

## MTLH Voimaa Vertaisuudesta

Potilasryhmälomat aikuisille

Tulo ja majoittuminen klo 14.00 alkaen

### OHJELMAMALLI 5 vrk 2018

	1. päivä	
15:00 -16:00	Tervetuloa Kuortaneelle! Ohjelman läpikäynti ja talon	Luentosali
16:30	Alueeseen tutustuminen kävellen	Lähtö kohtaamispaikalta
18:00	Päivällinen	Ravintola Aalto
19:30 –20:30	Keilaus	Keilahalli
	<b>2. Päivä</b>	
7:00 alk.	Aamiainen tarjolla	Eppula Buffet
10:00 –10:45	Tutustutaan ja ryhmäydytään: huumorilla höystettyjä tutustumisleikkejä	Liikuntatila
11:30	Lounas	Ravintola Aalto
14:00 -15:30	Tietotuokio: Energia säännöllisistä elämäntavoista— arkirytmit järjestykseen	Luentotila
16:30	Päivällinen	Ravintola Aalto
17:30	Uinti ja palautumiskeskus	Uimahalli
19:30-21:00	Vyöhyketerapiaa itselle ja muille –tuokio	Luentotila
	<b>3. Päivä</b>	
7:00 alk.	Aamiainen tarjolla	Eppula Buffet
10:00 – 11:30	Ulkoillaan vuodenajan mukaan	
12:00	Lounas	Ravintola Aalto
14:00 – 14:45	Tietotuokio: Palautumisen kautta voimaantumiseen— rentousharjoitus 1	
16:00 - 16:45	Virkeyttä vedestä: vesijumppa ja vesijuoksua palauttavat poreet klo 16:45 eteenpäin	
17:30	Päivällinen	Ravintola Aalto

## OHJELMAMALLI 5 vrk 2018

<b>4. Päivä</b>		
7:00 alk.	Aamiainen tarjolla	Eppula Buffet
7:30 –09:00	Aamun omatoiminen uinti	Uimahalli
10:00 –11:30	Kävelyretki kodalle päätyen: jatketaan keskustelua palautumisesta –rentoutusharjoitus 2.	Lähtö kohtaamispaikalta
12:00	Lounas	Ravintola Aalto
14:30 -15:15	Perinnepelit vuodenajan mukaan	Ulkona tai liikuntatilassa
18:00	Päivällinen	Ravintola Aalto
19:30 -21:00	Rantasaunan löylyt omalla porukalla	Rantasauna
<b>5. Päivä</b>		
7:00 alk.	Aamiainen tarjolla	Eppula Buffet
09:30-11:00	Jumppahetki: Ryhmälle sopivaa jumppaa	Liikuntatila
11:30	Lounas	Ravintola Aalto
14:00 -14:45	Tietotuokio: Ravinnon laatutakuut	Luentotila
17:00	Päivällinen	Ravintola Aalto
20:00-21:00	Illanvietto Ravintola Aallossa	Ravintola Aalto
<b>6. Päivä</b>		
7:00 alk.	Aamiainen tarjolla	Eppula Buffet
9:30 -10:30	Kehonhuoltoa pienten aromapallojen kanssa	Liikuntatila
10:45 - 11:30	Päättötilaisuus ja palautteenanto	Luentosali tai ATK – luokka
12:00	Huoneiden luovutus & Lounas	Ravintola Aalto



A: Aikuiset 17 v.—  
N: Nuoret 12-16 v  
J: Junnut 7-11 v  
H: Heppuklubi 3-6 v.  
L: Lastenhoito alle 3 v.

## MTLH Yleisloma Meidän perheen loma

### OHJELMAMALLI 5 vrk

	1. päivä
15:00	Tervetuloa Kuortaneelle –avaus ja info
16:30-18:00	Tutustumisleikit koko perheelle
19:30-21:00	Perheuinti
	2. päivä
10:00-10:45	A: Tietoisku: Perheen hyvät arkirytmit N: Melonta, talvella hiihtomaa ja mäenlaskua, syksyllä Funbattle taistelupallo J: Seinäkiipeily 13 m korkealla kiipeilyseinällä H: Heppuklubi (3-6v) ulkona, esim. retkeilyä lähimaastossa (2x 45min, 9:45-11:15) L: Lastenhoito alle 3v. (2x 45min, 9:45-11:15)
14:00-15:30	Retkipäivä: Vuodenajan mukainen ohjattu retki lähialueelle; kesällä Rantaretki, syksyllä Met-säretki ja Talvella retki laavulle/kodalle talvisin välinein
16:15-17:00	KuntoMix: Lomaviikkojen ohjattua liikuntaa *
19:00-20:30	Perheuinti
	3. päivä
10:00-10:45	A: Omatoimista liikuntaa: Frisbeegolf N: Seinäkiipeily 13 m korkealla kiipeilyseinällä tai ulkokiipeilytornissa J: Funbattle taistelupallo H: Heppuklubissa (3-6v) esim. leikkejä salissa (2x 45min, 9:45-11:15) L: Lastenhoito alle 3v. (2x 45min, 9:45-11:15)
14:00-	Perheen yhteistä liikuntaa luonnossa omatoimisesti: Aholankankaan luontopolku — tietoa luonnosta, Kuortaneesta ja liikunnallisia tehtäviä
16:15-17:00	KuntoMix: Lomaviikkojen ohjattua liikuntaa * Kesällä tiistaisin puistojumppa klo 18:00
19:00-20:30	Perheuinti
	4. päivä
10:00-10:45	A: Omatoimisesti kuntosalilla N: Sisäpelit: Kinball J: Frisbeegolf, talvella lumileikit H: Heppuklubissa (3-6v.) ulkoilua, esim. leikillinen suunnistus (2x 45min, 9:45-11:15) L: Lastenhoito alle 3v. (2x 45min, 9:45-11:15)
14:00-	Perheen yhteistä liikuntaa luonnossa omatoimisesti: MOBO –suunnistus älypuhelimien avulla
16:15-17:00	KuntoMix: Lomaviikkojen ohjattua liikuntaa *
18:30-20:30	Rantasauna lämpimänä - pyyhkeet huoneesta mukaan





5. päivä	
10:00-10:45	A: Tietoisku: Ryhtiä rankaan—toiminnallista tietoa ryhdistä N: Jousiammunta J: Sisäpelit: Norsupallo + Sähly H: Heppuklbissa (3-6v) liikuntaleikkejä sisällä tai ulkona (2x 45min, 9:45-11:15) L: Lastenhoito alle 3v (2x 45min, 9:45-11:15)
14:00-16:00	Pelailua perheiden kesken Kuortanehallissa (omatoiminen) Esim. sisäfutis, sähly, sulkapallo...
16:15-17:00	KuntoMix: Lomaviikkojen ohjattua liikuntaa *
18:00-20:30	Perheuinti
20:00-	Bingoilta Ravintola Aallossa
6. päivä	
9:00-09:45	Liikunnalliset lautapelit perheille: sinä olet pelinappula!!
10:30-	Palautteenanto ja päätös ATK –luokassa
	Kiitos ja hyvää kotimatkaa!

#### RUOKAILU:

Aamiainen klo 7.00-10.00  
Eppula Buffet

Lounas klo 11.00-13.30  
Ravintola Aalto tai Eppula Buffet

Päivällinen klo 16.30-19.00 Ra-  
vintola Aalto tai Eppula Buffet

Iltapala klo 20.00-21.00  
Eppula Buffet

- Ohjelman ulkopuolella on mahdollista varata perusliikuntatiloja ja -välineitä (pyörät, pulkat, mailat jne) omaan käyttöön saman päivän aikana. Pääsääntöisesti se on lomalaisillemme maksutonta, kysy lisätietoja vastaanotosta.
- Kesäisin Sport&Fun liikuntamaailma alennetulla hinnalla 8€/hlö
- Keilaradat ovat maksullisia ja ne varataan suoraan keilahallilta p. 06-5166 300
- \*KuntoMix liikuttaa lomaviikoilla. Maksuton lisäohjelma perheille

## MTLH Työt takana 5 vrk

### OHJELMAMALLI

Tulo ja majoittuminen klo 14.00 alkaen

	1. päivä	
15:00 -16:00	Tervetuloa Kuortaneelle! Ohjelman läpikäynti ja talon	Luentosali
16:30	Alueeseen tutustuminen kävellen	Lähtö kohtaamispaikalta
17:30	Päivällinen	Ravintola Aalto
18:30 -19:30	Keilausta	Keilahalli
	2. Päivä	
7:00 alk.	Aamiainen tarjolla	Eppula Buffet
09:30-10:15	Tutustutaan ja ryhmäydytään: huumorilla höystettyjä tutustumisleikkejä	Liikuntatila
10:30-11:30	Tietotuokio: Aktiivinen arki ja lihaskunnan merkitys	Luentotila
11:30	Lounas	Ravintola Aalto
13:30-15:30	Lihakset töihin kuntosalilla—ohjattu harjoitus HUR – kuntosalilaitteilla (tarvittaessa 2 ryhmässä)	Kuntosali uimahallilla
16:30 alk	Päivällinen	Ravintola Aalto
17:00-21	Uinti ja palautumiskeskus yleisövuorolla	Uimahalli
	3. Päivä	
7:00 alk.	Aamiainen tarjolla	Eppula Buffet
10:30 – 11:30	Luontoelämyksiä vuodenaikaan sopien, esim. kirkkove- ne, frisbeegolf, lumikengät...	Lähtö kohtaamispaikalta
12:00	Lounas	Ravintola Aalto
14:45-15:30	Ryhtiä rankaan –toiminnallinen ryhtituokio	Liikuntasali
16:00-16:45	Virkeyttä vedestä: vesijuoksu	Uimahalli
16:45-17:30	Palauttavat poreet	Palautumiskeskus
18:00	Päivällinen	Ravintola Aalto

## OHJELMAMALLI 5 vrk

	<b>4. Päivä</b>	
<b>7:00 alk</b>	Aamiainen tarjolla	Eppula Buffet
<b>7:30-09:00</b>	Aamun omatoiminen uinti	Uimahalli
<b>10:30 –11:30</b>	Tietotuokio: Arjessa jaksaminen; tietoa ravinnosta sekä unen ja palautumisen merkityksestä	Luentotila
<b>11:30</b>	Lounas	Ravintola Aalto
<b>14:00 -14:15</b>	Toiminnallista lihaskuntoa – kuntosali kotona, esim. Jumbpapallo, kahvakuula, Gymstisck (ryhmän mukaan)	Liikuntatila
<b>16:30 alk</b>	Päivällinen	Ravintola Aalto
<b>19:30-21:00</b>	Illanviettoa Rantasaunalla omalla porukalla	Rantasauna
	<b>5. Päivä</b>	
<b>7:00 alk</b>	Aamiainen tarjolla	Eppula Buffet
<b>10:00-11:00</b>	Liikuntaa vuodenajan mukaan ; esim. jousiammunta, Buggy Pump sauvakävely jne...	Lähtö liikuntahotellin edestä
<b>11:30</b>	Lounas	Ravintola Aalto
<b>14:00-15:30</b>	Vuodenajan mukaista liikuntaa ulkoilua omatoimisesti;	
<b>16:30 alk.</b>	Päivällinen	Ravintola Aalto
<b>20:00-21:00</b>	Illanvietto Ravintola Aallossa	Ravintola Aalto
	<b>6. Päivä</b>	
<b>7:00 alk</b>	Aamiainen tarjolla	Eppula Buffet
<b>16:00-16:45</b>	Kehonhuoltoa ja liikkuvuutta	Liikuntasali
<b>14:45-11:30</b>	Päätöstilaisuus ja palautteenanto	Luentotila
<b>12:00</b>	Huoneiden luovutus & Lounas	Ravintola Aalto



A: Aikuiset 17 v.–  
N: Nuoret 12-16 v  
J: Junnut 7-11 v  
H: Heppuklubi 3-6 v.  
L: Lastenhoito alle 3 v.

## MTLH Voimaa vertaisuudesta Potilasryhmälomat lapsiperheille

### OHJELMAMALLI 5 vrk

	<b>1. päivä</b>
15:00	Tervetuloa Kuortaneelle! Avaus ja info
16:00	Tutustumisleikit koko perheelle
18:30-20:00	Perheuinti
	<b>2. päivä</b>
10:00-10:45	A: Tietoisku: Perheen hyvät arkirytmit N: Melonta, talvella hiihtomaa ja mäenlasku, syksyllä Funbattle taistelupallo J: Seinäkiipeily 13 m korkealla kiipeilyseinällä H: Heppuklubi (3-6v) ulkona, esim. retkeilyä lähimaastossa (2x 45min, 9:45-11:15) L: Lastenhoito alle 3v. (2x 45min, 9:45-11:15)
14:00-15:30	Omaehtoista pelailua perheiden kesken : Esim. sisäfutis, sähly, sulkapallo...
16:15-17:00	KuntoMix: Lomaviikkojen ohjattua liikuntaa *
19:00-20:30	Rantasauna lämpimänä - virkistäydytään Kuortaneenjärven (pyyhkeet huoneesta) mu-
	<b>3. päivä</b>
10:00-10:45	A: Omatoimisesti kuntosalilla N: Seinäkiipeily 13 m korkealla kiipeilyseinällä tai ulkokiipeilytornissa J: Funbattle taistelupallo H: Heppuklubissa (3-6v) esim. leikkejä salissa (2x 45min, 9:45-11:15) L: Lastenhoito alle 3v. (2x 45min, 9:45-11:15)
14:00-	Perheen yhteistä liikuntaa luonnossa omatoimisesti: MOBO –suunnistus älypuhelinien avulla
16:15-17:00	KuntoMix: Lomaviikkojen ohjattua liikuntaa * Kesällä tiistaisin puistojumppa klo 18:00
19:00-20:30	Perheuinti
	<b>4. päivä</b>
10:00-10:45	A: Omatoimista liikuntaa: Frisbeegolf N: Sisäpelit J: Ulkopelit, talvella hiihtomaa H: Heppuklubissa (3-6v.) ulkoilua, esim. leikillinen suunnistus (2x 45min, 9:45-11:15) L: Lastenhoito alle 3v. (2x 45min, 9:45-11:15)
14:00-14:45	Liikunnalliset lautapelit perheille: sinä olet pelinappula!!
16:15-17:00	KuntoMix: Lomaviikkojen ohjattua liikuntaa *
19:00-20:30	Perheuinti
	Ohjelma jatkuu kääntöpuolella





## OHJELMAMALLI jatkuu...

	<b>5. päivä</b>
<b>10:00-10:45</b>	A: Ryhtiä rankaan –toiminnallinen tietoisu ryhdistä N: Jousiammunta J: Sisäpelit: norsupallo ja sähly H: Heppuklubi (3-6v) liikuntaleikkejä sisällä tai ulkona (2x 45min, 9:45-11:15) L: Lastenhoito alle 3v (2x 45min, 9:45-11:15)
<b>14:00-14:45</b>	Perheen yhteistä liikuntaa luonnossa omatoimisesti: Aholankankaan luontopolku— tietoa luonnosta, Kuortaneesta ja liikunnallisia tehtäviä
<b>16:15-17:00</b>	KuntoMix: Lomaviikkojen ohjattua liikuntaa *
<b>18:30- 20:00</b>	Perheuinti
<b>20:00-</b>	Bingoilta Ravintola Aallossa
	<b>6. päivä</b>
<b>9:00-09:45</b>	Perheolympialaiset koko perheelle
<b>10:30-</b>	Palautteenanto ja päätös ATK –luokassa
	Kiitos ja hyvää kotimatkaa!

### **RUOKAILU:**

Aamiaisen klo 7.00-10.00  
Eppula Buffet

Lounas klo 11.00-13.30  
Ravintola Aalto tai Eppula Buffet

Päivällinen klo 16.30-19.00  
Ravintola Aalto tai Eppula Buffet

Iltapala klo 20.00-21.00  
Eppula Buffet

- Ohjelman ulkopuolella on mahdollista varata perusliikuntatiloja ja -välineitä (pyörät, pulkat, mailat jne.) omaan käyttöön saman päivän aikana. Pääsääntöisesti se on lomalaisillemme maksutonta, kysy lisätietoja vastaanotosta.
- Kesäisin Sport&Fun liikuntamaailma alennetulla hinnalla 8€/hlö
- Keilaradat ovat maksullisia ja ne varataan suoraan keilahallilta p. 06-5166 300
- \*KuntoMix liikuttaa lomaviikoilla. Maksuton lisäohjelma perheille