



Voimaa vertaisuudesta - potilasryhmälomat apua tarvitseville aikuisille

MTLH ry:n lomat Kuntoutumiskeskus Apilassa 2018 | Malliohjelma

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet
	Vertaiskeskustelua (45 min)	Vertaiskeskustelua (45 min)	Vertaiskeskustelua (45 min)	Vertaiskeskustelua (45 min)	Ulko- tai sisäliikuntaa (30 min)
	Ulko-tai sisäliikuntaa (60 min)	Ulko- tai sisäliikuntaa (30 min)	Ulko-tai sisäliikuntaa (60 min)		Palautekeskustelu (60 min)
	Lounasbuffet	Lounasbuffet	Lounasbuffet	Lounasbuffet	Lounasbuffet
Tuloinfo: Apilan ja MTLH:n lomaohjelmaesittely sekä tutustuminen (120 min)		Toimintaryhmä (60 min)		Ulko-tai sisäliikuntaa (60 min)	
	Tietoa apuvälineistä (60 min)		Tietoa jalkojenhoidosta (60 min)		
Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	
Tila vertaistapaamisille	Tila vertaistapaamisille	Tila vertaistapaamisille	Tila vertaistapaamisille	Tila vertaistapaamisille	

Loma alkaa tulopäivänä majoittumisella klo 13.00 ja päättyy lähtöpäivänä viimeistään klo 12.00. Lopullisen lomaohjelman saat saapuessasi. Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.

Lomaohjelman lisäksi:

- Kunnan Akatemia -luennot
- Iltauinti ja sauna
- Vapaa-ajanohjelma
- Vapaa kuntosalin käyttö





Voimaa vertaisuudesta - potilasryhmämatkat hengityssairaille

MTLH ry:n lomat Kuntoutumiskeskus Apilassa 2018 | Malliohjelma

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet
	Vertaiskeskustelua (45 min)	Vertaiskeskustelua (45 min)	Vertaiskeskustelua (45 min)	Vertaiskeskustelua (45 min)	Ulko- tai sisäliikuntaa (60 min)
	Allasliikuntaa (30 min)		Allasliikuntaa (30 min)	Palautekeskustelu (60 min)	
	Lounasbuffet	Lounasbuffet	Lounasbuffet	Lounasbuffet	Lounasbuffet
Tuloinfo: Apilan ja MTLH:n lomaohjelmaesittely sekä tutustuminen (120 min)	Ulko- tai sisäliikuntaa (60 min)	Allasliikuntaa (30 min)	Ulko- tai sisäliikuntaa (60 min)	Allasliikuntaa (30 min)	
	Tietoa hengityselinsairauksista (90 min)	Tietoa ravinnosta (90 min)	Tietoa liikunnasta (90 min)	Tietoa stressistä (90 min)	
Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	
Tila vertaistapaamisille	Tila vertaistapaamisille	Tila vertaistapaamisille	Tila vertaistapaamisille	Tila vertaistapaamisille	

Loma alkaa tulopäivänä majoittumisella klo 13.00 ja päättyy lähtöpäivänä viimeistään klo 12.00. Lopullisen lomaohjelman saat saapuessasi. Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.

Lomaohjelman lisäksi:

- Kunnan Akatemia -luennot
- Iltainti ja sauna
- Vapaa-ajanohjelma
- Vapaa kuntosalin käyttö





Voimaa vertaisuudesta - potilasryhmäloma lapsiperheille

MTLH ry:n loma Kuntoutumiskeskus Apilassa 2018 | Malliohjelma

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet
	Perheen yhteinen toimintaryhmä (120 min)	Perheen yhteinen toimintaryhmä (120 min)	Perheen yhteinen toimintaryhmä (120 min)	Perheen yhteinen toimintaryhmä (120 min)	Perheen yhteinen toimintaryhmä (120 min)
	Lounasbuffet	Lounasbuffet	Lounasbuffet	Lounasbuffet	Palautekeskustelu (60 min)
Tuloinfo: Apilan ja MTLH:n lomaohjelmaesittely sekä tutustuminen (120 min)	Aikuisille ohjattua liikuntaa, toimintaa tai keskustelua (60 min)	Vapaa iltapäivä perheille	Aikuisille ohjattua liikuntaa, toimintaa tai keskustelua (60 min)	Aikuisille omatoimista liikuntaa, toimintaa tai keskustelua (60 min)	Lounasbuffet
Perheen yhteinen toimintaryhmä (120 min)	klo 13-16, Lapsille ohjelmaa ja alle 3-v. päivähoito		klo 13-16, Lapsille ohjelmaa ja alle 3-v. päivähoito		
Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	
Tila vertaistapaamisille Iltapala	Tila vertaistapaamisille Iltapala	Tila vertaistapaamisille Iltapala	Tila vertaistapaamisille Iltapala	Omatoiminen rantsauna Iltapala	

Loma alkaa tulopäivänä majoittumisella n. klo 13.00 ja päättyy lähtöpäivänä n. klo 13.00. Lopullisen lomaohjelman saat saapuessasi. Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.

Lomaohjelman lisäksi:

- Kunnan Akatemia -luennot
- Iltainti ja sauna
- Vapaa kuntosalin käyttö



Voimaa vertaisuudesta - omaishoitaja ja hoidettava yhdessä

MTLH ry:n lomat Kuntoutumiskeskus Apilassa 2018 | Malliohjelma

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet
	Vertaiskeskustelua (60 min) hoidettavalle oma ohjelma	Allasliikuntaa (30 min) hoidettavalle oma ohjelma	Vertaiskeskustelua (60 min) hoidettavalle oma ohjelma		Ulko- tai sisäliikuntaa (30 min) hoidettavalle oma ohjelma
	Ulko-tai sisäliikuntaa (30 min)		Ulko-tai sisäliikuntaa (60 min)	Ulko-tai sisäliikuntaa (30 min)	Palautekeskustelu (60 min)
	Lounasbuffet	Lounasbuffet	Lounasbuffet	Lounasbuffet	Lounasbuffet
Tuloinfo: Apilan ja MTLH:n lomaohjelmaesittely sekä tutustuminen (120 min)		Yksilöllinen hoito: hieronta (30 min)			
	Tietoa apuvälineistä (60 min)		Tietoa jalkojenhoidosta (60 min)		
Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	
Tila vertaistapaamisille	Tila vertaistapaamisille	Tila vertaistapaamisille	Tila vertaistapaamisille	Tila vertaistapaamisille	

Lomaohjelman lisäksi:

- Kunnan Akatemia -luennot
- Iltainti ja sauna
- Vapaa-ajanohjelma
- Vapaa kuntosalin käyttö

Loma alkaa tulopäivänä majoittumisella klo 13.00 ja päättyy lähtöpäivänä viimeistään klo 12.00. Lopullisen lomaohjelman saat saapuessasi. Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.





Voimaa vertaisuudesta - potilasryhmälomat vaikeavammaisille aikuisille

MTLH ry:n lomat Kuntoutumiskeskus Apilassa 2018 | Malliohjelma

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet
	Vertaiskeskustelua (45 min)	Vertaiskeskustelua (45 min)	Vertaiskeskustelua (45 min)	Vertaiskeskustelua (45 min)	Ulko- tai sisäliikuntaa (30 min)
	Ulko-tai sisäliikuntaa (60 min)	Ulko- tai sisäliikuntaa (30 min)	Ulko-tai sisäliikuntaa (60 min)	Toimintaryhmä (60 min)	Palautekeskustelu (60 min)
	Lounasbuffet	Lounasbuffet	Lounasbuffet	Lounasbuffet	Lounasbuffet
Tuloinfo: Apilan ja MTLH:n lomaohjelmaesittely sekä tutustuminen (120 min)	Tietoa apuvälineistä (60 min)	Toimintaryhmä (60 min)	Toimintaryhmä (60 min)	Ulko-tai sisäliikuntaa (60 min)	
Lepo	Lepo	Lepo	Lepo	Lepo	
Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	
Tila vertaistapaamisille	Tila vertaistapaamisille	Tila vertaistapaamisille	Tila vertaistapaamisille	Tila vertaistapaamisille	

Loma alkaa tulopäivänä majoittumisella klo 13.00 ja päättyy lähtöpäivänä viimeistään klo 12.00. Lopullisen lomaohjelman saat saapuessasi. Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.

Lomaohjelman lisäksi:

- Kunnan Akatemia -luennot
- Iltauinti ja sauna
- Vapaa-ajanohjelma
- Vapaa kuntosalin käyttö

