

TULES -teemakurssi

Postin työhyvinvointisäätiö

ALOITUSJAKSO ma-pe 2.-6.9.2019

MALLIOHJELMA:

Maanantai 2.9.2019

10.00-11.15	Tervetuloa info, tutustuminen ja perehdytys ohjelmaan
11.30-12.15	Terveyskunnan kehittäminen, terveysliikuntasuositukset
12.15-13.00	Keittolounas ravintola Kruunupuistossa
13.15-14.00	Rentousryhmä rentoustila Huilauksessa
14.00-15.00	Lihaskuntoharjoittelun perusteet, kuntosali
15.15-16.15	Ulkoilureittien opastus
16.30-18.30	Päivällinen ravintola Kruunupuistossa
18.00-20.00	Rentoutumista uimahallissa ja kylpylässä/ Omaehtoista vapaa-ajanohjelmaa, liikuntaa

Tiistai

07.00-08.00	Aamupala
08.30-10.00	UKK-instituutin 2 km kävelytesti
10.15-11.00	Palauttava vesiliikunta
11.30-12.30	Keittolounas ravintola Kruunupuistossa
12.30-13.30	Ruokarytimillä vireyttä, elintapojen/ruokavalion merkitys hyvinvoinnille
13.30-14.30	Terve tuki- ja liikuntaelimityö, lihashuolto
14.45-16.15	Psykologisten tekijöiden ja elintapojen vaikutus tules- vaivoihin ja oman suhtautumisen merkitys, psyykkisen kuormituksen hallinta
16.30-18.30	Päivällinen ravintola Kruunupuistossa Omaehtoista vapaa-ajanohjelmaa/liikuntaa/karaoke

Keskiviikko

07.00-08.00	Aamupala
08.00-09.00	Työergonomia, terveyttä edistävä ergonomia, kuormittuminen työssä, kehon käyttö
09.00-10.30	Lihaskuntotestit
11.00-12.00	Hiljalleen makuu, Makuupussirentous aurinkoparvekkeella
12.00-13.00	Keittolounas Ravintola Kruunupuistossa
13.30-14.45	Liikunta hyvinvoinnin lähteenä, Ulkoliikunta
15.00-16.00	Vesiliikunta
16.30-18.30	Päivällinen ravintola Kruunupuistossa Karaoketanssit ravintola Kruunupuistossa ym. vapaa-ajanohjelmaa

Torstai

07.00-08.00	Aamupala
08.00-09.00	Liikuntaryhmä
10.00-11.00	Palaute fyysisenkunnan testeistä
11.00-12.00	Omat jatkosuunnitelmat; Tuki- ja liikuntaelimityön huoltosuunnitelma
12.00-13.00	Keittolounas ravintola Kruunupuistossa
13.00-16.00	Toiminnallinen harjoitus/Retki-iltapäivä lähiluontoon Voimavarat, stressinhallinta ja palautumisen merkitys
16.30-18.30	Päivällinen ravintola Kruunupuistossa
18.00-20.00	Rentoutumista uimahallissa ja kylpylässä Vapaa-ajanohjelmaa

Perjantai

07.00-08.00	Aamupala
08.30-09.30	Teemojen kertaus ja jatkovalmennuksen aloittaminen
09.30-10.15	Rentousryhmä
10.30-11.30	Liikuntaryhmä
12.00-13.00	Lounas Ravintola Kruunupuistossa
13.00-14.30	Jatkosuunnitelmat ja välitehtävät, palaute

Turvallista kotimatkaa!

SEURANTAJAKSO to-pe 12.-13.3.2020, 2 vrk

Torstai 12.3.2020

09.00-10.00	Tervetuloa; Välijakson kuulumiset, arviointi Mitä sain aikaan? Missä onnistuin? Mitä teen jatkossa?
10.15- 11.00	Liikuntaryhmä
11.30-12.15	Keittolounas ravintola Kruunupuistossa
12.15-13.00	Rentousharjoittelu/ rentoustila Huilauksessa
13.00-14.00	Keskustelu; Elämäntapamuutos, Tuli- ja liikuntaelimistön kunto nyt?
14.30-16.00	UKK-instituutin 2 km kävelytesti Palauttava vesiliikuntaa uimahallissa
16.30-18.30	Päivällinen ravintola Kruunupuistossa Omaehtoista vapaa-ajanohjelmaa/liikuntaa

Perjantai 13.3.2020

07.00-08.00	Aamupala
08.15-09.30	Teemojen kertaus ja itsehoitosuunnitelmaa vahvistavat tekijät – suunnitelma jatkotyöstämiselle
09.00-10.30	Terveyskuntotilanteen tarkastelu jatkuu, Lihaskuntotestit
11.00-12.00	Palaute fyysisen kunnan testeistä
12.00-12.45	Keittolounas Ravintola Kruunupuistossa
12.45-13.30	Hiljalleen makuu, Makuupussirentous aurinkoparvekkeella
13.45-.14.30	Kurssin päätös: jatkosuunnitelmat, palautekeskustelu

Turvallista kotimatkaa!