

HYVÄPÄIVÄ: RYHMÄOHJELMA

Oman ryhmäsi ohjelma

Ryhmäsi ohjelmaa, ilmoituksia ja viestejä voit seurata omassa WhatsApp-ryhmässä!

Kirjoita viereiseen taulukkoon ryhmäsi yhdessä sovitun ohjelman aikataulu.

Muutokset, lisäykset ja yllätykset selviävät WhatsApp-ryhmässä. Sitä kannattaa seurata tarkkaan.

WhatsAppiin voit myös kirjata omia ajatuksia, kommentteja ja viestiä muun ryhmän kanssa.

RYHMÄOHJAAJANI OVAT

nimi

puhelin

nimi

puhelin

tapaaminen päivämäärä ja kellonaika

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

tapaamisen aihe

Tullaan tutuiksi

Millainen on hyvä päivä?

Hyvä ruoka (Marttala)

Ilo liikua

Kotiruokaa kolikoilla (Marttala)

Hyvä mieli – parempi arki

Uusia makuja ja onnistumisia

Oma unelmani

Juhlitaan

Mitä kuuluu?

10. tapaamisella ryhmäläiset tapaavat uudelleen noin kahden kuukauden jälkeen. Pääset kertomaan kuulumisista kavereille! Ajankohta sovitaa 8. tai 9. ryhmätapaamisella.

TAPAAMISISSA
SUUNNITTELEMME
YHDESSÄ OMIA
RYTMI-, RUOKA-, JA
LIKKUMISKOKEILUJA.
NIITÄ KOKEILLAAN
TAPAAMISTEN
VÄLILLÄ.

Jokaisella
tapaamisella
tehdään ja nautitaan
yhdessä terveellistä
lounasta tai
välipalaa.

Tapaamisten
välillä joskus pieniä
tehtäviä, joilla
valmistaudutaan
seuraavaan
tapaamiseen.

Sovitaan yhdessä,
mitä liikuntaa
kokeilemme
porukalla.