

# PAREMPI VOIDA KEVYEMMIN KUNTOREMONTTI 5VRK



## Vastuuvetäjät

Fysioterapeutti ja ravitsemusneuvoja

## Kenelle

Kohderyhmä henkilöt, joille ylipaino aiheuttaa riskin terveydelle sekä vaikuttaa työssä jaksamiseen työkykyä alentavasti

## Tavoite

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa, taitoa ja tukea laihduttamiseen ja painonhallintaan. Kurssin tavoitteena on tunnistaa oma nykyinen tila ja sen riskit terveydelle sekä työkunnolle, motivoida säännölliseen ja vastuulliseen elämäntapojen oppimiseen sekä löytää omasta arjesta niitä voimatekijöitä, jotka tukevat terveellisiä elintapoja. Terveellisemmät elämäntavat on elinikäinen prosessi. Kurssin aikana on tarkoitus "potkaista" tämä prosessi liikkeelle ja tukea päätösten siirtymistä arkeen yhdessä oman työterveyshuollon kanssa.

## Keinoina käytetään

- Etukäteen täytettävää ruokapäiväkirjaa
- Askelmittaria
- KKI -projektin Tartu tilaisuuteen –kalenteria
- Henkilökohtaisia terveystmittauksia (ekg, kehon koostumus, vyötärön ympärys)
- Kunnon mittauksia (henkilökohtainen polkupyörätesti tai 2km kävelytesti, lihastesteinä Ortonin dynaamiset tai Dehko –projektin omat testit
- Liikkumaan aktivoivia ja elämyksiä tuottavia perusliikuntatuokioita sekä herätteeksi muutamia tsemppilajeja
- Tietoisku ja ryhmäkeskusteluja ks. Painonhallintateeman käsittely läpi kurssin
- Henkilökohtaiset ravitsemusterapeutin keskusteluajat (20-30min /hlö)
- Terveystreffit 6-9 kk:n kuluttua Peurungassa



PEURUNKA.FI

Peurunka

## MALLIOHJELMA

### Sunnuntai

14.30 – 16.30

#### ASKEL UUTEEN –sopimuksien sunnuntai

Tuloinfo + ryhmäkeskustelu "Missä ollaan, minne mennään?"

Tyypin 2 diabeteksen sairastumisriskin arviointilomakkeen täyttö (vyötärön ympärys + BMI)

Henkilökohtaisen aikataulun mukaan Terveyskyselyn palautus

16.30 alkaen

Päivällinen kotiruokabufeesta

17.00 - 19.00

### Maanantai

07.00 alkaen

#### Mahdollisuuksien maanantai

Aamiainen

8.15 - 13.00

Henkilökohtaisen aikataulun mukaan polkupyöräergometritestit + kehonkoostumuksen mittaukset

10.00 - 11.00

Luento: Potkua painonpudotukseen

11.15 – 12.15

Ulkoilu, askelmittareiden testaus

12.45 – 13.15

Lounas kotiruokabufeesta

13.30 – 15.00

Ryhmäkeskustelu: Arkiruokailu voimavaraksi (1,5h)

Ruokapäiväkirja mukaan, omatoimiset iltatehtävät (rt)

15.15 – 16.00

Vetreyttä keppijumpalla

17.00 - 19.00

Päivällinen kotiruokabufeesta

### Tiistai

07.00 alkaen

#### Tiistaina tiukka linja

Aamiainen

09.00 - 10.00

Kevyt aamulenkki

10.30 - 11.45

Lihaskuntotestit sekä venyttelyt

12.45 - 13.15

Lounas kotiruokabufeesta

13.30 - 14.30

Ryhmäkeskustelu: Tiedätkö mitä syöt ja juot, iltatehtävien purku

15.00 - 15.45

Allasjumppa

17.00 - 19.00

Päivällinen kotiruokabufeesta

19.00 -

Omatoiminen tehtävä : Miten saan ruuastani kuituja, rasvaa ja suolaa?

### Keskiviikko

07.00 alkaen

#### Keskiviikkona kevyesti

Aamiainen

08.15 – 09.15

Ryhmäkeskustelu: Painonhallinta - Elämänhallinta

09.30 – 10.45

Kuntopiiri + venyttelyt

11.30 – 12.45

Ryhmäkeskustelu: Kylläinen olo – Tyytyväinen mieli

12.45 – 13.15

Lounas kotiruokabufeesta

13.30 - 16.00

Patikkaretki / kirkkovenesoutu + tavoite ja tahtoajan purku

17.00 - 19.00

Päivällinen kotiruokabufeesta

### Torstai

07.00 alkaen

#### Torstai on toivoa täynnä

Aamiainen

09.00 alkaen

Henkilökohtaiset keskusteluajat ravitsemusterapeutin kanssa alkavat ja jatkuvat koko päivän (20-30 min /hlö)

09.00 - 11.00

Ulkoilua frisbeegolfaten

11.30 – 12.30

Lounas kotiruokabufeesta

13.00 - 14.00

Hohtokeilailu

14.30 – 16.00

Musiikkiliikunta + venyttelyt + rentoutus

17.00 – 19.00

Päivällinen kotiruokabufeesta

### Perjantai

07.00 alkaen

#### Perjantaina ei anneta periksi

Aamiainen

08.15 – 09.00

Aamulenkki

09.15 - 10.00

Vesiliikunta

10.30 – 12.00

Palauttekeskustelu Miten tästä eteenpäin, testitulokset + tietoa seurannasta

Joka ilta on mahdollisuus omatoimiseen liikkumiseen: kuntosalit, kylpylä ja ulkoilureitit käytettävissä.

Henkilökohtainen kuntoremonttiohjelma jaetaan majoittumisen yhteydessä.

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.



PEURUNKA.FI

Peurunka

