

# Hyvinvointia työkäisille-loma / MTLH

---

Alustava ohjelma, pidätämme oikeuden ohjelmansisällöllisiin muutoksiin. Lopullisen lomaohjelman saat saavuttuasi Kruunupuistoon

|                    |             |  |
|--------------------|-------------|--|
| <b>Maanantai</b>   | 14.00-15.00 | Majoittuminen  |
|                    | 15.00-16.30 | Tuloinfo, tutustuminen, ryhmäytyminen ja loman tavoitteet, talon esittely + tulokahvit   |
|                    | 17.00-18.30 | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 18.30-20.00 | Kuntosalien ja kylpylän vapaa käyttö + muu vapaa-ajanohjelma   |
| <b>Tiistai</b>     | 07.00-09.00 | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 09.30-11.00 | Kuntotesti   |
|                    | 11.00-13.00 | Lounas ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 13.00-14.00 | Keskusteluryhmä: työssäjaksamisen avaimet  |
|                    | 14:30-15.30 | Testipalaute ja ohjeistus  |
|                    | 16.30-18.30 | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa   |
| <b>Keskiviikko</b> | 07.00-09.00 | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 09.00-10.00 | Kuntosaliharjoittelun perusteet  |
|                    | 10.00-10.45 | Allasryhmä tai ulkoliikunta  |
|                    | 11.00-13.00 | Lounas ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 13.00-14.00 | Asiantuntijaluento/keskusteluryhmä: terveelliset elämäntavat ja niiden merkitys hyvinvoinnille   |
|                    | 16.30-18.30 | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa   |
| <b>Torstai</b>     | 07.00-09.00 | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 10.00-10.45 | Rentousryhmä   |
|                    | 11.00-13.00 | Lounas ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 13.30-15.30 | Ulkoliikuntaretki Grillikatokselle: pannukahvin ja tikkupullan paiston lomassa keskustellaan liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille (liikuntapiirakka) |
|                    | 16.30-18.30 | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa mm. karaoketanssit  |
| <b>Perjantai</b>   | 07.00-09.00 | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 10.00-10.45 | Allasryhmä tai liikuntatuokio lähiluonnossa  |
|                    | 11.00-13.00 | Lounas ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 13.00-14.30 | Palautekeskustelu  |
|                    | 16.30-18.30 | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa   |
| <b>Lauantai</b>    | 08.00-10.00 | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 09.00-9.45  | Venyttellen virkeäksi aamujumppa   |
|                    | 12.00-13.00 | Lounas ravintolassa noutopöydästä<br>Huoneiden luovutus – hyvää kotimatkaa!  |

Lisätietoja: Paula Parviainen, fysioterapeutti, [paula.parviainen@kruunupuisto.fi](mailto:paula.parviainen@kruunupuisto.fi)  
p. 040 684 65 07 tai Eija Herttuainen, [eija.herttuainen@kruunupuisto.fi](mailto:eija.herttuainen@kruunupuisto.fi) , 040 684 6488

## Seniõri -lõma / MTLH

---

Alustava õhjelma, pidõtämme õikeuden õhjelmansisõllõlisiin muutõksiin. Lopullisen lõmaõhjelman saat saavuttuasi Kruunupuistoon

|                    |  |   |
|--------------------|--|---|
| <b>Maanantai</b>   | 14.00-15.00  | Majoittuminen   |
|                    | 15.00-16.30  | Tulõinfo, tutustuminen, ryhmõtyminen ja lõman tavoitteet, talõn esittely + tulõkahvit   |
|                    | 17.00-18.30  | Põivõllinen ravintolassa noutopõydõtõt  |
|                    | 18.30-20.00  | Kuntosalien ja kylpylõn vapaa kõtõtõt + muu vapaa-ajanõhjelma   |
| <b>Tiistai</b>     | 07.00-09.00  | Aamiainen ravintolassa noutopõydõtõt  |
|                    | 09.30-11.00  | Toimiva toimintakykytesti tai hemmotteluhoito   |
|                    | 11.00-13.00  | Lounas ravintolassa noutopõydõtõt   |
|                    | 13.30-14.30  | Testipalautte ja õhjeistus  |
|                    | 14.30-15.15  | Venyttellen vetreõtksi  |
|                    | 16.30-18.30  | Põivõllinen ravintolassa noutopõydõtõt<br>Vapaa-ajanõhjelmaa  |
| <b>Keskiviikko</b> | 07.00-09.00  | Aamiainen ravintolassa noutopõydõtõt  |
|                    | 09.00-10.00  | Kuntosaliharjoittelun perusteet   |
|                    | 11.00-13.00  | Lounas ravintolassa noutopõydõtõt   |
|                    | 13.00-14.00  | Asiantuntijaluento/keskusteluryhmõt: terveelliset elõtõtõtavit ja niiden merkitys hyvinvoinnille  |
|                    | 16.30-18.00  | Põivõllinen ravintolassa noutopõydõtõt  |
| 18.00-20.00        | Yhteinen illanvietto (pelejt, kisailuja, yhteislaulua ym. mukavaa) |   |
| <b>Torstai</b>     | 07.00-09.00  | Aamiainen ravintolassa noutopõydõtõt  |
|                    | 10.00-10.45  | Rentousryhmõt   |
|                    | 11.00-13.00  | Lounas ravintolassa noutopõydõtõt   |
|                    | 13.30-15.30  | Ulkõliikuntaretki Grillikatokselle: pannukahvin ja tikkupullan paiston lõmassa keskustellaan liikunnan merkityksestõt hyvinvoinnille (liikuntapiirakka) |
|                    | 16.30-18.30  | Põivõllinen ravintolassa noutopõydõtõt<br>Vapaa-ajanõhjelmaa mm. karaõketanssit   |
| <b>Perjantai</b>   | 07.00-09.00  | Aamiainen ravintolassa noutopõydõtõt  |
|                    | 10.00-10.45  | Allasryhmõt tai liikuntatuokio lähiluonnossa  |
|                    | 11.00-13.00  | Lounas ravintolassa noutopõydõtõt   |
|                    | 13.00-14.30  | Palautekeskustelu   |
|                    | 16.30-18.30  | Põivõllinen ravintolassa noutopõydõtõt<br>Vapaa-ajanõhjelmaa  |
| <b>Lauantai</b>    | 08.00-10.00  | Aamiainen ravintolassa noutopõydõtõt  |
|                    | 09.00-9.45   | Venyttellen virkeõtksi aamujumppa   |
|                    | 12.00-13.00  | Lounas ravintolassa noutopõydõtõt<br>Huõneiden luovutus – hyvõt kotimatkaa!   |

Lisõtõtõtõtõt: Paula Parviainen, fysioterapeutti, [paula.parviainen@kruunupuisto.fi](mailto:paula.parviainen@kruunupuisto.fi)  
p. 040 684 65 07 tai Eija Herttuainen, [eija.herttuainen@kruunupuisto.fi](mailto:eija.herttuainen@kruunupuisto.fi) , 040 684 6488

## Työt takana -loma / MTLH

---

Alustava ohjelma, pidätämme oikeuden ohjelmansisällöllisiin muutoksiin. Lopullisen lomaohjelman saat saavuttuasi Kruunupuistoon

|                    |             |  |
|--------------------|-------------|--|
| <b>Maanantai</b>   | 14.00-15.00 | Majoittuminen  |
|                    | 15.00-16.30 | Tuloinfo, tutustuminen, ryhmäytyminen ja loman tavoitteet, talon esittely + tulokahvit   |
|                    | 17.00-18.30 | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 18.30-20.00 | Kuntosalien ja kylpylän vapaa käyttö + muu vapaa-ajanohjelma   |
| <b>Tiistai</b>     | 07.00-09.00 | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 09.30-11.00 | Kuntotesti   |
|                    | 11.00-13.00 | Lounas ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 13.30-14.30 | Testipalautte ja ohjeistus   |
|                    | 14.30-15.15 | Venyttellen vetreäksi  |
|                    | 16.30-18.30 | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa   |
| <b>Keskiviikko</b> | 07.00-09.00 | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 09.00-10.00 | Kuntosaliharjoittelun perusteet  |
|                    | 11.00-13.00 | Lounas ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 13.00-14.00 | Asiantuntijaluento/keskusteluryhmä: terveelliset elämäntavat ja niiden merkitys hyvinvoinnille   |
|                    | 16.30-18.00 | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 18.00-20.00 | Yhteinen illanvietto (pelejä, kisailuja, yhteislaulua ym. mukavaa)   |
| <b>Torstai</b>     | 07.00-09.00 | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 10.00-10.45 | Rentousryhmä   |
|                    | 11.00-13.00 | Lounas ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 13.30-15.30 | Ulkoliikuntaretki Grillikatokselle: pannukahvin ja tikkupullan paiston lomassa keskustellaan liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille (liikuntapiirakka) |
|                    | 16.30-18.30 | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa mm. karaoketanssit  |
| <b>Perjantai</b>   | 07.00-09.00 | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 10.00-10.45 | Allasryhmä tai liikuntatuokio lähiluonnossa  |
|                    | 11.00-13.00 | Lounas ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 13.00-14.30 | Palautekeskustelu  |
|                    | 16.30-18.30 | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa   |
| <b>Lauantai</b>    | 08.00-10.00 | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 09.00-9.45  | Venyttellen virkeäksi aamujumppa   |
|                    | 12.00-13.00 | Lounas ravintolassa noutopöydästä<br>Huoneiden luovutus – hyvää kotimatkaa!  |

Lisätietoja: Paula Parviainen, fysioterapeutti, [paula.parviainen@kruunupuisto.fi](mailto:paula.parviainen@kruunupuisto.fi)  
p. 040 684 65 07 tai Eija Herttuainen, [eija.herttuainen@kruunupuisto.fi](mailto:eija.herttuainen@kruunupuisto.fi) , 040 684 6488

## Omaishoitajan ja hoidettavan loma/MTLH

---

Alustava ohjelma, pidätämme oikeuden ohjelmansisällöllisiin muutoksiin. Lopullisen lomaohjelman saat saavuttuasi Kruunupuistoon

|                    |             |   |
|--------------------|-------------|---|
| <b>Maanantai</b>   | 14.00-15.00 | Majoittuminen   |
|                    | 15.00-16.30 | Tuloinfo, tutustuminen, ryhmäytyminen ja loman tavoitteet, talon esittely + tulokahvit  |
|                    | 17.00-18.30 | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 18.30-20.00 | Kuntosalien ja kylpylän vapaa käyttö + muu vapaa-ajanohjelma  |
| <b>Tiistai</b>     | 07.00-09.00 | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 10.00-11.00 | Kuntosaliharjoittelun perusteet   |
|                    | 11.00-13.00 | Lounas ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 13.00-14.00 | Keskusteluryhmä omaishoitajan arjesta – hoidettaville omaa ohjelmaa esim. ulkoilu   |
|                    | 16.30-18.30 | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa  |
| <b>Keskiviikko</b> | 07.00-09.00 | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 10.00-11.00 | Liikuntaryhmä/Pelit tai allasryhmä  |
|                    | 11.00-13.00 | Lounas ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 13.00-14.00 | Asiantuntijaluento/keskusteluryhmä: hyvinvoinnin tukeminen – hoidettavilla omaa ohjelmaa esim. ulkoilu  |
|                    | 16.30-18.30 | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa  |
| <b>Torstai</b>     | 07.00-09.00 | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 10.00-11.00 | rentousryhmä – hoidettavilla omaa ohjelmaa esim. tuolijumppa  |
|                    | 11.00-13.00 | Lounas ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 13.30-15.30 | Ulkoliikuntaretki Grillikatokselle: pannukahvin ja tikkupullan paiston lomassa keskustellaan elämänhallintaa ja virkistymistä tukevista teemoista |
|                    | 16.30-18.30 | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa mm. karaoketanssit   |
| <b>Perjantai</b>   | 07.00-09.00 | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 10.00-10.45 | Allasryhmä – hoidettavilla omaa ohjelmaa ryhmän toiveiden mukaan  |
|                    | 11.00-13.00 | Lounas ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 13.00-14.30 | Palautekeskustelu   |
|                    | 16.30-18.30 | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa  |
| <b>Lauantai</b>    | 08.00-10.00 | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 09.00-9.45  | Venyttellen virkeäksi aamujumppa  |
|                    | 12.00-13.00 | Lounas ravintolassa noutopöydästä<br>Huoneiden luovutus – hyvää kotimatkaa!   |

Ohjelma sisältää myös 30 min hemmotteluhoidon (esim. hieronta, paraffiini).

Lisätietoja: Paula Parviainen, fysioterapeutti, [paula.parviainen@kruunupuisto.fi](mailto:paula.parviainen@kruunupuisto.fi)  
p. 040 684 65 07 tai Eija Herttuainen, [eija.herttuainen@kruunupuisto.fi](mailto:eija.herttuainen@kruunupuisto.fi) , 040 684 6488

## Omaishoitajan loma/MTLH

---

Alustava ohjelma, pidätämme oikeuden ohjelmansisällöllisiin muutoksiin. Lopullisen lomaohjelman saat saavuttuasi Kruunupuistoon

|                    |             |   |
|--------------------|-------------|---|
| <b>Maanantai</b>   | 14.00-15.00 | Majoittuminen   |
|                    | 15.00-16.30 | Tuloinfo, tutustuminen, ryhmäytyminen ja loman tavoitteet, talon esittely + tulokahvit  |
|                    | 17.00-18.30 | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 18.30-20.00 | Kuntosalien ja kylpylän vapaa käyttö + muu vapaa-ajanohjelma  |
| <b>Tiistai</b>     | 07.00-09.00 | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 10.00-10.45 | Kuntosaliharjoittelun perusteet   |
|                    | 11.00-13.00 | Lounas ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 13.00-14.00 | Keskusteluryhmä omaishoitajan arjesta   |
|                    | 16.30-18.30 | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa  |
| <b>Keskiviikko</b> | 07.00-09.00 | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 10.00-10.45 | allasryhmä  |
|                    | 11.00-13.00 | Lounas ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 13.00-14.00 | Asiantuntijaluento/keskusteluryhmä: hyvinvoinnin tukeminen  |
|                    | 16.30-18.30 | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa  |
| <b>Torstai</b>     | 07.00-09.00 | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 10.00-10.30 | rentousryhmä  |
|                    | 11.00-13.00 | Lounas ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 13.30-15.30 | Ulkoliikuntaretki Grillikatokselle: pannukahvin ja tikkupullan paiston lomassa keskustellaan elämänhallintaa ja virkistymistä tukevista teemoista |
|                    | 16.30-18.30 | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa mm. karaoketanssit   |
| <b>Perjantai</b>   | 07.00-09.00 | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 10.00-10.45 | Allasryhmä  |
|                    | 11.00-13.00 | Lounas ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 13.00-14.30 | Palautekeskustelu   |
|                    | 16.30-18.30 | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa  |
| <b>Lauantai</b>    | 08.00-10.00 | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 09.00-9.30  | Venyttellen virkeäksi aamujumppa  |
|                    | 12.00-13.00 | Lounas ravintolassa noutopöydästä<br>Huoneiden luovutus – hyvää kotimatkaa!   |

Ohjelma sisältää myös 30 min hemmotteluhoidon (esim. hieronta, paraffiini).

Lisätietoja: Paula Parviainen, fysioterapeutti, [paula.parviainen@kruunupuisto.fi](mailto:paula.parviainen@kruunupuisto.fi)  
p. 040 684 65 07 tai Eija Herttuainen, [eija.herttuainen@kruunupuisto.fi](mailto:eija.herttuainen@kruunupuisto.fi) , 040 684 6488

## Voimaa vertaisuudesta – lomat apua tarvitseville aikuisille /MTLH

---

Alustava ohjelma, pidätämme oikeuden ohjelmansisällöllisiin muutoksiin. Lopullisen lomaohjelman saat saavuttuasi Kruunupuistoon

|                    |  |   |
|--------------------|--|---|
| <b>Maanantai</b>   | 14.00-15.00  | Majoittuminen   |
|                    | 15.00-16.30  | Tuloinfo, tutustuminen, ryhmäytyminen ja loman tavoitteet, talon esittely + tulokahvit  |
|                    | 17.00-18.30  | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 18.30-20.00  | Kuntosalien ja kylpylän vapaa käyttö + muu vapaa-ajanohjelma  |
| <b>Tiistai</b>     | 07.00-09.00  | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 10.00-10.45  | Kuntosaliharjoittelun perusteet   |
|                    | 11.00-13.00  | Lounas ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 13.00-14.00  | Keskusteluryhmä: ikääntyminen ja henkinen toimintakyky  |
|                    | 16.30-18.30  | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa  |
| <b>Keskiviikko</b> | 07.00-09.00  | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 10.00-10.45  | allasryhmä tai ulkoliikunta   |
|                    | 11.00-13.00  | Lounas ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 13.00-14.00  | Asiantuntijaluento/keskusteluryhmä: terveelliset elämäntavat ja niiden merkitys hyvinvoinnille  |
|                    | 16.30-18.30  | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä  |
| 18.00 – 20.00      | Yhteinen illanvietto (yhteislaulua, visailuja ym. ryhmän kanssa sovittua ohjelmaa) |   |
| <b>Torstai</b>     | 07.00-09.00  | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 10.00-10.45  | rentousryhmä  |
|                    | 11.00-13.00  | Lounas ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 13.30-15.30  | Ulkoliikuntaretki Grillikatokselle: pannukahvin ja tikkupullan paiston lomassa keskustellaan elämänhallintaa ja virkistymistä tukevista teemoista |
|                    | 16.30-18.30  | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa mm. karaoketanssit   |
| <b>Perjantai</b>   | 07.00-09.00  | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 10.00-10.45  | Allasryhmä tai liikuntatuokio lähiluonnossa   |
|                    | 11.00-13.00  | Lounas ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 13.00-14.30  | Palautekeskustelu   |
|                    | 16.30-18.30  | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa  |
| <b>Lauantai</b>    | 08.00-10.00  | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 09.00-9.45   | Venyttellen virkeäksi aamujumppa  |
|                    | 12.00-13.00  | Lounas ravintolassa noutopöydästä<br>Huoneiden luovutus – hyvää kotimatkaa!   |

Lisätietoja: Paula Parviainen, fysioterapeutti, [paula.parviainen@kruunupuisto.fi](mailto:paula.parviainen@kruunupuisto.fi)  
p. 040 684 65 07 tai Eija Herttuainen, [eija.herttuainen@kruunupuisto.fi](mailto:eija.herttuainen@kruunupuisto.fi) , 040 684 6488

## Voimaa vertaisuudesta – lomat apua tarvitseville aikuisille /MTLH

---

Alustava ohjelma, pidätämme oikeuden ohjelmansisällöllisiin muutoksiin. Lopullisen lomaohjelman saat saavuttuasi Kruunupuistoon

|                    |  |   |
|--------------------|--|---|
| <b>Maanantai</b>   | 14.00-15.00  | Majoittuminen   |
|                    | 15.00-16.30  | Tuloinfo, tutustuminen, ryhmäytyminen ja loman tavoitteet, talon esittely + tulokahvit  |
|                    | 17.00-18.30  | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 18.30-20.00  | Kuntosalien ja kylpylän vapaa käyttö + muu vapaa-ajanohjelma  |
| <b>Tiistai</b>     | 07.00-09.00  | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 10.00-10.45  | Kuntosaliharjoittelun perusteet   |
|                    | 11.00-13.00  | Lounas ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 13.00-14.00  | Keskusteluryhmä: ikääntyminen ja henkinen toimintakyky  |
|                    | 16.30-18.30  | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa  |
| <b>Keskiviikko</b> | 07.00-09.00  | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 10.00-10.45  | allasryhmä tai ulkoliikunta   |
|                    | 11.00-13.00  | Lounas ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 13.00-14.00  | Asiantuntijaluento/keskusteluryhmä: terveelliset elämäntavat ja niiden merkitys hyvinvoinnille  |
|                    | 16.30-18.30  | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä  |
| 18.00 – 20.00      | Yhteinen illanvietto (yhteislaulua, visailuja ym. ryhmän kanssa sovittua ohjelmaa) |   |
| <b>Torstai</b>     | 07.00-09.00  | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 10.00-10.45  | rentousryhmä  |
|                    | 11.00-13.00  | Lounas ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 13.30-15.30  | Ulkoliikuntaretki Grillikatokselle: pannukahvin ja tikkupullan paiston lomassa keskustellaan elämänhallintaa ja virkistymistä tukevista teemoista |
|                    | 16.30-18.30  | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa mm. karaoketanssit   |
| <b>Perjantai</b>   | 07.00-09.00  | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 10.00-10.45  | Allasryhmä tai liikuntatuokio lähiluonnossa   |
|                    | 11.00-13.00  | Lounas ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 13.00-14.30  | Palautekeskustelu   |
|                    | 16.30-18.30  | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa  |
| <b>Lauantai</b>    | 08.00-10.00  | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 09.00-9.45   | Venyttellen virkeäksi aamujumppa  |
|                    | 12.00-13.00  | Lounas ravintolassa noutopöydästä<br>Huoneiden luovutus – hyvää kotimatkaa!   |

Ohjelma sisältää myös 30 min hemmotteluhoidon (esim. hieronta, paraffiini).

Lisätietoja: Paula Parviainen, fysioterapeutti, [paula.parviainen@kruunupuisto.fi](mailto:paula.parviainen@kruunupuisto.fi)  
p. 040 684 65 07 tai Eija Herttuainen, [eija.herttuainen@kruunupuisto.fi](mailto:eija.herttuainen@kruunupuisto.fi) , 040 684 6488

## Voimaa vertaisuudesta – lomat omatoimisille aikuisille /MTLH

---

Alustava ohjelma, pidätämme oikeuden ohjelmansisällöllisiin muutoksiin. Lopullisen lomaohjelman saat saavuttuasi Kruunupuistoon

|                    |  |   |
|--------------------|--|---|
| <b>Maanantai</b>   | 14.00-15.00  | Majoittuminen   |
|                    | 15.00-16.30  | Tuloinfo, tutustuminen, ryhmäytyminen ja loman tavoitteet, talon esittely + tulokahvit  |
|                    | 17.00-18.30  | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 18.30-20.00  | Kuntosalien ja kylpylän vapaa käyttö + muu vapaa-ajanohjelma  |
| <b>Tiistai</b>     | 07.00-09.00  | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 10.00-10.45  | Kuntosaliharjoittelun perusteet   |
|                    | 11.00-13.00  | Lounas ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 13.00-14.00  | Keskusteluryhmä: ikääntyminen ja henkinen toimintakyky  |
|                    | 16.30-18.30  | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa  |
| <b>Keskiviikko</b> | 07.00-09.00  | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 10.00-10.45  | allasryhmä tai ulkoliikunta   |
|                    | 11.00-13.00  | Lounas ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 13.00-14.00  | Asiantuntijaluento/keskusteluryhmä: terveelliset elämäntavat ja niiden merkitys hyvinvoinnille  |
|                    | 16.30-18.30  | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä  |
| 18.00 – 20.00      | Yhteinen illanvietto (yhteislaulua, visailuja ym. ryhmän kanssa sovittua ohjelmaa) |   |
| <b>Torstai</b>     | 07.00-09.00  | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 10.00-10.45  | rentousryhmä  |
|                    | 11.00-13.00  | Lounas ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 13.30-15.30  | Ulkoliikuntaretki Grillikatokselle: pannukahvin ja tikkupullan paiston lomassa keskustellaan elämänhallintaa ja virkistymistä tukevista teemoista |
|                    | 16.30-18.30  | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa mm. karaoketanssit   |
| <b>Perjantai</b>   | 07.00-09.00  | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 10.00-10.45  | Allasryhmä tai liikuntatuokio lähiluonnossa   |
|                    | 11.00-13.00  | Lounas ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 13.00-14.30  | Palautekeskustelu   |
|                    | 16.30-18.30  | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa  |
| <b>Lauantai</b>    | 08.00-10.00  | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 09.00-9.45   | Venyttellen virkeäksi aamujumppa  |
|                    | 12.00-13.00  | Lounas ravintolassa noutopöydästä<br>Huoneiden luovutus – hyvää kotimatkaa!   |

Lisätietoja: Paula Parviainen, fysioterapeutti, [paula.parviainen@kruunupuisto.fi](mailto:paula.parviainen@kruunupuisto.fi)  
p. 040 684 65 07 tai Eija Herttuainen, [eija.herttuainen@kruunupuisto.fi](mailto:eija.herttuainen@kruunupuisto.fi) , 040 684 6488



## Voimaa vertaisuudesta – lomat omatoimisille aikuisille /MTLH

Alustava ohjelma, pidätämme oikeuden ohjelmansisällöllisiin muutoksiin. Lopullisen lomaohjelman saat saavuttuasi Kruunupuistoon

|                    |  |   |
|--------------------|--|---|
| <b>Maanantai</b>   | 14.00-15.00  | Majoittuminen   |
|                    | 15.00-16.30  | Tuloinfo, tutustuminen, ryhmäytyminen ja loman tavoitteet, talon esittely + tulokahvit  |
|                    | 17.00-18.30  | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 18.30-20.00  | Kuntosalien ja kylpylän vapaa käyttö + muu vapaa-ajanohjelma  |
| <b>Tiistai</b>     | 07.00-09.00  | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 10.00-10.45  | Kuntosaliharjoittelun perusteet   |
|                    | 11.00-13.00  | Lounas ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 13.00-14.00  | Keskusteluryhmä: ikääntyminen ja henkinen toimintakyky  |
|                    | 16.30-18.30  | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa  |
| <b>Keskiviikko</b> | 07.00-09.00  | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 10.00-10.45  | allasryhmä tai ulkoliikunta   |
|                    | 11.00-13.00  | Lounas ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 13.00-14.00  | Asiantuntijaluento/keskusteluryhmä: terveelliset elämäntavat ja niiden merkitys hyvinvoinnille  |
|                    | 16.30-18.30  | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä  |
| 18.00 – 20.00      | Yhteinen illanvietto (yhteislaulua, visailuja ym. ryhmän kanssa sovittua ohjelmaa) |   |
| <b>Torstai</b>     | 07.00-09.00  | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 10.00-10.45  | rentousryhmä  |
|                    | 11.00-13.00  | Lounas ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 13.30-15.30  | Ulkoliikuntaretki Grillikatokselle: pannukahvin ja tikkupullan paiston lomassa keskustellaan elämänhallintaa ja virkistymistä tukevista teemoista |
|                    | 16.30-18.30  | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa mm. karaoketanssit   |
| <b>Perjantai</b>   | 07.00-09.00  | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 10.00-10.45  | Allasryhmä tai liikuntatuokio lähiluonnossa   |
|                    | 11.00-13.00  | Lounas ravintolassa noutopöydästä   |
|                    | 13.00-14.30  | Palautekeskustelu   |
|                    | 16.30-18.30  | Päivällinen ravintolassa noutopöydästä<br>Vapaa-ajanohjelmaa  |
| <b>Lauantai</b>    | 08.00-10.00  | Aamiainen ravintolassa noutopöydästä  |
|                    | 09.00-9.45   | Venyttellen virkeäksi aamujumppa  |
|                    | 12.00-13.00  | Lounas ravintolassa noutopöydästä<br>Huoneiden luovutus – hyvää kotimatkaa!   |

Ohjelma sisältää myös 30 min hemmotteluhoidon (esim. hieronta, paraffiini).

Lisätietoja: Paula Parviainen, fysioterapeutti, [paula.parviainen@kruunupuisto.fi](mailto:paula.parviainen@kruunupuisto.fi)  
p. 040 684 65 07 tai Eija Herttuainen, [eija.herttuainen@kruunupuisto.fi](mailto:eija.herttuainen@kruunupuisto.fi) , 040 684 6488