

PAREMPI VOIDA VIREÄMMIN

50+ hyvinvointivalmennus Peurungassa (5 + 3 pv)

Kiitämme yhteydenotostanne ja tarjouspyynnöstänne. Suosittelemme Teille alla olevaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin keskittyvää valmennuskokonaisuutta.

Kohderyhmä 50+ hyvinvointivalmennus on tarkoitettu 50 vuotta täyttäneille työntekijöille, joilla on riskinä kokea työssä fyysisistä tai henkistä kuormittumista, joka edelleen saattaa uhata työkykyä voimavarojen huetessa.

Tavoite Ikääntyessä toimintakyky muuttuu, mm. verenkiertoelimistön ja liikuntaelinten suorituskyky heikkenee ja palautuminen vaatii entistä enemmän aikaa. Myös psyykkisillä tekijöillä on vaikutuksensa terveyden kannalta ja henkiset voimavarat saattavat toimia puskurina sairastumista vastaan. Ikääntyvän työntekijän hyvinvointia tulisi ylläpitää niin, että mahdollisimman moni jaksaisi työelämässä eläkeikään asti sekä pystyisi tämänkin jälkeen jatkamaan eläkepäiviä terveenä ja hyvinvoivana.

Hyvinvointivalmennuksessa opetellaan tunnistamaan keinoja, joiden avulla pystytään paremmin palautumaan arjen fyysisistä ja psyykkisistä kuormitustilanteista sekä pitämään keho terveenä ja vireänä työelämässä kohden eläkepäiviä. Tavoitteena on omien voimavarojen kehittäminen ja monipuolinen hyvinvoinnin ylläpito arjessa. Hyvässä seurassa ja motivoivassa ympäristössä saadaan lisää kipinää omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen.

Mittarit Hyvinvointivalmennuksen aikana **arjen stressitilanteita ja kuormituksesta palautumista mitataan ennen molempia jaksoja Firstbeat Hyvinvointianalyysin avulla**. Mittaus toteutetaan yksilöllisesti 3-7 vuorokauden sykevälvaihtelumittauksena omassa arjessa. Mittauksen avulla voidaan autonomisen hermoston toiminnan kautta havainnoida arjen kuormitustilanteita, liikuntaa sekä palautumista. Tulosten perusteella voidaan kehittää omia voimavaroja arjessa.

Firstbeat Hyvinvointianalyysin avulla pystytään ryhmälle räätälöimään yksilöllisemmin luentojen ja ohjelman sisältöjä. Mittareiden avulla voidaan seurata tavoitteiden saavuttamista sekä muutosta hyvinvointivalmennuksen lähijaksojen välillä.

Henkilömäärä 16-20 hlö/ryhmä.





50+ HYVINVOINTIVALMENNUS

Aloituskjakso (5 pvä), alustava ohjelma

maanantai *(Askel uuteen)*

- klo 12.00-13.00 **Lounas**
- klo 13.00-14.00 **Tuloinfo**
- Tervetuloa Peurunkaan
 - Infoa hyvinvointivalmennuksesta, viikon toiveet ja tavoitteet
- klo 14.00-14.30 **Majoittuminen**
- klo 14.30-16.00 **Ulkoilua ja laavulla ryhmäytymistä**
- Tutustuminen lähialueeseen
 - Toiminnalliset harjoitteet ja keskustelua viikon teemasta
 - Kahvia ja pientä välipalaa
- klo 17.00-19.00 **Päivällinen**
- klo 18.00-20.00 **Omatoimista liikuntaa**
- kylpylä, kuntosali
 - omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot
 - iltaliikuntaryhmät -50%

tiistai *(Remontin tarpeessa -minäkö?)*

- klo 7.00-10.00 **Aamiainen** (aamiaista suositellaan kehon koostumuksen mittaukseen jälkeen)
- klo 8.00-9.00 **Kehon koostumuksen mittaus InBody -laitteella**
- klo 8.00-8.30 ryhmä A
 - klo 8.30-9.00 ryhmä B
- klo 10.00-10.50 **Luonnosta voimaa lenkki**
- klo 11.00-12.00 **Pilates**
- klo 12.15-13.00 **Lounas**
- klo 13.00-14.30 **Luento: Stressi, kuormittuminen ja palautuminen arjessa**
- Hyvinvoinnin osa-alueet arjessa, miten opimme kuuntelemaan omaa kehoa ja mikä on levon ja liikunnan merkitys omassa jaksamisessa.
 - Firstbeat Hyvinvointianalyysin alkumittausten purku, mitä mittaukset kertovat
- klo 14.45-16.15 **Voimavarapolku**
- Ulkoilun lomassa keskustellaan psykologin johdolla omista voimavaroista ja stressin käsittelystä.
 - Voimavarapolun aikana pysähdytään myös kodalle nokipannukahveille.

klo 17.00-19.00

Päivällinen

klo 18.00-20.00

Omatoimista liikuntaa

- kylpylä, kuntosali
- omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot
- iltaliikuntaryhmät -50%

keskiviikko *(Vanhassakin repussa voi olla hyvät eväät)*

klo 7.00-9.00

Aamiainen

klo 9.00-10.00

Luento: Terveellisen ruokailutottumukset

klo 10.15-11.15

Jumpalla joustavuutta + lihaskalvojen rullausta

klo 11.30-12.15

Lounas

klo 12.30-13.30

Luento: Liikunta ja ikääntyminen

klo 13.45-14.45

Kuntosaliharjoittelu tutuksi

klo 15.00-16.00

Venyttely / rentoutusharjoitus

klo 17.00-19.00

Päivällinen

klo 18.00-20.00

Omatoimista liikuntaa

- kylpylä, kuntosali
- omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot
- iltaliikuntaryhmät -50%

klo 20.00-22.30

Rantasaunailta

- rantasauna lämpiyttä Peurunkajärven rannalla
- pientä iltapalaa

torstai *(Rennosti liikkuen hyvinvointi haltuun)*

klo 7.00-9.00

Aamiainen

klo 9.00-9.45

Aamulenkki

klo 10.00-11.00

Luento: Lihastasapainon merkitys toimintakyvylle

klo 11.15-12.00

Dynaamista liikkuvuusharjoittelua

- Tavoitteena ketteryyden, tasapainon ja koordinaation kehittyminen

klo 12.15-13.00

Lounas

klo 13.15-14.15

Luento: Avaimet hyvään uneen

- Hyvä uni on yksi keskeisimmistä asioista kuormittumisesta palautumisessa ja terveyden ylläpidossa. Luennolla opit kuuntelemaan omaa kehoa ja löytämään keinoja parempaan uneen.

- klo 14.30-15.45 **Vesiliikuntaa musiikin tahdissa**
- klo 17.00-19.00 **Päivällinen**
- klo 18.00-20.00 **Omatoimista liikuntaa**
- kylpylä, kuntosali
 - omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot
 - iltaliikuntaryhmät -50%

perjantai *(Vierivä kivi ei sammaloidu)*

- klo 7.00-9.00 **Aamiainen**
- klo 9.00-10.00 **Ulkoliikunta**
- klo 10.15-11.15 **Keilailu**
- klo 11.15-12.30 **Lounas ja huoneiden luovutus**
- klo 12.45-14.00 **Palautekeskustelu ja omien tavoitteiden asettaminen**
- klo 14.00-14.45 **Ryhtijumppaa ja venyttelyä kotimatkaa varten**

+ Ohjelma sisältää vapaan kylpylän ja kuntosalien käytön koko valmennuksen ajan

+ Firstbeat Hyvinvointianalyysimittaus normaali arjessa aloitus- ja seurantajaksoja edeltävillä viikoilla

+ Lisäksi halutessaan voi varata 30 min yksilöllisen valmennus- ja palautekeskustelun perustuen henkilökohtaisiin mittaus-/kyselytuloksiin. Toteutus Skypen välityksellä kuntoremontti -jakson jälkeen. Omakustanteinen hinta 50€.



50+ HYVINVOINTIVALMENNUS

Seurantajakso (3 pvä), alustava ohjelma



perjantai *(Kunto edelleen kohdallaan)*

- klo 12.00-13.00** **Lounas**
- klo 13.00-13.45** **Tuloinfo**
- Tervetuloa Peurunkaan
 - Seurantajakson toiveet ja tavoitteet
- klo 14.00-15.00** **Luento: Mielen rauhoittuminen**
- Mielen rauhoittuminen eri keinoin, henkinen hyvinvointi, ajattelun yhteys kuormittumiseen.
- klo 15.15-16.00** **Majoittuminen**
- klo 16.00-17.00** **Kehonhuolto**
- Lempeä ja tehokas kehoa huoltava tunti, joka hengityksen oikeaa rytmittämistä hyödyntäen muistuttaa ajoittain pilatesta ja joogaa. Sisältää paljon venyttelyjä ja keskivartaloa vahvistavia liikkeitä.
- klo 17.00-19.00** **Päivällinen**
- klo 18.00-20.00** **Omatoimista liikuntaa**
- kylpylä, kuntosali
 - omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot
 - iltaliikuntaryhmät -50%

lauantai *(Ei kunto ikää katso)*

- klo 7.00-10.00** **Aamiainen** (aamiaista suositellaan kehon koostumuksen mittaukseen jälkeen)
- klo 8.00-9.00** **Kehon koostumuksen mittaus InBody -laitteella**
- klo 8.00-8.30 ryhmä A
 - klo 8.30-9.00 ryhmä B
- klo 10.00-10.45** **Ulkoilua sauvakävellen tai frisbeegolfia pelaten**
- klo 11.00-12.15** **Luento: Muutokset ja minä**
- Muutoskyvykyys mistä voimavaroja työelämän ja arjen muutoksiin
 - Aiheessa keskitytään myös Hyvinvointianalyysin seurantatulosten kautta nousseisiin keskeisiin kehittämisteemoihin
 - Kahvia ja välipalaa
- klo 12.15-13.00** **Lounas**
- klo 13.30-14.30** **Sykettä sisäpyöräilyllä**

- klo 14.45-15.45 Iloa ja intoa vesiliikunnasta
- klo 17.00-19.00 Päivällinen
- klo 18.00-20.00 Omatoimista liikuntaa
- kylpylä, kuntosali
 - omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot
 - iltaliikuntaryhmät -50%

sunnuntai *(Hyvinvoiva elämä jatkuu...)*

- klo 7.00-9.00 Aamiainen
- klo 9.00-10.00 Keilaus / vesijuoksu
- klo 10.00-10.45 Rentoutus
- klo 11.00-12.00 Palautekeskustelu
- Miten tästä eteenpäin
 - Arjen aktiivisuuden merkitys
 - Keskustelua kokemuksista ja hyvien käytänteiden jakamista
- klo 12.00-13.00 Huoneiden luovutus ja lounas

+ Ohjelma sisältää vapaan kylpylän ja kuntosalien käytön koko valmennuksen ajan

+ Firstbeat Hyvinvointianalyysimittaus normaali arjessa aloitus- ja seurantajaksoja edeltävillä viikoilla

+ Lisäksi halutessaan voi varata 30 min yksilöllisen valmennus- ja palautekeskustelun perustuen henkilökohtaisiin mittaus-/kyselytuloksiin. Toteutus Skypen välityksellä kuntoremontti -jakson jälkeen. Omakustanteinen hinta 50€.

