



HÄRMÄN KYLPYLÄ

Maaseudun Terveys- ja lomahuolto malliohjelmat Härmän Kylpylässä 2018

KAIKKI LOMAMUODOT SISÄLTÄVÄT:

- majoitus kahden hengen huoneessa
- 5x aamiainen, 5x lounas, 5 x päivällinen (perhelomilla lisäksi iltapalat)
- kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö
- talon yleinen maksuton vapaa-ajan ohjelma

YLEISLOMAT:

Lomaohjelmat lomaryhmittäin

Malliohjelma Meidän perheen loma 5 vrk

Lomaviikon ohjatut tapahtumat:

Tulopäivä

TULOTILAISUUS 60 min /lomaohjaaja

- käydään läpi lomaohjelma
- talon esittely ja kierto

RYHMÄYTTÄMINEN 60 min Lomaohjaaja

- tullaan tutuksi
- ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja ryhmänohjaajaan

PÄIVÄLLINEN

ILTAPALA

2. Lomapäivä

KOKO PERHEEN PERHEKISA 90 min

- Sään mukaan sisällä tai ulkona.

ULTIMATE murrosikäiset 60min

LOUNAS

FRISBEEGOLF 60 min kouluikäiset

- tarkkuusheittoa frisbeellä

SATUTUNTI JA LEIKKEJÄ leikki-ikäiset. 60 min

PÄIVÄLLINEN

ILTAPALA

3. Lomapäivä

RYHMÄKESKUSTELU HYVÄN OLON AVAIMET 120 min / liikunnanohjaaja

- Terveelliset elämäntavat

LEIKKIVARJOLEIKIT 45 min. leikki-ikäiset

FUNBATTELE-KAUPUNKISOTA 45min murrosikäiset

LOUNAS

VALOKUVASUUNNISTUS 60 min kouluikäiset

PÄIVÄLLINEN, ILTAPALA



HÄRMÄN KYLPYLÄ

4. Lomapäivä

NORSUFUTIS murroikäiset 45 min

TUNNELIPESIS kouluikäiset 60 min

VAUHTIVARPAAT 45 min. leikki-ikäiset

- vauhdikkaita liikuntaleikkejä pikkulapsille

LOUNAS, PÄIVÄLLINEN, ILTAPALA

5. Lomapäivä

KOPPIPALLO kouluikäiset 45 min

KASVOMAALAUS leikki-ikäiset 45 MIN

LOUNAS

SÄHLY 60 min murrosikäiset

PÄIVÄLLINEN, ILTAPALA,

Lähtöpäivä

PALAUTETILAISUUS 60 min

LOUNAS



HÄRMÄN KYLPYLÄ

Malliohjelma Hyvinvointiloma 5 vrk

Lomaviikon ohjatut tapahtumat:

Tulopäivä

TULOTILAISUUS 60 min /lomaohjaaja

- käydään läpi lomaohjelma
- talon esittely ja kiertö

RYHMÄYTTÄMINEN 60 min Lomaohjaaja

- tullaan tutuksi
- ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja ryhmänohjaajaan

PÄIVÄLLINEN

2. Lomapäivä

LUENTO TERVE ITSETUNTO 60 min / Psykologi/sosiaalityöntekijä

KUNTOSALI OHJAUS 45 min / liikunnohjaaja

LOUNAS

LIHASKUNTOTESTIT 30 sek. testit 60 min liikunnohjaaja

VENYTTELYT & RENTOUS 60 min. liikunnohjaaja

PÄIVÄLLINEN

3. Lomapäivä

UKK –kävelytesti liikunnohjaaja

FYYSINEN KUNTONI NYT 60 min TESTITULOKSET/ liikunnohjaaja

LOUNAS

LUENTO TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖN ABC 60 min / työfysioterapeutti

→ 1) Toiminnallinen ryhmäharjoitus – ryhdin muokkaaminen 60 min./ työfysioterapeutti

PÄIVÄLLINEN

4. Lomapäivä

LUENTO JALKOJEN ITSEHOITO 60 / jalkojenhoitaja

PILATESRULLA 60 min liikunnohjaaja

5. Lomapäivä

LUENTO HYVÄ UNI 60min / terveydenhoitaja

LOUNAS

OHJATTU VESIJUOKSU HARJOITUS + OPASTUS

Lähtöpäivä

PALAUTETILAISUUS60 min

LOUNAS

Hyvää kotimatkaa!



HÄRMÄN KYLPYLÄ

Malliohjelma Voimavaramatka 5 vrk

Lomaviikon ohjatut tapahtumat:

Tulopäivä

TULOTILAISUUS 60 min /lomaohjaaja

- käydään läpi lomaohjelma
- talon esittely ja kierto

RYHMÄYTTÄMINEN 60 min Lomaohjaaja

- tullaan tutuksi
- ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja ryhmänohjaajaan

PÄIVÄLLINEN

2. Lomapäivä

LUENTO HYVÄN OLON AVAIMET 60 min / liikunnohjaaja

LOUNAS

KUNTOSALI OHJAUS 45 min liikunnohjaaja

PÄIVÄLLINEN

3. Lomapäivä

UKK –kävelytesti liikunnohjaaja

LUENTO FYYSINEN KUNTONI NYT 60 min TESTITULOKSET/ liikunnohjaaja

- testitulosten tulkintaa
- harjoitusohjelmat

LOUNAS

LUENTO TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖN ABC 60 min / työfysioterapeutti

→ 1) Toiminnallinen ryhmäharjoitus – ryhdin muokkaaminen 60 min./ työfysioterapeutti

PÄIVÄLLINEN

4. Lomapäivä

LUENTO HENKISEN HYVINVOINNIN LÄHTEILLÄ 60 min. sosionomi

LOUNAS

HOHATTU VESIJUOKSU HARJOITUS JA OPASTUS

PILATESRULLA HARJOITUS 60 min liikunnohjaaja

PÄIVÄLLINEN

5. Lomapäivä

LOUNAS

LUENTO PALAUTTAVA LIIKUNTA 60 min./ liikunnohjaaja

PÄIVÄLLINEN

6. Lomapäivä

PALAUTETILAISUUS 60 min / lomaohjaaja

LOUNAS



Malliohjelma Työt takana 5 vrk

Lomaviikon ohjatut tapahtumat:

Tulopäivä

TULOTILAISUUS 60 min /lomaohjaaja

- käydään läpi lomaohjelma
- talon esittely ja kierto

RYHMÄYTTÄMINEN 60 min Lomaohjaaja

- tullaan tutuksi
- ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja ryhmänohjaajaan

PÄIVÄLLINEN

2. Lomapäivä

LUENTO HYVÄ UNI 60 min / terveydenhoitaja

LOUNAS

LUONTOLIIKUNTA 120 min liikunnanohjaaja

PÄIVÄLLINEN

3. Lomapäivä

LUENTO LIIKKUVUUS 60 min./ liikunnanohjaaja

LOUNAS

RENTOUTUSHARJOITUS 60 min./ liikuntaohjaaja tai fysioterapeutti

PÄIVÄLLINEN

4. Lomapäivä

PILATESRULLA HARJOITUS 60 min liikunnanohjaaja

LOUNAS

VESIJUOKSU

PÄIVÄLLINEN

5. Lomapäivä

OLYMPIALAISET 120 min./ liikunnanohjaaja

LOUNAS

JOOGAVENYTTELYT 60 min./ liikuntaohjaaja tai fysioterapeutti

PÄIVÄLLINEN

6. Lomapäivä

PALAUTETILAISUUS 60 min / lomaohjaaja

LOUNAS



HÄRMÄN KYLPYLÄ

MALLIOHJELMA : Iloa Eläkeikään 5 vrk

Lomaviikon ohjatut tapahtumat:

Tulopäivä

TULOTILAISUUS 60 min /lomaohjaaja

- käydään läpi lomaohjelma
- talon esittely ja kierto

RYHMÄYTTÄMINEN 60 min Lomaohjaaja

- tullaan tutuksi
- ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja ryhmänohjaajaan

PÄIVÄLLINEN

2. Lomapäivä

RYHMÄKESKUSTELU 90 min / liikunnanohjaaja

LOUNAS

LUONTOLIIKUNTA 120 min liikunnanohjaaja

PÄIVÄLLINEN

3. Lomapäivä

TOIMIVATESTI JA PALAUTE 120 min

LOUNAS

RENTOUTUSHARJOITUS 60 min./ liikuntaohjaaja tai fysioterapeutti

PÄIVÄLLINEN

4. Lomapäivä

ASKARTELUHARJOITUS RYHMÄKOON MUKAAN YHDESSÄ TAI KAHDESSA RYHMÄSSÄ

LOUNAS

VESIJUOKSUHARJOITUS JA OPASTUS

PÄIVÄLLINEN

5. Lomapäivä

OLYMPIALAISET 120 min./ liikunnanohjaaja

LOUNAS

JOOGAVENYTTELYT 60 min./ liikuntaohjaaja tai fysioterapeutti

- rauhallinen koko kehon venyttely

PÄIVÄLLINEN

6. Lomapäivä

PALAUTETILAISUUS 60 min / lomaohjaaja

LOUNAS



MALLIOHJELMA Liikuntaloma Ikäihmisille, Lomaviikon ohjatut tapahtumat:

Tulopäivä

TULOTILAISUUS 60 min /lomaohjaaja

- käydään läpi lomaohjelma
- talon esittely ja kierto

RYHMÄYTTÄMINEN 60 min Lomaohjaaja

- tullaan tutuksi
- ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja ryhmänohjaajaan

PÄIVÄLLINEN

2. Lomapäivä

RYHMÄKESKUSTELU 90 min / liikunnanohjaaja

- Terveelliset elämäntavat, liikunta, lepo, ravinto, nautintoaineet

LOUNAS

LUONTOLIIKUNTA 120 min liikunnanohjaaja

- luonnossa liikkuen vuodenaikaan sopivalla tavalla

PÄIVÄLLINEN

3. Lomapäivä

RYHMÄKESKUSTELU TERVEYSLIIKUNTA 90 min / liikunnanohjaaja

- terveysliikunnan käsitteet, terveysliikuntasuositukset – liikuntapiirakka

RANKA SAMBA liikunnanohjaaja 60 min

- helppoja perusaskeleita

LOUNAS

RENTOUTUSHARJOITUS 60 min./ liikunnanohjaaja

- kehon keskeisimmät lihasryhmät rentoutetaan esim. jännitys – rentoutus –tekniikkaa apuna

PÄIVÄLLINEN

4. Lomapäivä

CIRCUIT TRAINING liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti 45 min

- alkuverryttely, lihaskuntoharjoitus koko keholle, välineinä puntti, keppi, kuntopallo, venyttelyt

LOUNAS

VESIJUOKSUHARJOITUS JA OPASTUS

PÄIVÄLLINEN

5. Lomapäivä

OLYMPIALAISET 120 min./ liikunnanohjaaja

LOUNAS

JOOGAVENYTTELYT 60 min./ liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti

PÄIVÄLLINEN

LÄHTÖPÄIVÄ

PALAUTETILAISUUS 60 min / lomaohjaaja

LOUNAS

ERITYISLOMAT:



HÄRMÄN KYLPYLÄ

MALLIOHJELMA Lepoa Hoivaamisesta – loma omaishoitajille 5 vrk

Lomaviikon ohjatut tapahtumat:

Tulopäivä

TULOTILAISUUS 60 min /lomaohjaaja

- käydään läpi lomaohjelma
- talon esittely ja kierto

RYHMÄYTTÄMINEN 60 min Lomaohjaaja

- tullaan tutuksi
- ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja ryhmänohjaajaan

PÄIVÄLLINEN

2. Lomapäivä

RYHMÄKESKUSTELU HYVÄN OLON AVAIMET 90 min / liikunnanohjaaja

LOUNAS

VENYTTELYT & RENTOUS 60 min liikunnanohjaaja

PÄIVÄLLINEN

3. Lomapäivä

LUENTO HYVÄ UNI 60min / terveydenhoitaja

LOUNAS

PILATESRULLAHARJOITUS 60 min liikunnanohjaaja

PÄIVÄLLINEN

4. Lomapäivä

LUENTO JALKOJEN ITSEHOITO 60 / jalkojenhoitaja

LOUNAS

SAUVAKÄVELY 60 min/ liikunnanohjaaja

PÄIVÄLLINEN

5. Lomapäivä

LOUNAS

MUISTIRYHMÄ 45min., ohjaajana toimintaterapeutti

- alustus: arjen muistipulmat, muistitekniikat, oma muistihuolto
- harjoituksina kuva-arvoituksia, visailut, nimimuistiharjoitteet

Lähtöpäivä

PALAUTETILAISUUS 60 min

LOUNAS

Hyvää kotimatkaa!

MALLIOHJELMA Voimaa vertaisuudesta – potilasryhmälomat omatoimisille aikuisille



HÄRMÄN KYLPYLÄ

Lomaviikon ohjatut tapahtumat:

Tulopäivä

TULOTILAISUUS 60 min /lomaohjaaja

- käydään läpi lomaohjelma
- talon esittely ja – kierto

RYHMÄYTTÄMINEN 60 min Lomaohjaaja

- tullaan tutuksi
- ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja ryhmänohjaajaan

PÄIVÄLLINEN

2. Lomapäivä

RYHMÄKESKUSTELU HYVÄN OLON AVAIMET 90 min / liikunnanohjaaja

LOUNAS

VENYTTELYT & RENTOUS 60 min. liikunnanohjaaja

PÄIVÄLLINEN

3. Lomapäivä

LURNTO LUENTO HYVÄ UNI 60min / terveydenhoitaja

LOUNAS

PILATESRULLA HARJOITUS 60 min liikunnanohjaaja

PÄIVÄLLINEN

4. Lomapäivä

LUENTO JALKOJEN ITSEHOITO 60 / jalkojenhoitaja

CURLING Härmän malliin 60 min liikunnanohjaaja

- Leikkimielinen sisäcurling - peli, jossa heittokivetkään eivät kulje suoraan,

LOUNAS

SAUVAKÄVELY 60 min./ liikunnanohjaaja

PÄIVÄLLINEN

5. Lomapäivä

RANKA SAMBA 45 min liikuntaohjaaja

LOUNAS

MUISTIRYHMÄ 45min., ohjaajana toimintaterapeutti

Lähtöpäivä

PALAUTETILAISUUS 60 min

LOUNAS

Hyvää kotimatkaa!