

# Ryhmäohjelman suunnittelu

Sopikaa tapaamisten aikataulut.  
Kirjatkaa päivämäärä ja  
kellonaika jokaiselle  
tapaamiselle.

Hyvä ruoka -kerralla valmistetaan  
terveellinen ruoka. Valitkaa resepti  
Hyvä Päivä -reseptikirjasta. Muilla  
ryhmäkerroilla syödään  
aamu- tai välipala.

Lajikokeilut toteutetaan Millainen  
on hyvä päivä? ja Ilo liikkua -  
ryhmäkerroilla. Sopikaa yhdessä  
liikunnalliset lajikokeilut.

Jos mahdollista, ottakaa  
käyttöön viestintäkanava ja  
sopikaa sen käytöstä.

- 1 Tullaan tutuiksi
- 2 Millainen on hyvä päivä?
- 3 Hyvä ruoka
- 4 Ilo liikkua
- 5 Hyvä mieli, parempi arki
- 6 Mitä kuuluu?

Tapaamiset kerran  
viikossa 3-4 tuntia kerralla

Muistattehan  
hyvinvointikokeilujen  
suunnittelun teemoittain