

PELIRAJATON

VOIMAA VERTAISUUDESTA –LOMAOHJELMA

02.10.2022 Sunnuntai

Kello	Ohjelman sisältö
	Majoittautuminen
14.00–15.30	Tulotapaaminen ja ryhmäytyminen
16.00–18.00	Päivällinen Ravintola Rouskussa
18.00–20.00	Pelirajaton-ryhmäkeskustelu: Tutustuminen. Mihin toivot muutosta?

03.10.2022 Maanantai

Kello	Ohjelman sisältö
07.00–09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00–09.45	Ohjattu liikunta: Kuntosaliharjoitus ja opastus turvalliseen kuntosaliharjoitteluun
11.00–12.00	Lounas Ravintola Rouskussa
12.15–13.00	Ohjattu keskustelu: Liikuntaharjoittelu toimintakyvyn tukena
14.00–16.00	Pelirajaton-ryhmäkeskustelu: Pelaamisen haitat. Pelaamisen seuraukset pelaajalle ja läheisille.
16.00–19.00	Päivällinen Ravintola Rouskussa
19.00–	Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin.*
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö.

04.10.2022 Tiistai

Kello	Ohjelman sisältö
07.00–09.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00–10.45	Ohjattu keskustelu: Miten huolehdin muististani?
11.00–12.00	Lounas Ravintola Rouskussa
13.00–15.00	Pelirajaton-ryhmäkeskustelu: Syitä ja ratkaisuja. Miksi pelaan / olen pelannut?
15.15–16.00	Ohjattu liikunta: Palauttava vesijumppa
16.00–17.00	Päivällinen Ravintola Rouskussa
17.00–18.00	Ryhmässä yhteinen illanvietto
18.00–	Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin. Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö.

05.10.2022 Keskiviikko

Kello	Ohjelman sisältö
07.00–09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00–09.45	Ohjattu liikunta: Venyttely
10.00–10.45	Ohjattu keskustelu: Miten selviydyn arjesta?
11.00–12.00	Lounas Ravintola Rouskussa
13.00–13.45	Ohjattu liikunta: Sauva- tai lumikenkäkävely
14.30–16.30	Pelirajaton-ryhmäkeskustelu: Miten muutos tapahtuu? Mitä muutoksen tekeminen edellyttää?
16.30–19.00	Päivällinen Ravintola Rouskussa
19.00–	Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin. Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö.

06.10.2022 Torstai

Kello	Ohjelman sisältö
07.00–09.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00–10.45	Ohjattu liikunta: Koko kehon lihaskunto- ja liikkuvuus harjoitteet
11.00–12.00	Lounas Ravintola Rouskussa
13.00–13.45	Ohjattu keskustelu: Terveellinen ja monipuolinen ravinto
14.00–16.00	Pelirajaton-ryhmäkeskustelu: Osallistujien valitsema teema
16.00–18.00	Päivällinen Ravintola Rouskussa
18.00–	Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin. Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö.

07.10.2022 Perjantai

Kello	Ohjelman sisältö
07.00–09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00–09.30	Palautekeskustelu
09.30–11.00	Pelirajaton-ryhmäkeskustelu: Yhteenveto. Miten tästä eteenpäin?
11.00–12.00	Lounas Ravintola Rouskussa
12.00	<i>Hyvää kotimatkaa!</i>

*Harrastusvälineet ja liikuntatilat veloituksetta ryhmän käytössä. Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma, lukuunottamatta erilliset maksulliset tapahtumat. Kylpylä ja kuntosali käytettävissä päivittäin. Muutokset ohjelma-aikataulussa ovat mahdollisia.

