

**2018 MALLIOHJELMA Muistiloma****Maanantai / tulopäivä**

14.00	Majoittuminen
<b>15.00 – 15.30</b>	<b>Tuloinfo ja -kahvit, Kuntorantainfo</b>
<b>15.30 – 16.30</b>	<b>Ryhmäytyminen, keskustelua ohjelmasta ja tavoitteista, rentoutus</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
20.00	Levytanssit ravintolassa

**Tiistai**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.45	Aamuliikunta , <b>kuntosaliin tutustuminen</b>
<b>10.00 – 11.30</b>	<b>Luento; Muistisairaudet, ensioireet, muistiharjoittelu</b>
11.30 – 13.00	Lounas ja lepoetki tai omatoimista ulkoilua
<b>14.00 – 15.00</b>	<b>Ohjattu keskustelu: Voimaa vertaisuudesta, (Terveyspysäkki)</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
18.00 – 19.00	Yhteislaulua Eevansalissa tai ravintolassa
<b>19.00 – 19.30</b>	<b>Vesiliikunta kylpylässä</b>
20.00	Karaoketanssit / levytanssit ravintolassa

**Keskiviikko**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.30	Kiinalainen Taiji aamuvoimistelu
<b>10.00 – 11.00</b>	<b>Aivojumppa</b>
11.30 – 13.00	Lounas ja lepoetki tai omatoimista ulkoilua
<b>15.00 – 15.45</b>	<b>Hyvän olon luento; uni, ravinto ja liikunta (Terveyspysäkki)</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>19.00 – 19.30</b>	<b>Vesivoimistelu kylpylässä</b>
20.00	Karaoketanssit ravintolassa

**Torstai**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.30	Aamuvenyttely ja rentoutus
<b>10.00 – 11.00</b>	<b>Kävelyretki lähimaastossa tai muuta ryhmälle sopivaa liikuntaa</b>
11.30 – 13.00	Lounas ja lepoetki tai omatoimista ulkoilua
<b>14.00 – 14.45</b>	<b>Frisbeegolf, boccia tai muu ryhmälle sopiva peli</b>
<b>16.00 – 16.30</b>	<b>Vesiliikunta kylpylässä</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
20.00	Karaoketanssit / levytanssit ravintolassa

**Perjantai**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.30	Aamuvoimistelu
<b>10.00 – 11.00</b>	<b>Keskustelutilaisuus aiheena yleinen hyvinvointi + aivojumppailua (Terveyspysäkki)</b>
11.30 – 13.00	Lounas ja lepoetki tai omatoimista ulkoilua
<b>14.00 – 14.45</b>	<b>Tikkakisa sisällä / ulkona tai muu ryhmälle sopiva liikunta / peli (bingo)</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>18.00 – 19.30</b>	<b>Palautekeskustelu, sähköisten / paperisten palautteiden täyttö ja palautus</b>
20.00	Orkesteritanssit ravintolassa

**Lauantai / lähtöpäivä**

8.00 – 10.30	Aamiainen
9.00 – 9.30	Yhteinen aamureippailu ulkona
<b>9.45 – 10.15</b>	<b>Terveysinfo, ohjeita, kiitokset ja hyvää kotimatkaa!</b>
11.30 – 13.00	Lounas
12.00	Huoneenluovutus ja kotiinlähtö

Ryhmälle varataan tila päivittäin 2 tunnin ajaksi omia kokoontumisia varten. Ryhmäkoosta riippuen Eevankabinetti, Eevansali tai Yläluentosali (ei liikuntarajoitteisten ryhmälle).

**2018 MALLIOHJELMA Sydänloma****Maanantai / tulopäivä**

14.00	Majoittuminen
<b>15.00 – 15.30</b>	<b>Tuloinfo ja -kahvit, Kuntorantainfo</b>
<b>15.30 – 16.30</b>	<b>Ryhmäytyminen, keskustelua ohjelmasta ja tavoitteista, rentoutus</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
20.00	Levytanssit ravintolassa

**Tiistai**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.45	Aamuliikunta, <b>kuntosaliin tutustuminen</b>
<b>10.00 – 11.30</b>	<b>Luento; Sydämen toiminta ja rajoitteet. Liikuntaohjeet sydänsairaalle</b>
11.30 – 13.00	Lounas ja lepoaika tai omatoimista ulkoilua
<b>14.00 – 15.00</b>	<b>Ohjattu keskustelu; Voimaa vertaisuudesta, (Terveyspysäkki)</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
18.00 – 19.00	Yhteislaulua Eevansalissa tai ravintolassa
<b>19.00 – 19.30</b>	<b>Vesiliikunta kylpylässä</b>
20.00	Karaoketanssit / levytanssit ravintolassa

**Keskiviikko**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.30	Kiinalainen Taiji aamuvoimistelu
<b>10.00 – 11.00</b>	<b>Ryhmälle sopivaa ohjattua liikuntaa ulkona tai sisällä</b>
11.30 – 13.00	Lounas ja lepoaika tai omatoimista ulkoilua
<b>15.00 – 15.45</b>	<b>Hyvän olon luento; Uni, ravinto ja liikunta (Terveyspysäkki)</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>19.00 – 19.30</b>	<b>Vesivoimistelu kylpylässä</b>
20.00	Karaoketanssit ravintolassa

**Torstai**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.30	Aamuvenyttely ja rentoutus
<b>10.00 – 11.00</b>	<b>Kävelyretki lähimaastossa tai muuta ryhmälle sopivaa liikuntaa</b>
11.30 – 13.00	Lounas ja lepoaika tai omatoimista ulkoilua
<b>14.00 – 14.45</b>	<b>Frisbeegolf, boccia tai muu ryhmälle sopiva peli</b>
<b>16.00 – 16.30</b>	<b>Vesiliikunta kylpylässä</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
20.00	Karaoketanssit / levytanssit ravintolassa

**Perjantai**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.30	Aamuvoimistelu
<b>10.00 – 11.00</b>	<b>Keskustelutilaisuus aiheena yleinen hyvinvointi + aivojunnipailu (Terveyspysäkki)</b>
11.30 – 13.00	Lounas ja lepoaika tai omatoimista ulkoilua
<b>14.00 – 14.45</b>	<b>Tikkakisa sisällä / ulkona tai muu ryhmälle sopiva liikunta / peli (bingo)</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>18.00 – 19.30</b>	<b>Palauttekeskustelu, sähköisten / paperisten palautteiden täyttö ja palautus</b>
20.00	Orkesteritanssit ravintolassa

**Lauantai / lähtöpäivä**

8.00 – 10.30	Aamiainen
9.00 – 9.30	Yhteinen aamureippailu ulkona
<b>9.45 – 10.15</b>	<b>Terveysinfo, ohjeita, kiitokset ja hyvää kotimatkaa!</b>
11.30 – 13.00	Lounas
12.00	Huoneenluovutus ja kotiinlähtö

Ryhmälle varataan tila päivittäin 2 tunnin ajaksi omia kokoontumisia varten. Ryhmäkoosta riippuen Eevankabinetti, Eevansali tai Yläluentosali (ei liikuntarajoitteisten ryhmälle).

2018 MALLIOHJELMA Yhdessä enemmän

**Maanantai / tulopäivä**

14.00	Majoittuminen
<b>15.00 – 15.30</b>	<b>Tervetuloinfo ja -kahvit sekä Kuntorantainfo</b>
<b>15.30 – 16.30</b>	<b>Ryhmäytyminen, keskustelua ohjelmasta ja tavoitteista, liikunta</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
20.00	Levytanssit ravintolassa

**Tiistai**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.45	Aamuliikunta, <b>kuntosaliin tutustuminen</b>
<b>10.00 – 10.45</b>	<b>Ulkoliikuntaa sään salliessa; frisbeegolf, kävelylenkki venytyksineen, boccia tms. Säävaraus Toimintasaliin, sisäboccia, sisäjumppaa (keppi, kuminauha tms.)</b>
11.30 – 13.00	Lounas ja lepoetki tai omatoimista ulkoilua
<b>14.00 – 14.45</b>	<b>Hyvän olon luento; uni, ravinto ja liikunta (Terveyspysäkki)</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>19.00 – 19.30</b>	<b>Vesiliikunta kylpylässä</b>
20.00	Karaoketanssit / levytanssit ravintolassa

**Keskiviikko**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.30	Kiinalainen Taiji aamuvoimistelu
<b>10.00 – 10.45</b>	<b>Luento; tasapainoharjoittelun merkitys (Terveyspysäkki)</b>
11.30 – 13.00	Lounas ja lepoetki tai omatoimista ulkoilua
<b>14.00 – 14.45</b>	<b>Tasapainoharjoittelua hoito-osastolla tai pariharjoitteluna Toimintasalissa</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>19.00 – 19.30</b>	<b>Vesivoimistelu kylpylässä</b>
20.00	Karaoketanssit ravintolassa

**Torstai**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.30	Aamuvenyttely ja rentoutus
<b>10.00 – 10.45</b>	<b>Kävelyretki lähimaastossa tai ulkopelit mölkky, boccia tms.</b>
11.30 – 13.00	Lounas ja lepoetki tai omatoimista ulkoilua
<b>14.00 – 14.45</b>	<b>Sisäliikuntaa, kuminauha- tai keppijumppaa</b>
<b>15.00 – 15.30</b>	<b>Vesiliikunta kylpylässä</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>18.00 – 19.30</b>	<b>Yhteinen illanvietto grillillä/rantasaunalla (makkaranpaistoa ja mehua halukkaille 2,00 €/kpl/hlö)</b>
20.00	Karaoketanssit / levytanssit ravintolassa

**Perjantai**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.30	Aamuvoimistelu
<b>10.00 – 10.45</b>	<b>Keskustelutilaisuus; Yksinäisyyden torjumisen keinot</b>
11.30 – 13.00	Lounas ja lepoetki tai omatoimista ulkoilua
<b>14.00 – 14.45</b>	<b>Ulkoliikuntaa lenkkeillen tai pelaillen</b>
<b>15.00 – 15.30</b>	<b>Vesivoimistelu kylpylässä</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>18.00 – 19.30</b>	<b>Palauttekeskustelu, sähköisten / paperisten palautteiden täyttö ja palautus</b>
20.00	Orkesteritanssit ravintolassa

**Lauantai / lähtöpäivä**

8.00 – 10.30	Aamiainen
9.00 – 9.30	Yhteinen aamureippailu ulkona
<b>10.00 – 10.30</b>	<b>Terveysinfo, ohjeita arkiliikkumiseen, hyvinvointiin (Terveyspysäkki). Kiitokset ja hyvää kotimatkaa!</b>
11.30 – 13.00	Lounas
12.00	Huoneenluovutus ja kotiinlähtö

**2018 MALLIOHJELMA Luustoloma****Maanantai / tulopäivä**

14.00	Majoittuminen
<b>15.00 – 15.30</b>	<b>Tuloinfo ja -kahvit, Kuntorantainfo</b>
<b>15.30 – 16.30</b>	<b>Ryhmäytyminen, keskustelua ohjelmasta ja tavoitteista, rentoutus</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
20.00	Levytanssit ravintolassa

**Tiistai**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.45	Aamuliikunta , <b>kuntosaliin tutustuminen</b>
<b>10.00 – 11.30</b>	<b>Luento; Selkärangan rakenne, nivelrikot, itsehoito-ohjeita</b>
11.30 – 13.00	Lounas ja lepoaika tai omatoimista ulkoilua
<b>14.00 – 15.00</b>	<b>Ohjattu keskustelu: Voimaa vertaisuudesta, (Terveyspysäkki)</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
18.00 – 19.00	Yhteislaulua Eevansalissa tai ravintolassa
<b>19.00 – 19.30</b>	<b>Vesiliikunta kylpylässä</b>
20.00	Karaoketanssit / levytanssit ravintolassa

**Keskiviikko**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.30	Kiinalainen Taiji aamuvoimistelu
<b>10.00 – 11.00</b>	<b>Ryhmälle sopivaa ohjattua liikuntaa ulkona tai sisällä</b>
11.30 – 13.00	Lounas ja lepoaika tai omatoimista ulkoilua
<b>15.00 – 15.45</b>	<b>Hyvän olon luento; uni, ravinto ja liikunta (Terveyspysäkki)</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>19.00 – 19.30</b>	<b>Vesivoimistelu kylpylässä</b>
20.00	Karaoketanssit ravintolassa

**Torstai**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.30	Aamuvenyttely ja rentoutus
<b>10.00 – 11.00</b>	<b>Kävelyretki lähimaastossa tai muuta ryhmälle sopivaa liikuntaa</b>
11.30 – 13.00	Lounas ja lepoaika tai omatoimista ulkoilua
<b>14.00 – 14.45</b>	<b>Frisbeegolf, boccia tai muu ryhmälle sopiva peli</b>
<b>16.00 – 16.30</b>	<b>Vesiliikunta kylpylässä</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
20.00	Karaoketanssit / levytanssit ravintolassa

**Perjantai**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.30	Aamuvoimistelu
<b>10.00 – 11.00</b>	<b>Keskustelutilaisuus aiheena yleinen hyvinvointi + aivojunnipailua (Terveyspysäkki)</b>
11.30 – 13.00	Lounas ja lepoaika tai omatoimista ulkoilua
<b>14.00 – 14.45</b>	<b>Tikkakisa sisällä / ulkona tai muu ryhmälle sopiva liikunta / peli (bingo)</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>18.00 – 19.30</b>	<b>Palautekeskustelu, sähköisten / paperisten palautteiden täyttö ja palautus</b>
20.00	Orkesteritanssit ravintolassa

**Lauantai / lähtöpäivä**

8.00 – 10.30	Aamiainen
9.00 – 9.30	Yhteinen aamureippailu ulkona
<b>9.45 – 10.15</b>	<b>Terveysinfo, ohjeita, kiitokset ja hyvää kotimatkaa!</b>
11.30 – 13.00	Lounas
12.00	Huoneenluovutus ja kotiinlähtö

Ryhmälle varataan tila päivittäin 2 tunnin ajaksi omia kokoontumisia varten. Ryhmäkoosta riippuen Eevankabinetti, Eevansali tai Yläluentosali (ei liikuntarajoitteisten ryhmälle).

2018 MALLIOHJELMA Hyvänmielen loma

**Maanantai / tulopäivä**

14.00	Majoittuminen
<b>15.00 – 15.30</b>	<b>Tervetuloinfo ja -kahvit sekä Kuntorantainfo</b>
<b>15.30 – 16.30</b>	<b>Ryhmäytyminen, keskustelua ohjelmasta ja tavoitteista, liikunta</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
20.00	Levytanssit ravintolassa

**Tiistai**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.45	Aamuliikunta, <b>kuntosaliin tutustuminen</b>
<b>10.00 – 10.45</b>	<b>Ulkoliikuntaa sään salliessa; frisbeegolf, kävelylenkki venytyksineen, boccia tms. Säävarausta Toimintasaliin, sisäboccia, sisäjumppaa (keppi, kuminauha tms.)</b>
11.30 – 13.00	Lounas ja lepoaika tai omatoimista ulkoilua
<b>14.00 – 14.45</b>	<b>Hyvän olon luento; uni, ravinto ja liikunta (Terveyspysäkki)</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>19.00 – 19.30</b>	<b>Vesiliikunta kylpylässä</b>
20.00	Karaoketanssit / levytanssit ravintolassa

**Keskiviikko**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.30	Kiinalainen Taiji aamuvoimistelu
<b>10.00 – 10.45</b>	<b>Luento; Tasapainoon vaikuttavat tekijät (Terveyspysäkki)</b>
11.30 – 13.00	Lounas ja lepoaika tai omatoimista ulkoilua
<b>14.00 – 14.45</b>	<b>Tasapainoharjoittelua hoito-osastolla tai pariharjoitteluna Toimintasalissa</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>19.00 – 19.30</b>	<b>Vesivoimistelu kylpylässä</b>
20.00	Karaoketanssit ravintolassa

**Torstai**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.30	Aamuvenyttely ja rentoutus
<b>10.00 – 10.45</b>	<b>Kävelyretki lähimaastossa tai ulkopelit mölky, boccia tms.</b>
11.30 – 13.00	Lounas ja lepoaika tai omatoimista ulkoilua
<b>14.00 – 14.45</b>	<b>Rentoutusharjoitus, Terveyspysäkki</b>
<b>15.00 – 15.30</b>	<b>Vesiliikunta kylpylässä</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>18.00 – 19.30</b>	<b>Yhteinen illanvietto grillillä / rantasaunalla (makkaranpaistoa ja mehua halukkaille 2,00 €/kpl/hlö)</b>
20.00	Karaoketanssit / levytanssit ravintolassa

**Perjantai**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.30	Aamuvoimistelu
<b>10.00 – 10.45</b>	<b>Keskustelutilaisuus: fyysinen ja henkinen hyvinvointi</b>
11.30 – 13.00	Lounas ja lepoaika tai omatoimista ulkoilua
<b>14.00 – 14.45</b>	<b>Ulkoliikuntaa lenkkeillen tai pelaillen</b>
<b>15.00 – 15.30</b>	<b>Vesivoimistelu kylpylässä</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>18.00 – 19.30</b>	<b>Palauttekeskustelu, sähköisten / paperisten palautteiden täyttö ja palautus</b>
20.00	Orkesteritanssit ravintolassa

**Lauantai / lähtöpäivä**

8.00 – 10.30	Aamiainen
9.00 – 9.30	Yhteinen aamureippailu ulkona
<b>10.00 – 10.30</b>	<b>Terveysinfo, ohjeita arkiliikkumiseen, hyvinvointiin (Terveyspysäkki). Kiitokset ja hyvää kotimatkaa!</b>
11.30 – 13.00	Lounas
12.00	Huoneenluovutus ja kotiinlähtö

**2018 MALLIOHJELMA Lapsiperheiden pääsiäisloma****Maanantai / tulopäivä**

14.00 -	Majoittuminen hotelliin alkaa
<b>15.00 – 15.30</b>	<b>Tervetuloinfo sekä -kahvit/-mehut ja Kuntorantainfo</b>
<b>15.30 – 16.30</b>	<b>Tutustuminen / ryhmäytyminen, keskustelua ohjelmasta ja tavoitteista, kevyt leikkihetki</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
18.00 - 19.00	Kylpylä omatoimisesti
<b>19.30 - 20.15</b>	<b>Iltapala</b>
20.00	Levytanssit ravintolassa

**Tiistai**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.45	Aamuvoimistelu ja kuntosaliin tutustuminen
<b>10.00 – 12.00</b>	<b>Aikuisille luento ja keskustelutilaisuus: Työ, perhe ja arki + rentoutusharjoitus (Terveyspysäkki)</b>
<b>10.00 – 12.00</b>	<b>Lapsille ohjatut pelit ja leikit ulkona tai sisällä (säävaraus)</b>
<b>10.00 – 12.00</b>	<b>Lapsiparkki 3 - 6 – vuotiaille, askartelua</b>
11.30 – 13.00	Lounas + päiväuniaika tai omatoimista ulkoilua
<b>15.00 – 16.00</b>	<b>Kuntoranta suunnistus koko perheelle</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>18.00 – 18.45</b>	<b>Pöytäpeliturnaus lapsille ja nuorille</b>
<b>18.00 – 18.45</b>	<b>Aikuisille kuntojumppaa</b>
<b>19.30 - 20.15</b>	<b>Iltapala</b>
20.00	Karaoketanssit / levytanssit ravintolassa

**Keskiviikko**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.30	Aamuliikunta
<b>10.00 – 11.00</b>	<b>Aikuisille keskustelutilaisuus vanhemmuudesta</b>
<b>10.00 – 11.00</b>	<b>Lapsille pelit ja leikit ulkona, säävaraus Toimintasalissa</b>
11.30 – 13.00	Lounas + päiväuniaika tai omatoimista ulkoilua
<b>15.00 – 16.30</b>	<b>Koko perheen olympialaiset ulkona, säävaraus Toimintasali</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>18.00 – 19.30</b>	<b>Tarinointia nuotiolla grillikatoksella (makkaranpaistoa, iltapalalle)</b>
<b>19.30 - 20.15</b>	<b>Iltapala</b>
20.00	Karaoketanssit ravintolassa

**Torstai**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.30	Aamuvoimistelu
<b>10.00 – 11.00</b>	<b>Aikuisille tasapaino- ja kehotyypitesti</b>
<b>10.00 – 12.00</b>	<b>Lapsille perinnepihapelit ja -leikit ulkona, säävaraus Toimintasali</b>
<b>10.00 – 12.00</b>	<b>Lapsiparkki 3 - 6 vuotiaille</b>
11.30 – 13.00	Lounas + päiväuniaika tai omatoimista ulkoilua
<b>15.00 – 15.30</b>	<b>Vesiliukumäki lapsille</b>
<b>15.00 – 15.30</b>	<b>Vesijumppa kylpylässä</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>18.00 – 18.45</b>	<b>Vesikoripalloa uimataitoisille lapsille kylpylässä</b>
<b>19.30 - 20.15</b>	<b>Iltapala</b>
20.00	Levytanssit ravintolassa

**Perjantai**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00	Aamuvoimistelu
<b>10.00 – 11.00</b>	<b>Koko perheen sähköturnaus ulkona, säävaraus Toimintasalissa</b>
11.30 – 13.00	Lounas + päiväuniaika tai omatoimista ulkoilua
<b>15.00 – 16.30</b>	<b>Palautekeskustelu, sähköisten / paperisten palautteiden täyttö ja palautus</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>18.00 – 18.30</b>	<b>Satujumppaa lapsille Eevansalissa</b>
<b>18.00 - 18.45</b>	<b>Kylpylässä allaspeuhut</b>
<b>19.30 - 20.15</b>	<b>Iltapala</b>
20.00	Orkesteritanssit ravintolassa

**Lauantai / lähtöpäivä**

8.00 – 10.30	Aamiainen
9.00 – 9.30	Aamuliikunta
<b>9.30 – 10.00</b>	<b>Tietoisku, kiitokset ja hyvää kotimatkaa!</b>
11.30 – 13.00	Lounas
12.00	Huoneenluovutus

**2018 MALLIOHJELMA Lapsiperheloma****Maanantai / tulopäivä**

14.00 -	Majoittuminen hotelliin alkaa
<b>15.00 – 15.30</b>	<b>Tervetuloinfo, -kahvit/-mehut ja Kuntorantainfo</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>18.00 – 19.00</b>	<b>Tutustuminen / ryhmäytytys, keskustelua ohjelmasta ja tavoitteista, kevyt leikkikhetki</b>
<b>19.30 - 20.15</b>	<b>Iltapala</b>
20.00	Levytanssit ravintolassa

**Tiistai**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.45	Aamuvoimistelu ja kuntosaliin tutustuminen
<b>10.00 – 12.00</b>	<b>Aikuisille luento ja keskustelutilaisuus: Työ, perhe ja arki + rentoutusharjoitus (Terveyspysäkki)</b>
<b>10.00 – 12.00</b>	<b>Lapsille ohjatut pelit ja leikit ulkona (tai sisällä säävaraus)</b>
<b>10.00 – 12.00</b>	<b>Lapsiparkki 3 - 6 -vuotiaalle</b>
11.30 – 13.00	Lounas + päiväuniaika tai omatoimista ulkoilua
<b>15.00 – 16.00</b>	<b>Kuntoranta suunnistus koko perheelle ulkona</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>18.00 – 18.45</b>	<b>Pöytäpeliturnaus lapsille ja nuorille</b>
<b>18.00 – 18.45</b>	<b>Aikuisille kuntojumppaa</b>
<b>19.30 - 20.15</b>	<b>Iltapala</b>
20.00	Karaoketanssit / levytanssit ravintolassa

**Keskiviikko**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.30	Aamuliikunta
<b>10.00 – 11.00</b>	<b>Aikuisille keskustelutilaisuus vanhemmuudesta</b>
<b>10.00 – 11.00</b>	<b>Lapsille perinnepelit ja -leikit ulkona (säävaraus Toimintasalissa)</b>
11.30 – 13.00	Lounas + päiväuniaika tai omatoimista ulkoilua
<b>15.00 – 16.30</b>	<b>Koko perheen olympialaiset ulkona (säävaraus Toimintasali)</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>18.00 – 19.30</b>	<b>Tarinoitua nuotiolla grillikatoksella (makkaranpaistoa, iltapalalle)</b>
<b>19.30 - 20.15</b>	<b>Iltapala</b>
20.00	Karaoketanssit ravintolassa

**Torstai**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.30	Aamuvoimistelu
<b>10.00 – 12.00</b>	<b>Aikuisille tasapaino- ja kehotyypitesti</b>
<b>10.00 – 12.00</b>	<b>Lapsille kilpailuja ulkona (säävaraus Toimintasali)</b>
<b>10.00 – 12.00</b>	<b>Lapsiparkki 3 - 6 vuotiaalle</b>
11.30 – 13.00	Lounas + päiväuniaika tai omatoimista ulkoilua
<b>15.00 – 15.30</b>	<b>Vesiliikumäki lapsille</b>
<b>15.00 – 15.30</b>	<b>Vesijumppa kylpylässä</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>18.00 – 18.45</b>	<b>Vesikoripalloa uimataitoisille lapsille kylpylässä</b>
<b>19.30 - 20.15</b>	<b>Iltapala</b>
20.00	Levytanssit ravintolassa

**Perjantai**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00	Aamuvoimistelu
<b>10.00 – 11.00</b>	<b>Koko perheen sähköturnaus tai nurmifutis tai frisbeegolf ulkona (säävaraus Toimintasalissa)</b>
11.30 – 13.00	Lounas + päiväuniaika tai omatoimista ulkoilua
<b>15.00 – 16.30</b>	<b>Palauttekeskustelu, sähköisten / paperisten palautteiden täyttö ja palautus</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>18.00 – 18.30</b>	<b>Satujumppaa lapsille Eevansalissa</b>
<b>18.00 - 18.45</b>	<b>Kylpylässä allaspeuhut</b>
<b>19.30 - 20.15</b>	<b>Iltapala</b>
20.00	Orkesteritanssit ravintolassa

**Lauantai / lähtöpäivä**

8.00 – 10.30	Aamiainen
9.00 – 9.30	Aamuliikunta
<b>9.30 – 10.00</b>	<b>Tietoisku, kiitokset ja hyvää kotimatkaa!</b>
11.30 – 13.00	Lounas
12.00	Huoneenluovutus

**2018 MALLIOHJELMA Lapsiperheiden syysloma****Maanantai / tulopäivä**

14.00 -	Majoittuminen hotelliin alkaa
<b>15.00 – 15.30</b>	<b>Tervetuloinfo, -kahvit/-mehut ja Kuntorantainfo</b>
<b>15.30 – 16.30</b>	<b>Tutustuminen / ryhmäytys, keskustelua ohjelmasta ja tavoitteista, kevyt leikkihetki</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
18.00 - 19.00	Kylpylä omatoimisesti
<b>19.30 - 20.15</b>	<b>Iltapala</b>
20.00	Levytanssit ravintolassa

**Tiistai**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.45	Aamuvoimistelu ja kuntosaliin tutustuminen
<b>10.00 – 12.00</b>	<b>Aikuisille luento ja keskustelutilaisuus: Työ, perhe ja arki + rentoutusharjoitus (Terveyspysäkki)</b>
<b>10.00 – 12.00</b>	<b>Lapsille ohjatut pelit ja leikit ulkona tai sisällä (säävaraus)</b>
<b>10.00 – 12.00</b>	<b>Lapsiparkki 3 - 6 -vuotiaalle</b>
11.30 – 13.00	Lounas + päiväuniaika tai omatoimista ulkoilua
<b>15.00 – 16.00</b>	<b>Kuntoranta suunnistus koko perheelle</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>18.00 – 18.45</b>	<b>Pöytäpeliturnaus lapsille ja nuorille</b>
<b>18.00 – 18.45</b>	<b>Aikuisille kuntojumppa</b>
<b>19.30 - 20.15</b>	<b>Iltapala</b>
20.00	Karaoketanssit / levytanssit ravintolassa

**Keskiviikko**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.30	Aamuliikunta
<b>10.00 – 11.00</b>	<b>Aikuisille keskustelutilaisuus vanhemmuudesta</b>
<b>10.00 – 11.00</b>	<b>Lapsille perinnepihapelit ja -leikit ulkona (säävaraus Toimintasalissa)</b>
11.30 – 13.00	Lounas + päiväuniaika tai omatoimista ulkoilua
<b>15.00 – 16.30</b>	<b>Koko perheen olympialaiset ulkona (säävaraus Toimintasali)</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>18.00 – 19.30</b>	<b>Tarinoitua nuotiolla grillikatoksella (makkaranpaistoa, iltapalalle)</b>
<b>19.30 - 20.15</b>	<b>Iltapala</b>
20.00	Karaoketanssit ravintolassa

**Torstai**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00 – 9.30	Aamuvoimistelu
<b>10.00 – 12.00</b>	<b>Aikuisille tasapaino- ja kehotyypitesti</b>
<b>10.00 – 12.00</b>	<b>Lapsille kilpailuja ulkona (säävaraus Toimintasali)</b>
<b>10.00 – 12.00</b>	<b>Lapsiparkki 3 - 6 vuotiaalle</b>
11.30 – 13.00	Lounas + päiväuniaika tai omatoimista ulkoilua
<b>15.00 – 15.30</b>	<b>Vesiliikumäki lapsille</b>
<b>15.00 – 15.30</b>	<b>Vesijumppa kylpylässä</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>18.00 – 18.45</b>	<b>Vesikoripalloa uimataitoisille lapsille kylpylässä</b>
<b>19.30 - 20.15</b>	<b>Iltapala</b>
20.00	Levytanssit ravintolassa

**Perjantai**

7.00 – 10.00	Aamiainen
9.00	Aamuvoimistelu
<b>10.00 – 11.00</b>	<b>Koko perheen sähköturnaus, nurmifutis tai frisbeegolf ulkona (säävaraus Toimintasalissa)</b>
11.30 – 13.00	Lounas + päiväuniaika tai omatoimista ulkoilua
<b>15.00 – 16.30</b>	<b>Palauttekeskustelu, sähköisten / paperisten palautteiden täyttö ja palautus</b>
16.30 – 18.00	Päivällinen
<b>18.00 – 18.30</b>	<b>Satujumppaa lapsille Eevansalissa</b>
<b>18.00 - 18.45</b>	<b>Kylpylässä allaspeuhut</b>
<b>19.30 - 20.15</b>	<b>Iltapala</b>
20.00	Orkesteritanssit ravintolassa

**Lauantai / lähtöpäivä**

8.00 – 10.30	Aamiainen
9.00 – 9.30	Aamuliikunta
<b>9.30 – 10.00</b>	<b>Tietoisku, kiitokset ja hyvää kotimatkaa!</b>
11.30 – 13.00	Lounas
12.00	Huoneenluovutus