

## Hyvinvointiloma 5 vrk Kuulo-Auriksessa

Tervetuloa!

Tavoite: voimaantuminen ja aktivoituminen hyvinvoinnin ylläpitämisessä

### 1. päivä – tulopäivä

klo. 14.00-16.00	Tuloinfo; ryhmäyttäminen, loman tavoitteet, tiloihin tutustuminen
klo. 16.00-16.45	Kevyt päivällinen
klo. 17.00-18.30	Ohjattua vesiliikuntaa & sauna
klo. 20.00	Illtapala

### 2. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 10.00-11.00	Yhteinen kävelylenkki
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 14.00-16.00	Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa – arjessa jaksaminen
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

### 3. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-10.00	Kävelytesti
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 14.00-16.00	Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa – hyvinvointiluento
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

### 4. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-10.00	Lihaskuntotesti
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 16.00-16.45	Kevyt päivällinen
klo. 17.00-18.30	Ohjattua vesiliikuntaa & sauna
klo. 20.00	Illtapala

### 5. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-10.00	Testipalaute
klo. 10.00-11.00	Ohjattua liikuntaa sisällä tai ulkona
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 16.00-16.45	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

### 6. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 10.00-11.00	Palautetilaisuus ja lomakuulumiset
klo. 11.30-12.30	Lounas
klo. 12.00	Huoneiden luovutus

**HYVÄÄ KOTIMATKAA!**

**Tämän ryhmäohjelman lisäksi lomalaisten käytössä:**

**Kuntosali ja liikuntasali**

Pääsääntöisesti klo. 7.00-22.00

**Sauvakävelysauvoja**

**Internetyhteys**

Pidätämme oikeudet muutoksiin. Lopullinen lomaohjelma jaetaan tuloinfossa.

**Kuulo-Auris**

Ilkantie 4, 00400 Helsinki

asiakaspalvelu@auris.fi

<http://www.auris.fi>

## Iloa eläkeikään 5 vrk Kuulo-Auriksessa

Tervetuloa!

Tavoite: virkistäytyminen, yhteisöllisyyden kokeminen ja voimaantuminen

### 1. päivä – tulopäivä

klo. 14.00-16.00	Tuloinfo; ryhmäyttäminen, loman tavoitteet, tiloihin tutustuminen
klo. 16.00-16.45	Kevyt päivällinen
klo. 17.00-18.30	Ohjattua vesiliikuntaa & sauna
klo. 20.00	Illtapala

### 2. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-11.00	Yhteinen kävelylenkki
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 14.00-15.00	Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa - hyvinvointiluento
klo. 15.00-16.00	Aktivoivaa ohjattua ohjelmaa
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

### 3. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-11.00	Ohjattua liikuntaa sisällä tai ulkona
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 14.00-15.00	Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa – voimavaroja arkeen
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

### 4. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 11.00-12.00	Toimivatesti
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 13.00-14.00	Testipalaute
klo. 16.00-16.45	Kevyt päivällinen
klo. 17.00-18.30	Ohjattua vesiliikuntaa & sauna
klo. 20.00	Illtapala

### 5. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-10.00	Aktivoivaa ohjattua ohjelmaa
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

### 6. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 10.00-11.00	Palautetilaisuus ja lomakuulumiset
klo. 11.30-12.30	Lounas
klo. 12.00	Huoneiden luovutus

**HYVÄÄ KOTIMATKAA!**

**Tämän ryhmäohjelman lisäksi lomalaisten käytössä:**

**Kuntosali ja liikuntasali**

Pääsääntöisesti klo. 7.00-22.00

**Sauvakävelysauvoja**

**Internetyhteys**

Pidätämme oikeudet muutoksiin. Lopullinen lomaohjelma jaetaan tuloinfossa.

**Kuulo-Auris**

Ilkantie 4, 00400 Helsinki

asiakaspalvelu@auris.fi

<http://www.auris.fi>

## Junioriloma (alle kouluikäisten lasten perheille) 5 vrk Kuulo-Auriksessa

Tervetuloa!

Tavoite: perheyhteyden vahvistuminen ja virkistyminen

### 1. päivä – tulopäivä

klo. 14.00-16.00	Aikuiset: Tuloinfo; ryhmäyttäminen, loman tavoitteet, tiloihin tutustuminen Lapset: Ryhmäyttäminen ja tiloihin tutustuminen Alle 3-vuotiaiden maksuton lastenhoito
klo. 16.00-16.45	Kevyt päivällinen
klo. 17.00-18.30	Uima-allasosasto ja sauna vapaassa käytössä
klo. 20.00	Illtapala

### 2. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 14.00-15.00	Vanhemmat: Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa – vanhemmuuden tukeminen
klo. 14.00-16.00	Lapset: Monipuolista toimintaa ja yhdessä oloa – eri ikäiset lapset huomioiden Alle 3-vuotiaiden maksuton lastenhoito
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

### 3. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-10.00	Vanhemmat: Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa - hyvinvointiluento Lapset: Liikunnallisia leikkejä ja pelejä – eri ikäiset lapset huomioiden Alle 3-vuotiaiden maksuton lastenhoito
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

### 4. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-11.00	Alle 3-vuotiaiden maksuton lastenhoito
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 16.00-16.45	Kevyt päivällinen
klo. 17.00-18.30	Uima-allasosasto ja sauna vapaassa käytössä
klo. 20.00	Illtapala

## 5. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 10.00-11.00	Lapset: Liikunnallisia leikkejä ja pelejä – eri ikäiset lapset huomioiden Alle 3-vuotiaiden maksuton lastenhoito
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

## 6. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 10.00-11.00	Palautetilaisuus ja lomakuulumiset
klo. 11.30-12.30	Lounas
klo. 12.00	Huoneiden luovutus

**HYVÄÄ KOTIMATKAA!**

**Tämän ryhmäohjelman lisäksi lomalaisten käytössä:**

**Kuntosali ja liikuntasali**

Pääsääntöisesti klo. 7.00-22.00

**Lasten sisä- ja ulkoleikkipaikat**

**Sauvakävelysauvoja**

**Lauta- ja pihapelejä**

**Internetyhteys**

Leikki-ikäiset lapset=3-6v.

Kouluikäiset lapset=7-15v.

Nuoret=yli 15v.

Pidätämme oikeudet muutoksiin. Lopullinen lomaohjelma jaetaan tuloinfossa.

**Kuulo-Auris**

Ilkantie 4, 00400 Helsinki

asiakaspalvelu@auris.fi

<http://www.auris.fi>

## Liikkuen luonnossa 5 vrk Kuulo-Auriksessa

Tervetuloa!

Tavoite: henkilö voimaantuu, kokee elämyksiä luonnossa liikkuaan

**1. päivä – tulopäivä**

klo. 14.00-16.00	Tuloinfo; ryhmäyttäminen, loman tavoitteet, tiloihin tutustuminen
klo. 16.00-16.45	Kevyt päivällinen
klo. 17.00-18.30	Uima-allasosasto ja sauna vapaassa käytössä
klo. 20.00	Illtapala

**2. päivä**

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 10.00-11.00	Yhteinen kävelyretki lähiluontoon
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 14.00-16.00	Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa – voimavaroja arkeen
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

**3. päivä**

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-11.00	Mahdollisuus kunto- ja liikuntasalin käyttöön
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 14.00-16.00	Luonto- ja liikuntaretki
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

**4. päivä**

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-11.00	Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa – hyvinvointiluento
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 16.00-16.45	Kevyt päivällinen
klo. 17.00-18.30	Uima-allasosasto ja sauna vapaassa käytössä
klo. 20.00	Illtapala

**5. päivä**

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-14.00	Patikkaretki luonnossa & lounas
klo. 16.00-16.45	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

**6. päivä**

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 10.00-11.00	Palautetilaisuus ja lomakuulumiset
klo. 11.30-12.30	Lounas
klo. 12.00	Huoneiden luovutus

**HYVÄÄ KOTIMATKAA!**

**Tämän ryhmäohjelman lisäksi lomalaisten käytössä:**

**Kuntosali ja liikuntasali**

Pääsääntöisesti klo. 7.00-22.00

**Sauvakävelysauvoja**

**Internetyhteys**

Pidätämme oikeudet muutoksiin. Lopullinen lomaohjelma jaetaan tuloinfossa.

**Kuulo-Auris**

Ilkantie 4, 00400 Helsinki

asiakaspalvelu@auris.fi

<http://www.auris.fi>



## Meidän perheen loma 5 vrk Kuulo-Auriksessa

Tervetuloa!

**Tavoite: perheyhteyden vahvistuminen ja perheen virkistyminen**

### 1. päivä – tulopäivä

- klo. 14.00-16.00 Aikuiset ja nuoret: Tuloinfo; ryhmäyttäminen, loman tavoitteet, tiloihin tutustuminen  
Lapset: Ryhmäyttäminen ja tiloihin tutustuminen  
Alle 3-vuotiaiden maksuton lastenhoito
- klo. 16.00-16.45 Kevyt päivällinen
- klo. 17.00-18.30 Perheen yhteistä ohjelmaa: uinti & sauna
- klo. 20.00 Iltapala

### 2. päivä

- klo. 8.00-9.00 Aamiainen
- klo. 9.00-11.00 Lapset ja nuoret: Liikunnallisia leikkejä ja pelejä – eri ikäiset lapset huomioiden
- klo. 12.00-13.00 Lounas
- klo. 14.00-15.00 Vanhemmat: Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa – vanhemmuuden tukeminen
- klo. 14.00-16.00 Lapset ja nuoret: Monipuolista toimintaa ja yhdessä oloa – eri ikäiset lapset huomioiden  
Alle 3-vuotiaiden maksuton lastenhoito
- klo. 16.00-17.00 Päivällinen
- klo. 20.00 Iltapala

### 3. päivä

- klo. 8.00-9.00 Aamiainen
- klo. 9.00-11.00 Lapset ja nuoret: Monipuolista toimintaa ja yhdessä oloa – eri ikäiset lapset huomioiden
- klo. 12.00-13.00 Lounas
- klo. 14.00-15.00 Vanhemmat: Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa - hyvinvointiluento
- klo. 14.00-16.00 Lapset ja nuoret: Monipuolista toimintaa ja yhdessä oloa – eri ikäiset lapset huomioiden  
Alle 3-vuotiaiden maksuton lastenhoito
- klo. 16.00-17.00 Päivällinen
- klo. 20.00 Iltapala

#### 4. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-11.00	Lapset ja nuoret: Monipuolista toimintaa ja yhdessä oloa – eri ikäiset lapset huomioiden
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 16.00-16.45	Kevyt päivällinen
klo. 17.00-18.30	Perheen yhteistä ohjelmaa: uinti & sauna
klo. 20.00	Illtapala

#### 5. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-11.00	Lapset ja nuoret: Monipuolista toimintaa ja yhdessä oloa – eri ikäiset lapset huomioiden Alle 3-vuotiaiden maksuton lastenhoito
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

#### 6. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 10.00-11.00	Palautetilaisuus ja lomakuulumiset
klo. 11.30-12.30	Lounas
klo. 12.00	Huoneiden luovutus

### **HYVÄÄ KOTIMATKAA!**

Tämän ryhmäohjelman lisäksi lomalaisten käytössä:

**Kuntosali ja liikuntasali**

Pääsääntöisesti klo. 7.00-22.00

**Lasten sisä- ja ulkoleikkipaikat**

**Sauvakävelysauvoja**

**Lauta- ja pihapelejä**

**Internetyhteys**

Leikki-ikäiset lapset=3-6v.

Kouluikäiset lapset=7-15v.

Nuoret=yli 15v.

Pidätämme oikeudet muutoksiin. Lopullinen lomaohjelma jaetaan tuloinfossa.

### **Kuulo-Auris**

Ilkantie 4, 00400 Helsinki

asiakaspalvelu@auris.fi

<http://www.auris.fi>

## Voimavaraloma 5 vrk Kuulo-Auriksessa

Tervetuloa!

Tavoite: lomalainen löytää hyvinvoinnin ylläpitämisen keinoja

### 1. päivä

klo. 14.00-16.00	Tuloinfo; ryhmäyttäminen, loman tavoitteet, tiloihin tutustuminen
klo. 16.00-16.45	Kevyt päivällinen
klo. 17.00-18.30	Ohjattua vesiliikuntaa & sauna
klo. 20.00	Illtapala

### 2. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 10.00-11.00	Yhteinen kävelylenkki
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 14.00-16.00	Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa – arjessa jaksaminen
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

### 3. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-11.00	Kävelytesti
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 14.00-16.00	Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa - hyvinvointiluento
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

### 4. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-10.00	Testipalaute
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 15.00-16.00	Ohjattua liikuntaa sisällä tai ulkona
klo. 16.00-16.45	Kevyt päivällinen
klo. 17.00-18.30	Ohjattua vesiliikuntaa & sauna
klo. 20.00	Illtapala

### 5. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-10.00	Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa - hyvinvointiluento
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

### 6. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 10.00-11.00	Palautetilaisuus ja lomakuulumiset
klo. 11.30-12.30	Lounas
klo. 12.00	Huoneiden luovutus

**HYVÄÄ KOTIMATKAA!**

**Tämän ryhmäohjelman lisäksi lomalaisten käytössä:**

**Kuntosali ja liikuntasali**

Pääsääntöisesti klo. 7.00-22.00

**Sauvakävelysauvoja**

**Internetyhteys**

Pidätämme oikeudet muutoksiin. Lopullinen lomaohjelma jaetaan tuloinfossa.

**Kuulo-Auris**

Ilkantie 4, 00400 Helsinki

asiakaspalvelu@auris.fi

<http://www.auris.fi>