PÄÄJAKSON OHJELMA /ohjelma on viitteellinen, muutokset mahdollisia.

Molemmat ryhmät yhdessä (keltainen pohja), omissa ryhmissään (vihreä)

VAPAAT				vp:shB	vp: shA,shB, ft vp	vp:shA	vp: ft
VIIKKO 1	**KE**	**TO/ shA,shB,ft**	**PE/shA,shB,ft**	**LA/shA,ft**	**SU**	**MA/ft,shB**	**TI/shB,shA**
		aamiainen	aamiainen	aamiainen	aamiainen	**aamiainen**	**aamiainen**
9.00-10.00		Päiväohjelman aloitus: tutustumista, kehon herättelyä ulkona	Päiväohjelman aloitus: kehon herättelyä ulkona	Päiväohjelman aloitus; kehon herättelyä shA,ft	VAPAAPÄIVÄ	YHTEINEN RANTALIIKUNTAPÄIVÄ	Päiväohjelman aloitus: kehon herättelyä ulkona
10.00-11.00		Ryhmään tutustumista	A+B: Psoriasis ja minä	Psoriasis ja minä A: Ihon hoito/ Bft :terveysliikunta			A+B:Psoriasis ja minä Uni ja lepo
11.00-12.00		Ohjaus turvalliseen auringonottoon	A+B Psoriasis ja minä	Psoriasis ja minä B: Ihon hoito/ Aft :terveysliikunta			A+B: Psoriasis ja minä: Ravitsemus
12.00-13.00		A: Alkukeskustelut sh ja ft./ Sh B tavattavissa altaalla	B: Alkukeskustelut sh ja ft/sh A tavattavissa altaalla	Ohjattua liikuntaa,ft			A+B Psoriasis ja minä/ Välitavoitteet
13.00-14.00		A: Alkukeskustelut sh ja ft./ Sh B tavattavissa altaalla	B: Alkukeskustelut sh ja ft/ sh A tavattavissa altaalla	Ohjattua vesiliikuntaa,ft			Ohjattu auringonotto: sh A+B altaalla
14.00-15.00		B: Alkukeskustelut sh ja ft	A: Alkukeskustelut sh ja ft	Ohjattu auringonotto: sh A tavattavissa altaalla			
15.00-16.00	Saapuminen hotellille, sisäänkirjautuminen	B: Alkukeskustelut sh ja ft	A: Alkukeskustelut sh ja ft				
16.30-17.30	Tutustumista ympäristöön	Fysioterapeutin info. Ohjattu kävely, ft	Ohjattua vesiliikuntaa ft				
17.30-18.30	Infotilaisuus	Liikuntavälineiden lainaus,ft					
18.00-21.00	Yhteinen päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen

VIIKKO 2	KE/shA,shB,ft	TO/shA,shB,ft	PE/ft	LA/shA,shB	SU	MA/shA,shB,ft	TIshA,shB,ft
VAPAAT			vp: shA,shB	vp: ft	vp: shA,shB,ft		
	aamiainen	aamiainen	aamiainen	aamiainen	aamiainen	aamiainen	aamiainen
9.00-10.00	Päiväohjelman aloitus: kehon herättelyä,ft	Päiväohjelman aloitus: kehon herättelyä shA+B	vapaa/Moganin markkinat	YHTEINEN RANTAKÄVELYPÄIVÄ	VAPAAPÄIVÄ	Päiväohjelman aloitus: kehon herättelyä ulkona shA+B	Päiväohjelman aloitus: kehon herättelyä shA,shB,ft
10.00-11.00	Ohjattu rentoutus,ft	A+B: Psoriasis ja minä: Teematunti	vapaa/Moganin markkinat			A+B: Psoriasis ja minä: Voimavarat	A+B: Ryhmän päätös, loppukeskustelut, palautteet
11.00-12.00	Psoriasis ja minä: nivelystävällinen liikunta	A+B: Psoriasis ja minä: Teematunti	vapaa/Moganin markkinat			A+B: Psoriasis ja minä: Oman arjen avaimet	A+B: Ryhmän päätös, loppukeskustelut, palautteet
12.00-13.00	Psoriasis ja minä: nivelystävällinen liikunta	Ohjattu auringonotto: shA vastaa kysymyksiin altaalla	vapaa/Moganin markkinat			A+B: Tavoitteet väli- ja jälkijaksolle	
13.00-14.00	Fysioterapeutin kyselytunti		Psoriasis ja minä: Kivun hallinta,ft				Ohjattua vesiliikuntaa
14.00-15.00			Psoriasis ja minä: Kivun hallinta,ft				
15.30-16.30	Ohjattu auringonotto: sh A altaalla	Ohjattua liikuntaa	Ohjattua liikuntaa,ft			Ohjattua liikuntaa	
16.30-17.30	A+B Välikeskustelut, kuntoutusarviot	Ohjattua vesiliikuntaa	Ohjattua vesiliikuntaa			Ohjattua vesiliikuntaa	
17.30-18.30	A+B Välikeskustelut, kuntoutusarviot		Fysioterapeutin kuntoutusarviot				
18.00 - 21.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	18.00-20.00 Yhteinen päätöspäivällinen

VIIKKO 2	KE/shA,shB,ft						
8.00-9.00	Aamiainen						
9.00-10.00	Valmistautuminen kotimatkaan						
10.00-12.00	Aamukokoontuminen, kotimatkalle valmistautuminen						

PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET

Opintokeskus Sivis