



Spa Hotel Runni

MTLH / Voimaa vertaisuudesta loma

TERVETULOA LOMALLE RUNNILLE!

**Jokainen osallistuu voimiensa ja mielenkiintonsa mukaan ohjelmaan.
Antoisaa yhdessäoloa ja rentouttavaa lomaa Spa Hotel Runnissa!**

ESIMERKKIOHJELMA:

(Lopullinen sisältö ja aikataulu voi poiketa tästä)

Sunnuntai

17.00-

18.00-21.00

**Tervetuloinfo, ryhmän tutustuminen vertaisohjaajan kanssa
Kylpylä kutsuu...**

Maanantai

9.00-10.00

10.00-10.30

11.00-12.00

14.00-15.00

15.30-16.00

19.00 – 21.00

18.00-19.00

Lomaohjelman läpikäynti, tutustuminen taloon

Hoitojen hurmaa – Kylpylähoitojen esittely

Kulttuurikävely pihapiirissa, tutustutaan Kartanohotelliin

”Lihaskuntoharjoittelun merkitys ikääntyvälle”- luento

Allasjumppa

Karaoketanssit ravintolassa

**Kabinetti varattu vertaisolohuoneeksi vapaata, omatoimista
kokoontumista varten**

Tiistai

9.00-9.45

10.30-11.00

11.30-

14.00- 14.30

14.30-15.00

16.00-17.00

19.00-

18.00-19.00

”Hengityksen vaikutus terveyteen, kuinka hengitän oikein”-

luento&keskustelu, mahdollisuus tutustua WellO2- hengityslaitteeseen

Allasjumppaa

RR mittauksia tms.

Lavis- lavatanssijumppaa

Kehonhuolto/lumikenkäily/melonta

Kahvakuulaa ja keppiä, yleinen ohjelma

Yhteislaulua, teatteria tms.

**Kabinetti varattu vertaisolohuoneeksi vapaata, omatoimista
kokoontumista varten**

Keskiviikko

10.00-11.00

**"Painonhallinnan kulmakivet, tietoinen syöminen",
luento&harjoitus**

11.30-12.00

Tuolijumppaa/Asahiharjoitteita

14.00-15.00

Suomalainen sanaleikki/ "Eläin vai ei" rastit

15.30-16.00

Istumatanssi/ Kehontietoisuusharjoitus

19.00-

Karaokea ja tanssia

17.00-19.00

**Kabinetti varattu vertaisolohuoneeksi vapaata, omatoimista
kokoontumista varten**

Torstai

9.30-11.00

Askartelua

11.30-12.00

Mindfulness: hyväksyvä läsnäolo -harjoitus

14.00-14.30

Asahiharjoitteita

15.00-16.00

**"Oman arvo- ja terveyskäyttämisen analyysin tekeminen"
keskustelua ja harjoitus**

16.00-16.30

Allasjumppaa

19.00-21.00

Illanvietto: tarinoita/yhteislaulua/visailuja ravintolassa

17.00-19.00

**Kabinetti varattu vertaisolohuoneeksi vapaata, omatoimista
kokoontumista varten**

Perjantai

10.00-

Huoneiden luovutus

11.00-

Lähtöpäivän kevyt keittolounas

Hyvää kotimatkaa!

Ruokailunne loman aikana:

Aamupala klo 7.00 – 10.00

Lounas klo 12.00 – 15.00 (lähtöpäivänä kevyt keittolounas klo 11.00)

Päivällinen klo 17.00-18.00

(saapumispäivänä vain lounas, poikkeuksellisesti klo 16 saakka)

Sauna- ja kylpyläosasto:

Sauna -ja kylpyläosasto ovat käytössänne vapaasti ma-su klo **7.30-12.00 ja 14.00-21.00.**

Kylpyläosastolle käynti puoli tuntia ennen sulkemisaikaa.

Muuta:

Kävelysauvat ym. harrastevälineet ovat lomalaisten vapaassa käytössä, kysy lisää vastaanotosta.

Kylpylähoitoja voitte varata vastaanotosta. Kysy hoidoista ja innostu hellimään itseäsi.



facebook.com/runninkylpylä



[instagram#spahotelrunni](https://instagram.com/spahotelrunni)

VIRKISTÄVÄÄ LOMAA RUNNILLA



Spa Hotel Runni

MTLH / Työt takana- loma

TERVETULOA LOMALLE RUNNILLE!

**Jokainen osallistuu voimiensa ja mielenkiintonsa mukaan ohjelmaan.
Antoisaa yhdessäoloa ja rentouttavaa lomaa Spa Hotel Runnissa!**

ESIMERKKIOHJELMA:

(Lopullinen sisältö ja aikataulu voi poiketa tästä)

Sunnuntai

17.00-

18.00-21.00

**Tervetuloinfo, tutustuminen vertaisohjaajan kanssa
Kylpylä kutsuu...**

Maanantai

9.00-10.00

10.00-10.30

11.00-12.00

14.00-15.00

15.30-16.00

19.00 – 21.00

17.00-19.00

Lomaohjelman läpikäynti, taloon tutustuminen

Hoitojen hurmaa – Kylpylähoitojen esittely

Kulttuurikävely pihapiirissa, tutustutaan Kartanohotelliin

”Lihaskuntoharjoittelun merkitys ikääntyvälle”- luento

Allasjumppa

Karaoketanssit ravintolassa

**Kabinetti varattu vertaislohuoneeksi vapaata, omatoimista
kokoontumista varten**

Tiistai

9.00-9.45

10.30-11.00

11.30-

14.00- 14.30

14.30-15.00

16.00-17.00

19.00-

17.00-19.00

”Hengityksen vaikutus terveyteen, kuinka hengitän oikein”-

luento&keskustelu, mahdollisuus tutustua WellO2- hengityslaitteeseen

Allasjumppaa

RR mittauksia tms.

Lavis- lavatanssijumppaa

Kehonhuolto/lumikenkäily/melonta

Kahvakuulaa ja keppiä, yleinen ohjelma

Teatteria/Bingoa ym.

**Kabinetti varattu vertaislohuoneeksi vapaata, omatoimista
kokoontumista varten**

Keskiviikko

10.00-11.00

"Oman arvo- ja terveystyöskäytymisen analyysin tekeminen"
keskustelua, harjoitus

11.30-12.00

Tuolijumppaa/Asahiharjoitteita

14.00-15.00

Suomalainen sanaleikki/ "Eläin vai ei" rastit

15.00-16.00

Bingoa

19.00-

Tanssit/karaokea ravintolassa

17.00-19.00

*Kabinetti varattu vertaislohuoneeksi vapaata, omatoimista
kokoontumista varten*

Torstai

9.30-11.00

Askartelua

11.30-12.00

Mindfulness: hyväksyvä läsnäolo -harjoitus

14.00-15.30

Nokipannukahvit nuotiopaikalla+palautekeskustelu (säävaraus)

16.00-16.30

Allasjumppaa

19.00-21.00

Illanvietto: tarinoita/yhteislaulua/visailuja ravintolassa

17.00-19.00

*Kabinetti varattu vertaislohuoneeksi vapaata, omatoimista
kokoontumista varten*

Perjantai

10.00-

Huoneiden luovutus

11.00-

Lähtöpäivän kevyt keittolounas

Hyvää kotimatkaa!

Ruokailunne loman aikana:

Aamupala klo 7.00 – 10.00

Lounas klo 12.00 – 15.00 (lähtöpäivänä kevyt keittolounas klo 11.00)

Päivällinen klo 17.00-18.00

(saapumispäivänä vain lounas, poikkeuksellisesti klo 16 saakka)

Sauna- ja kylpyläosasto:

Sauna -ja kylpyläosasto ovat käytössä vapaasti ma-su klo 7.30-12.00 ja 14.00-21.00.

Kylpyläosastolle käynti puoli tuntia ennen sulkemisaikaa.

Muuta:

Kävelysauvat ym. harrastevälineet ovat lomalaisten vapaassa käytössä, kysy lisää vastaanotosta.

Kylpylähoitoja voitte varata vastaanotosta. Kysy hoidoista ja innostu hellimään itseäsi.



facebook.com/runninkylpylä



[instagram#spahotelrunni](https://instagram.com/spahotelrunni)



Spa Hotel Runni



MTLH ry / Meidän perheen loma

Tervetuloa Runnille!

Jokainen osallistuu ohjelmaan oman perheensä tilanteen mukaan. Toivotamme antoisaa lomaa ja ihanaa yhdessäoloa sekä oman perheen kesken että toisten perheiden kanssa.

ESIMERKKIOHJELMA

Sunnuntai

17.00

Tuloinfo Runni-kabinetti

18.00-21.00

Kylpylä kutsuu...

Maanantai

10.00-11.00

Perheiden tutustuminen, lomaohjelman läpikäynti

Tärkeää tietoa lastenohjauksiin ja hoitoon liittyen – tulkaa kaikki mukaan!

11.00 – 11.30

Tutustumistuokio lapset 4.-7v. liikuntasalissa

11.30-12.00

Tutustumistuokio lapset ja nuoret 8-12 v. liikuntasalissa

13.00-14.00

Tutustuminen ja lautapelejä yli 13v. aulakahviossa

14.00-16.15

Lasten hoito 0-3 v./2 krs. leikkihuone

14.00-16.00

4-12 v Ulkoleikit, pelit, mäenlaskua...

14.00-15.00

Lumikenkäily/tiimitehtävät/kisailut ulkona aikuiset ja nuoret yli 13 v

16.00-17.00

Taekwondoa liikuntasalissa, yleinen ohjelma

18.00-20.00

Kabinetti varattu perheiden omatoimista, vapaata kokontumista varten

Tiistai

10.00-12.00

Lasten hoito 0-3 v./ 2 krs. leikkihuone

10.00-11.00

"Perheen yhteinen liikunta": keskustelua, pallottelua, liikkumista yhdessä liikuntasalissa

11.00-11.30

Lavis-lavatanssijumppaa, yleinen ohjelma

13.30-14.30

Vesipeuhu kouluikäisille uimataitoisille lapsille, kokoontuminen altaalle

14.30-15.30

Lasten hoito 0-3 v./ 2 krs. leikkihuone

14.30-15.30

Leikki-ikäisten 4-7 v. Satutunti kirjastossa 2.krs

14.30-15.30

Ulkopelejä 8-12.v

14.30-15.30

Ulkopelejä 13v. ja yli

14.45-15.15

Allasjumppa aikuisille, kokoontuminen altaalla

16.00-17.00

Kahvakuulaa ja keppiä liikuntasalissa, yleinen ohjelma

18.00-20.00

Kabinetti varattu perheiden omatoimista, vapaata kokoontumista varten.

Keskiviikko

10.00-12.00

Koko perheen Keppariaskartelua (ota 2 villasukkaa mukaan)

13.00-14.00

Sählyä yli 8 v. liikuntasalissa

14.00-16.00

Lasten hoito 0-3 v./ 2 krs. leikkihuone

14.00-16.00

4-8 v Aarten etsintää ulkona, piirustustuokio sisällä

14.00-15.00

Pelejä ulkona/ sisällä nuorille

14.00-15.00

Aikuiset:"Tietoinen läsnäolo arjessa, tietoisien kuuntelun harjoitus"

15.30-16.00 **Mindfulness- kehontietoisuusharjoitus** liikuntasalissa
18.00- **Karaokea ja tanssia Ravintolassa**
18.00-20.00 **Kabinetti varattu** perheiden omatoimista, vapaata kokoontumista varten.

Torstai

10.00-12.00 **Frisbee tarkkuusheitto nuoret**
10.00-12.00 **Koko perheen kepparikisat**
12.00-12.30 **Kehonhuolto mm. joogaliikkeitä tehden** liikuntasalissa, yleinen ohjelma
14.30-16.30 **Lasten hoito 0-3 v./ 2 krs. leikkihuone/Sonja**
14.30-16.00 **Geokätköilyä, aikuiset ja koululaiset**
16.00-16.30 **Palautetilaisuus** Piispa-kabinetissa
18.30-20.00 **Kabinetti varattu** perheiden omatoimista, vapaata kokoontumista varten.
19.00-20.00 **Karkkibingoa ravintolassa/Illanvietto nuotiolla**

Perjantai

10.00 **Huoneiden luovutus**
11.00 **Lähtöpäivän kevyt keittolounas**

Hyvää kotimatkaa ja aurinkoista kevättä!



Ruokailunne loman aikana:

Aamupala klo 7.00 – 10.00
Lounas klo 12.00 – 15.00
Päivällinen klo 17.00-18.00
Iltapala klo 20.00 - 20.30

*Saapumispäivänä poikkeuksellisesti vain lounas klo 16 saakka, sekä iltapala klo 20.00

*Lähtöpäivänä kevyt keittolounas klo 11.00.

Sauna- ja kylpyläosasto:

Sauna -ja kylpyläosasto ovat avoinna ma-su klo **7.30-12.00 ja 14.00-21.00** vapaasti lomalaisten käytössä. (Käynti altaille ja saunoille viim. puoli tuntia ennen sulkemista).

Muuta:

Kävelysauvat, lumikengät ym. liikuntavälineet ovat lomalaisten vapaassa käytössä. Vastaanotosta voi myös lainata lautapelejä ja pihapelejä sekä muita harrastevälineitä omatoimista vapaa-ajan viettoon varten. Pelit palautetaan vastaanottoon käytön jälkeen.

Lasten Leikkihuone Kylpylähotellin 2. kerroksessa toimivat lasten ja nuorten peli- ja kokoontumishuoneina. Ne ovat lomalaisten vapaassa käytössä silloin, kun siellä ei ole yhteistä ohjattua toimintaa.

Playstation- pelejä sekä -ohjaimet lainattavissa vastaanotosta, palautetaan myös vastaanottoon.

Myös kuntoiluhuone on käytettävissä.

Kirjastosta (Johannes Virolaisen kabinetti) löytyy lukemista aikuisille

Kylpylähoitoja voitte varata vastaanotosta. Kysy hoidoista ja innostu hellimään itseäsi ja perheenjäseniäsi!

VIRKISTÄVÄÄ LOMAA!



[facebook.com/spahotelrunni](https://www.facebook.com/spahotelrunni)



[instagram#spahotelrunni](https://www.instagram.com/spahotelrunni)



