



1. HYVINVOINTIA ARKEEN - LÄHTÖKOHTA MUUTOKSELLE

TAVOITTEET

- Ryhmäläiset ja ohjaajat tutustuvat toisiinsa.
- Ryhmäläiset saavat lisää tietoa ryhmän toiminnasta ja kertovat, mitä odotuksia ja toiveita heillä on ryhmätoiminnasta.
- Ryhmäläiset orientoituvat ryhmän teemaan ja pohtivat nykytilaa, mikä on hyvin ja mikä vaatisi muutosta.

PÄÄDIAT (N. 2H)

- **Tervetuloa ryhmään ja esittäytymiset sekä toiveiden kartoittaminen (60 min)**
 - Seuraavien viikkojen aikataulutus (Paikkakuntakohtainen)
 - Mitä ryhmätoiminnan/valmennuksen idea on ja mitä lähdetään tekemään seuraavina viikkoina
 - Odotukset ryhmältä ja mitä toivovat sen sisältävän.
- **Myönteinen suhtautuminen syömiseen, ruokakortit (40 min)**
 - Osallistujat keräävät henkilökohtaisen ruokasuhtetta kuvaavia kortteja, jossa nostetaan esille itselle tärkeitä /olennaisia /usein toistuvia ruokaan ja syömiseen liittyviä asioita. Kokoelman toteutuksessa voidaan hyödyntää vanhoja lehtiä, joissa on hyvä olla tarjolla värikkäitä ja erilaisia ruokakuvia. Myös valmiin ruokakortti materiaalin käyttö mahdollinen (liite 1.3). Osallistujat keräävät kuvia pöydälle ja kertovat sitten, miksi valitsivat kyseisiä kuvia.
- **Tauko (10min)**

RUOANLAITTOA (N. 15 MIN)

- Essut, myssyt, käsienpesu
- Mehiläistarhurin mustikkapirtelön valmistus
- Leivän/sämpylän kokoaminen
- Kahvi/tee

KESKUSTELUA YHDESSÄ SYÖMISEN LOMASSA (30 MIN)

- Kuinka monena päivänä valmistat kotona ruokaa itsellesi tai perheellesi
- Miten taidokkaaksi ruonlaittajaksi koet itsesi?
- Mitä haluat oppia ruonlaitosta lisää?
- Erikoisruokavaliot? (Onko jollakin ryhmäläisellä erityisruokavalio?)



PÄÄDIAT (N. 45 MIN)

- **Vahva arki itsehoito-ohjelma**
 - Rekisteröidytään yhdessä itsehoito-ohjelmaa (vaatii vahvan tunnistautumisen) (ei vielä käytössä)
- **Nykytilan arviointi ja käydään läpi tavoitteiden asettamista**
 - Tavoitteet kirjoitetaan seuraavalla kerralla

KOTITEHTÄVÄT (N 30 MIN)

- **Kotitehtävät**
 - Lue Vahva arki itsehoito-ohjelmasta kohta 2.2 Arvot muutoksen perustana
 - Pohdi hyvinvointiasi edistäviä asioita, mitkä ovat sinun muutostoiveesi ja tavoitteesi. Mieti, minkä hyvinvointiteon teet itsellesi. Ensi kerralla kirjoitetaan tavoitteet.
- **Mikä fiilis ensimmäisen ryhmäkerran jälkeen?**

ESIVALMISTELUT JA TARVIKKEET

- **Osallistujien materiaalit:**
 - Välipalatarpeet (kahvit, teet, maidot, sämpylätarvikkeet ja pirtelöaineokset)
 - Esitteet ryhmätapaamisista,
 - Ruokakuvat (liite 1.3) ja/tai ruokalehtiä jos on saatavilla vanhoja
- **Ohjaajanmateriaalit:**
 - Diat
 - Ruokakorttikuvat