

Ryhmäohjelman suunnittelu

Sopikaa tapaamisten aikataulut. Kirjatkaa päivämäärä ja kellonaika jokaiselle tapaamiselle.

Jokaisella kerralla valmistetaan terveellinen ruoka tai välipala. Valitkaa yhdessä reseptit reseptikirjasta.

Lajikokeilut toteutetaan parillisilla kerroilla. Sopikaa yhdessä liikunnalliset lajikokeilut.

Jos mahdollista, ottakaa käyttöön jokin viestintäkanava. Sopikaa sen käytöstä.

Tapaamiset kerran
viikossa 3-4 tuntia kerralla

Muistattehan
hyvinvointikokeilujen
suunnittelun teemoittain

- 1 Tutustumiskerta
- 2 Millainen on hyvä päivä
- 3 Hyvä ruoka
- 4 Ilo liikkua
- 5 Edullinen arkiruoka
- 6 Liikkuminen arjessa
- 7 Kauppareissu
- 8 Mielekäs arki
- 9 Opit ja oivallukset
- 10 Mitä kuuluu?