



14. PUOLEN VUODEN TAPAAMINEN

TAVOITTEET

- Ryhmäläinen pohtii, mitä muutoksia hänen elintavoissaan on tapahtunut viimeisen 3 kuukauden aikana.
- Ryhmäläinen tarkastelee asettamaansa tavoitetta ja miettii askelia seuraavien kuukausien ajalle.
- Ryhmäläiset saavat tietoa siitä, miten eri tahot voivat auttaa työllistymisen ja opiskelun tiellä tai miten voi päästä mukaan vapaaehtoistoimintaan.
- Mieti päivän järjestys niin, että Inbody-mittaus sopii mukaan. Huomioi, että ennen mittausta tulee olla 2 tuntia syömättä ja juomatta.

PÄÄDIAT (N. 1H 30 MIN)

- Kuulumiset ja kahvit välipalan kanssa (50 min)
- Mitä kuuluu tavoitteelle
- Tauko (10 min)

RUOANLAITTOA (N. 60 MIN)

- Ruoanlaittoa (liite 14.2) (40 min)
 - Munakas
- Yhdessä syöminen (20 min)

INBODY-MITTAUS

ESIVALMISTELUT

- Ostoslista (liite 14.1)
 - Kauppareissu
- Päivän reseptit (liite 14.2)
- Käsidesi, hanskat, essut, myssyt ja ruoanlaiton einekset