

HYVÄ UNI – kuntoremontti

Postin Työhyvinvointisäätiö

Kuntoremontti on tarkoitettu hankalia työvuoroja tekeville työntekijöille, joilla on motivaatiota terveytensä vaalimiseen.

Aloitusjakso ma-pe 19.-23.3.2018

Malliohjelma

Maanantai 19.3.2018

10.00-11.30	Tervetuloa; Tavoitteet, ohjelman sisältö, tutustuminen taloon	työfysioterapeutti/th
12.00-13.00	Keittolounas ravintola Kruunupuistossa	
13.00-14.15	Keskustelu; Uni ja Terveys	terveydenhoitaja
14.30-15.15	Rentousharjoittelua/ rentoustila Huilauksessa	työfysioterapeutti/ft
15.30-16.30	Ulkoilureittien opastus	fysioterapeutti/lo
16.30-18.30	Päivällinen Ravintola Kruunupuistossa	
18.00-20.00	Rentoutumista uimahallissa ja kylpylässä	

Tiistai 20.3.2018

08.00-09.00	Aamupala	
09.15-10.15	Lihaskuntoharjoittelun perusteet, kuntosali	fysioterapeutti/lo
10.30-12.00	Keskustelu; Ruokarytimillä vireyttä	terveydenhoitaja
12.00-13.00	Keittolounas ravintola Kruunupuistossa	
13.00-14.00	Hiljalleen makuu; makuupussirentous aurinkoparvekkeella	työfysioterapeutti
14.15-15.15	Ulkoliikunta	fysioterapeutti/lo
16.00-16.45	Ohjattu vesiliikunta	fysioterapeutti/lo
16.30-17.30	Päivällinen ravintola Kruunupuistossa	
	Omaehtoista vapaa-ajanohjelmaa, liikuntaa	

Keskiviikko 21.3.2018

07.00-08.00	Aamupala	
08.15-09.45	Liikunnasta voimavaroja, Liikunta ja terveys	työfysioterapeutti/ft
10.00-12.00	Polkupyöräergometritestit (5 hlön ryhmissä)	fysioterapeutti/lo
12.00-13.00	Keittolounas ravintola Kruunupuistossa	
13.00-13.45	Rentousharjoitus /rentoustila Huilauksessa	työfysioterapeutti/ft
14.00-16.00	Retki - iltapäivä lähiluontoon, Omien voimavarojen lähteillä, palautumisen merkitys	psykologi
16.30-18.30	Päivällinen ravintola Kruunupuistossa	
18.30-20.30	Rentoutumista uimahallissa ja kylpylässä Omaehtoista vapaa-ajanohjelmaa/liikuntaa/karaoke	

Torstai 22.3.2018

07.00-08.00	Aamupala	
08.15-09.00	Mindfulness- ja rentousryhmä/rentoustila Huilaus	työfysioterapeutti
09.00-10.30	Terveyskuntotilanteen tarkastelu jatkuu, Lihaskuntotestit	fysioterapeutti/lo
11.00-11.45	Palauttava allasvoimistelu	fysioterapeutti/lo
12.00-13.00	Keittolounas ravintola Kruunupuistossa	
13.00-14.15	Liikunnan ja hankalien työvuorojen yhteensovittaminen, Uniergonomia	työfysioterapeutti
14.30-16.00	Voimavaroja ja työssä jaksamista edistävät tekijät ja Metsämieli- harjoitus	psykologi
17.30-18.30	Päivällinen ravintola Kruunupuistossa	
18.30-20.30	Rentoutumista uimahallissa ja kylpylässä Omaehtoista vapaa-ajanohjelmaa/liikuntaa	

Perjantai 23.2018

07.00-08.00	Aamupala	
08.15-09.00	Kevyt aamuvoimistelu ja toiminnallinen harjoitus	työfysioterapeutti/ft
09.30-10.30	Palaute fyysisen kunnon testeistä	fysioterapeutti/lo
10.45-12.00	Itsehoitosuunnitelman työstöä	työfysioterapeutti
12.00-13.00	Lounas ravintola Kruunupuistossa	
13.00-14.30	Jatkosuunnitelmat ja välitehtävät, palaute	työfysioterapeutti/ terveydenhoitaja
	Turvallista kotimatkaa!	

Seurantajakso to-pe 13.-14.9.2018, 2 vrk
Torstai 13.9.2018

09.00-10.00	Tervetuloa; Välilakson kuulumiset, arviointi	
	Mitä sain aikaan? Missä onnistuin? Mitä teen jatkossa?	työfysioterapeutti/th
10.15- 11.00	Liikuntaryhmä	fysioterapeutti/lo
11.30-12.30	Lounas ravintola Kruunupuistossa	
12.00-13.00	Rentousharjoittelua/ rentoustila Huilauksessa	työfysioterapeutti/ft
13.00-14.15	Keskustelu; Elämäntapamuutos, Uni nyt?	terveydenhoitaja
14.30-16.30	Polkupyöräergometritestit (5 hlön ryhmissä)	fysioterapeutti/lo
	Palauttava vesiliikuntaa uimahallissa	
	Omaehtoista vapaa-ajanohjelmaa/liikuntaa	

Perjantai 14.9.2018

07.00-08.00	Aamupala	
08.15-09.30	Teemojen kertaus ja itsehoitosuunnitelmaa vahvistavat tekijät – suunnitelma jatkotyöstämiseksi	psykologi/terveydenhoitaja
09.00-10.30	Terveyskuntotilanteen tarkastelu jatkuu, Lihaskuntotestit	fysioterapeutti/lo
11.00-12.00	Palaute fyysisen kunnon testeistä	fysioterapeutti/lo
12.00-13.00	Lounas Ravintola Kruunupuistossa	
13.00-14.30	Kurssin päätös: jatkosuunnitelmat, palautekeskustelu	terveydenhoitaja/työft
	Turvallista kotimatkaa!	

lo= liikunnanohjaaja
 th= terveydenhoitaja
 ft=fysioterapeutti
 työft= työfysioterapeutti