



13. MITEN TÄSTÄ ETEENPÄIN?

TAVOITTEET

- Ryhmäläinen pohtii viime tapaamiskertojen pohjalta tapahtuneita muutoksia.
- Tehdään muutosmattoharjoitus uudelleen. Ryhmäläinen päivittää oman hyvinvointitekonsa ja miettii askeleet seuraavien kuukausien ajalle.
- Ryhmäläiset tunnistavat elintapansa ja mahdollisten muutoksien luonteet.

PÄÄDIAT (N. 1H 20 MIN)

- Kotitehtävän läpikäynti ja kuulumiset (30 min)
- Elintapamuutos (25 min)
- Tauko (10 min)

RUOANLAITTOA (N. 2H 15 MIN)

- Parien jako, essut, myssyt ja muut ruoanlaiton esivalmistelut (10 min)
- Ruoanlaittoa (liite 13.2 Reseptit) (60 min)
 - Sämpylät, Quiche Lorraine – juusto-kinkkupiirakka, Puoloffee tai ryhmäläisten suunnittelema menu
- Pöydän kattaminen
- Yhdessä syöminen (50 min)
 - Kokemukset ja palaute ryhmästä
- Jälkityöt (15 min)

PÄÄDIAT

- Ryhmän päättäminen ja seuraava tapaaminen (3 kk) (20 min)
- Palautekysely täyttäminen
 - Ohjeet kansiossa löytyy Palautekysely –word tiedosto, jota voi hyödyntää palautteen kysymiseen tai voi tehdä oman kyselyn sähköisenä/paperisena

ESIVALMISTELUT JA TARVIKKEET

- Ostoslista (liite 13.1)
 - Kauppareissu
- Päivän reseptit (liite 13.2)
- Käsidesi, hanskat, essut, myssyt ja ruoanlaiton einekset