



MTLH

Hyvinvointia työkäisille –loma 5 vrk Malliohjelma

1. Päivä

klo 15.00

klo 15.15 - 17.00

klo 17.15 - 19.00

Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen

Tuloinfo, tutustuminen, ryhmäyttäminen ja loman tavoitteet

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

Ryhmän omatoimista ulkoilua, kuntosalin/kylpylän käyttöä

2. Päivä

klo 7.00 - 9.00

klo 9.30 - 10.30

klo 11.30 - 12.30

klo 13.00 - 14.00

Aamiainen

UKK- kävelytesti

Lounas ravintolan noutopöydästä

Fysioterapeutin/liikunnanohjaajan ryhmäkeskustelu: Liikunnan merkitys terveydelle

klo 14.30 - 15.30

Kuntosaliharjoittelu tutuksi

klo 17.00 - 19.00

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

Ryhmän omatoimista ulkoilua, kuntosalin/kylpylän käyttöä

3. Päivä

klo 7.00 - 9.00

klo 9.30 - 10.30

klo 11.30- 12.30

klo 13.00- 14.00

klo 15.00 -15.45

klo17.00 - 19.00

Aamiainen

Keppijumppa tai kahvakuulaharjoitus

Lounas ravintolan noutopöydästä

Ravitsemusterapeutin ryhmäkeskustelu: terveellinen arkiruoka

Vesijuoksu

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

Ryhmän omatoimista ulkoilua, kuntosalin/kylpylän käyttöä

4. Päivä

klo 7.00 - 9.30

klo 9.00 - 10.00

klo 10.30 - 11.30

klo 12.00 - 13.00

klo 14.30 - 15.30

klo 17.00 - 19.00

Aamiainen

Fysioterapeutin ryhmäkeskustelu: Lihastasapainon merkitys toimintakyvylle

Sauvakävelylenkki tai frisbeegolf

Lounas ravintolan noutopöydästä

Musiikkiliikunta

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

Ryhmän omatoimista ulkoilua, kuntosalin/kylpylän käyttöä

5. Päivä

klo 7.00 - 9.30

Aamiainen

klo 10.30 - 11.15

Allasjumppa

klo 11.30 - 12.30

Lounas ravintolan noutopöydästä

klo 13.00 – 14.00

Psykologin ryhmäkeskustelu: arjessa jaksaminen, omat voimavarat

klo 15.00- 17.00

Omatoiminen sisä- tai ulkoliikunta vuodenajan mukaan

klo 18.00 - 19.00

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

Ryhmän omatoimista ulkoilua, kuntosalin/kylpylän käyttöä

6. Päivä

klo 7.00 - 9.00

Aamiainen

klo 9.00 - 10.00

Testipalaute ja liikuntaohjeistus+ palautekeskustelu

klo 11.00

Lounas ravintolan noutopöydästä

klo 12.00

Huoneiden luovutus

Lopullinen ohjelma jaetaan jokaiselle tuloinfon yhteydessä.

MTLH

Meidän perheen loma 5 vrk

1. Päivä

klo 14.30

klo 15.15-17.15

klo 17.30-19.00

klo 20.00

Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen

Tuloinfo, tutustuminen, ryhmäytyminen ja loman tavoitteet

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

Iltapala

2. Päivä

klo 7.00-09.00

klo 9.00-11.00

klo 11.00-12.00

klo 13.15-14.30

klo 13.30-14.30

klo 17.00-19.00

Aamiainen ravintolan noutopöydästä

Koko perheelle: Kotatuokio, yhteistä toimintaa ja leikkejä rantakodalla

Lounas ravintolan noutopöydästä

Kouluikäiset (7-12 v)/murrosikäiset (13-17 v) lapset: Pallopelejä

Aikuiset: Ryhmäkeskustelu, Ajankäytön ja perhe-elämän yhteensovittaminen

Päivällinen ravintolan noutopöydästä (iltapala mukaan päivälliseltä). Ulkoilua, kylpylän käyttöä ja vapaa-aikaohjelmaa perheiden omien mieltymysten mukaan.

3. Päivä

klo 7.00-9.00

klo 9.30-11.30

klo 12.00-13.00

klo 14.00-15.15

klo 14.00-15.15

klo 14.15-15.15

klo 17.00-19.00

Aamiainen ravintolan noutopöydästä

Omatoiminen koko perheen kylpylähetki

Lounas ravintolan noutopöydästä

Hupimielisiä kisailuja kouluikäisille/murrosikäisille lapsille, kesällä ulkona, talvella liikuntahallissa

Pelejä ja leikkejä 4-6 -vuotiaille lapsille, kesällä ulkona, talvella sisällä

Aikuisille psykologin voimavarapolku: etsitään voimavaroja onnistumisen kokemuksista

Päivällinen ravintolan noutopöydästä (iltapala mukaan päivälliseltä). Ulkoilua, kylpylän käyttöä ja vapaa-aikaohjelmaa perheiden omien mieltymysten mukaan.

4. Päivä

Klo 7.00-9.00

Klo 10.00-11.30

Klo 12.00-13.00

Klo 14.00-15.15

Klo 14.15-15.15

Klo 17.00-19.00

Aamiainen ravintolan noutopöydästä

Koko perheelle:

Kesällä ja syksyllä: frisbeegolf, minigolf, mölkky

Talvella ja keväällä: keilailu, sähly, sulkapallo

Lounas ravintolan noutopöydästä

Askartelua 4-6 vuotiaille lapsille, pelituokio kouluikäisille/murrosikäisille lapsille

Aikuisille omatoiminen kuntopiiri kuntosalissa (kuntosali)

Päivällinen ravintolan noutopöydästä (iltapala mukaan päivälliseltä). Ulkoilua, kylpylän käyttöä ja vapaa-aikaohjelmaa perheiden omien mieltymysten mukaan.

5. Päivä

Klo 7.00-9.00

Aamiainen ravintolan noutopöydästä

Klo 9.30-11.30

Koko perheelle: Perhesuunnistus/valokuva-suunnistus lähimaastossa, toimintarasteja

klo 12.00-13.00

Lounas ravintolan noutopöydästä

klo 14.30-15.30

Wibit vesiseikkailu/ uinti kouluikäisille/ murrosikäisille lapsille (kylpylän jokirata)

klo 14.30-15.30

Vesipeuhula 4-6 –vuotiaille lapsille (lasten allas)

klo 14.45-15.30

Aikuisille omatoimista yhteistä aikaa

klo 17.00-19.00

Päivällinen ravintolan noutopöydästä (iltapala mukaan päivälliseltä)

Ulkoilua, kylpylän käyttöä ja vapaa-aikaohjelmaa perheiden omien mieltymysten mukaan.

6. Päivä

klo 7.00-09.00

Aamiainen ravintolan noutopöydästä

klo 9.30-10.30

Palauttekeskustelu

klo 11.00-12.00

Lähtölounas ravintolan noutopöydästä

Lisäksi maksuton lastenhoitopalvelu 1-3v. lapsille 2h neljänä erillisenä päivänä päiväsaikaan

Lopullinen ohjelma jaetaan jokaiselle tuloinfon yhteydessä.

Lisäksi lomalaiset saavat käyttää vapaasti kuntosaleja ja kylpylää

MTLH

Senioriloma 5 vrk -malliohjelma

1. Päivä

klo 15.00

klo 15.30 - 17.00

klo 17.30 - 19.00

Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen

Tuloinfo, tutustuminen, ryhmäyttäminen

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

2. Päivä

klo 7.00 - 9.30

klo 09.30 - 10.30

klo 11.00 - 12.00

klo 13.00 - 14.00

klo 15.00 - 16.00

klo 17.00 - 19.00

Aamiainen

Toimivatesti

Lounas ravintolan noutopöydästä

Psykologin ryhmäkeskustelu: Ikääntyminen minussa

Kuntosaliperehdytys

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

3. Päivä

klo 7.00 - 9.30

klo 09.30 - 10.30

klo 11.00 - 12.00

klo 13.30 - 14.30

klo 15.00 - 16.00

klo 17.00 - 19.00

Aamiainen

Vesiliikuntaa

Lounas ravintolan noutopöydästä

Ryhmäkeskustelu: ikääntyminen ja liikunta

Keppijumppa ja venyttelyt

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

4. Päivä

klo 7.00 - 9.30

klo 09.30 - 10.30

klo 11.00 - 12.00

klo 14.30 - 16.00

klo 17.00 - 18.00

klo 19.00-

Aamiainen

Musiikkiliikunta

Lounas ravintolan noutopöydästä

Omatoiminen Ulkopelailu (esim. mölkky, fresbee) tai keilailu

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

Yhteinen illanvietto

5. Päivä

klo 7.00 - 9.30

klo 10.30 - 11.30

klo 11.00 - 12.00

klo 13.30 - 14.30

klo 15.00 - 15.45

klo 17.00 - 18.00

Aamiainen

Aamulenkki sauvakävellen

Lounas ravintolan noutopöydästä

Omatoiminen kuntosaliharjoitus

Vesijuoksuharjoitus

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

6. Päivä

klo 7.00 - 9.30

Aamiainen ravintolan noutopöydästä

klo 10.00 - 11.00

Palauttekeskustelu

klo 11.00 - 12.00

Lounas ravintolan noutopöydästä

Lopullinen ohjelma jaetaan jokaiselle tuloinfon yhteydessä.

Lisäksi lomalaiset saavat käyttää vapaasti kuntosaleja ja kylpylää .

Huom! Asiakas voi valita joko toimivatestin tai saman hintaisen hoidon !

MTLH

Työt takana –loma 5 vrk -malliohjelma

1. Päivä

klo 15.00

klo 15.30 - 17.00

klo 17.00 - 19.00

Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen

Tuloinfo, tutustuminen, ryhmäyttäminen

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

2. Päivä

klo 7.00 - 09.30

klo 09.30 - 10.30

klo 11.00 - 12.30

klo 13.00 - 14.00

klo 14.30 - 15.30

klo 17.00 - 19.00

Aamiainen

Aamulenkki sauvakävelen

Lounas ravintolan noutopöydästä

Psykologin luento: ikääntyminen minussa

Kuntosaliperehdytys

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

3. Päivä

klo 7.00 - 9.30

klo 09.00 - 10.00

klo 11.00 - 12.00

klo 13.00 - 14.00

ikäntyminen

klo 14.30 - 15.30

klo 17.00 - 19.00

Aamiainen

Sovelletut toimintakykytestit

Lounas ravintolan noutopöydästä

Fysioterapeutin/liikunnanohjaajan ryhmäkeskustelu: terveystoiminta ja

Keppijumppa ja venyttelyt

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

4. Päivä

klo 7.00 - 9.30

klo 09.30 -11.00

klo 11.00- 12.00

klo 13.30 -14.30

klo 15.00-16.00

klo 17.00 - 19.00

Aamiainen

Ulko- tai sisäpelejä vuodenajan mukaan

Lounas ravintolan noutopöydästä

Musiikkiliikuntaa

Omatoiminen vesijuoksu/ uinti kylpylässä

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

5. Päivä

klo 7.00 - 9.30	Aamiainen
klo 10.00 - 11.00	Keilailu
klo 11.30 - 13.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.30 - 14.15	Allasjumppa
klo 17.00 - 18.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 19.00-	Omatoiminen yhteinen illanvietto

6. Päivä

klo 7.00 - 9.30	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 10.00 - 11.00	Testipalaute+ ohjeistus ja palautekeskustelu
klo 11.30 - 13.00	Lounas ravintolan noutopöydästä

Lopullinen ohjelma jaetaan jokaiselle tuloinfon yhteydessä.

Tämän ryhmäohjelman lisäksi lomalaiset saavat käyttää kylpylää ja kuntosaleja vapaasti

MTLH

Omaishoitajan ja hoidettavan loma -malliohjelma

1. Päivä

klo 14.45

klo 15.15 - 17.00

klo 17.00 - 19.00

klo 19.00 - 20.00

Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen

Tuloinfo, ryhmäyttäminen,

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

2. Päivä

klo 7.00 - 8.00

klo 9.00 - 10.00

klo 11.00 - 12.00

klo 13.00-14.00

klo 13.00-14.00

klo 15.00- 16.00

klo 17.00 -19.00

klo 19.00 – 20.00

Aamiainen ravintolan noutopöydästä

Kuntosaliperehdytys

Lounas ravintolan noutopöydästä

fysioterapeutin/ liikunnanohjaajan ryhmäkeskustelu omaishoitajille:
terveysliikunnan merkitys arjessa

Sisäliikunta hoidettaville

Omatoiminen liikunta omien tavoitteiden mukaisesti esim. kuntosali/
sauvakävely/ vesijuoksu

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

3. Päivä

klo 7.00 - 8.30

klo 9.00 - 10.00

klo 09.00- 10.00

klo 10.30-11.30

klo 12.00 - 13.00

klo 14.15 - 15.00

klo 17.00 - 19.00

klo 19.00 - 20.00

Aamiainen ravintolan noutopöydästä

Toimintaterapeutin ryhmäkeskustelu: arjen apuvälineet

Keilailu hoidettaville

Omatoiminen reippailu ulkona

Lounas ravintolan noutopöydästä

Vesijuoksuharjoitus

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

4. Päivä

klo 7.00 - 8.30

klo 9.00 - 10.00

klo 09.00-10.00

klo 11.00 - 12.00

klo 13.00 - 13.45

klo 15.00 - 15.45

klo 17.00 - 19.00

klo 19.00 - 20.00

Aamiainen ravintolan noutopöydästä

Psykologin ryhmäkeskustelu omaishoitajille: arjessa jaksaminen/omat voimavarat

Venytysoimistelu hoidettaville

Lounas ravintolan noutopöydästä

Vesivoimistelu

Rentousharjoitus

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

5. Päivä

klo 7.00 - 8.30	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 10.00 - 11.00	Venytysvoimistelua
klo 11.00 – 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.00 – 14.00	Sosiaalityöntekijän ryhmäkeskustelu: sosiaalinen turvaverkko
klo 13.00-14.00	Hoidettavien yhteinen pelihetki esim .mölkkyy/boccia jne.
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 19.00 – 20.00	Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

6. Päivä

klo 7.00 - 8.30	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 9.00 -10.00	Omatoiminen aamureippailu ulkona tai kylpylässä
klo 10.30 - 11.30	Palautekeskustelu
klo 11.30-	Lounas ravintolan noutopöydästä

Lisäksi jokaiselle varataan hemmotteluhoitona relax- hierontahoito.
Lopullinen ohjelma jaetaan jokaiselle tuloinfon yhteydessä. Liikuntaosoiden sisältö voi vaihdella potilasryhmien tarpeen mukaan.

Lomalaiset saavat käyttää teemakylpylää sekä kuntosaleja vapaasti loman aikana.

MTLH

Omaishoitajan loma 5 vrk

Sunnuntai

klo 14.45	saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen
klo 15.00 – 16.30	Tuloinfo, ryhmäyttäminen
klo 17.00 – 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 19.00 – 20.00	Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

Maanantai

klo 7.00 – 9.30	Aamiainen
klo 10.00 – 11.00	Ohjattu aamuvoimistelu
klo 11.30 – 12.45	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.00 – 14.00	Fysioterapeutin/liikunnanohjaajan luento: liikunnan merkitys omalle jaksamiselle
klo 14.30 - 15.30	Kuntosaliharjoitteluun perehtyminen
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 19.00 – 20.00	Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

Tiistai

klo 7.00 - 9.30	Aamiainen
klo 10.00 -11.00	Omatoiminen kuntosaliharjoitus
klo 12.00- 13.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 14.00 -14.45	Allasjumppa tai vesijuoksun ohjaus
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 19.00 – 20.00	Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

Keskiviikko

klo 7.00 - 9.30	Aamiainen
klo 10.00 – 11.30	Liikuntatuokio: omatoiminen vesijuoksu
klo 12.00- 13.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.00 - 14.00	Jättipallojumppa
klo 15.00 – 16.00	Toimintaterapeutin ryhmäkeskustelu: arjen apuvälineet
klo17.00-19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 19.00 – 20.00	Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

Torstai

klo 7.00 - 9.30	Aamiainen
klo 10.00 - 11.00	Omatoiminen sauvakävelylenkki
klo 12.00- 13.00	lounas ravintolan noutopöydästä
klo 14.00 - 15.30	Psykologin luento: Omat voimavarat
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 19.00 – 20.00	Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

Perjantai

klo 7.00 - 9.00	Aamiainen
klo 10.00 – 11.00	Palautekeskustelu
Klo 11.30 – 13.00	Lounas ravintolan noutopöydästä

Lisäksi jokaiselle varataan loman ajalle 1 x rentouttava kylpy tai relax- vesihierontahoito .

Lopullinen ohjelma jaetaan jokaiselle tuloinfon yhteydessä.

Lomalaiset saavat käyttää teemakylpylää sekä kuntosaleja vapaasti loman aikana.

MTLH



Voimaa vertaisuudesta –lomat omatoimisille aikuisille Malliohjelma

1. Päivä - Tulopäivä

klo 14.45

Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen

klo 15.15 - 17.00

Tuloinfo, ryhmäyttäminen, tavoitteet

klo 17.00 - 19.00

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

klo 19.00 - 20.00

Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

2. Päivä

klo 7.00 - 8.00

Aamiainen ravintolan noutopöydästä

klo 9.00 - 10.00

Kuntosaliperehdytys

klo 11.00 - 12.00

Lounas ravintolan noutopöydästä

klo 13.00-14.00

Ravitsemusterapeutin ryhmäkeskustelu

klo 15.00 - 16.00

Omatoiminen liikunta omien tavoitteiden mukaisesti esim. kuntosali/
sauvakävely/ vesijuoksu

klo 17.00 -19.00

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

klo 19.00 - 20.00

Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

3. Päivä

klo 7.00 - 8.30

Aamiainen ravintolan noutopöydästä

klo 9.00 - 10.00

Fysioterapeutin/liikunnanohjaajan ryhmäkeskustelu terveystoiminnasta

klo 10.30-11.30

Omatoiminen reippailu ulkona

klo 12.00 - 13.00

Lounas ravintolan noutopöydästä

klo 14.15 - 15.00

Allasjumppa

klo 17.00 - 19.00

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

klo 19.00 - 20.00

Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

4. Päivä

klo 7.00 - 8.30

Aamiainen ravintolan noutopöydästä

klo 9.00 - 10.00

Psykologin ryhmäkeskustelu henkisestä hyvinvoinnista

klo 11.00 - 12.00

Lounas ravintolan noutopöydästä

klo 13.00 - 13.45

Rentousharjoitus

klo 15.00 - 15.45

Vesijuoksu

klo 17.00 - 19.00

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

klo 19.00 – 21.00

Yhteinen illanvietto

5. Päivä

klo 7.00 - 8.30

Aamiainen ravintolan noutopöydästä

klo 10.00 - 11.00

Aamujumppa venytellen

klo 11.00 – 12.00

Lounas ravintolan noutopöydästä

klo 13.00 – 14.00

Sairaanhoitajan ryhmäkeskustelu, Tunnetko elintapasi?

klo 17.00 - 19.00

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

klo 19.00 – 20.00

Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

6. Päivä

klo 7.00 - 8.30

Aamiainen ravintolan noutopöydästä

klo 9.00 -10.00

Omatoiminen aamureippailu ulkona tai kylpylässä

klo 10.30 - 11.30

Palauttekeskustelu

klo 11.30-

Lounas ravintolan noutopöydästä

Lopullinen ohjelma jaetaan jokaiselle tuloinfon yhteydessä.

Lomalaiset saavat käyttää teemakylpylää sekä kuntosaleja vapaasti loman aikana.