

# MTLH ry:n MEIDÄN PERHEEN LOMA 2019 (malliohjelma)

Ryhmän oma ohjelma keltaisella

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
	7 – 9 KYLPYLÄ	7 – 9 KYLPYLÄ	7 – 9 KYLPYLÄ	7 – 9 KYLPYLÄ	7 – 9 KYLPYLÄ
	7 – 9 Aamiainen	7 – 9.30 Aamiainen	7 – 9.30 Aamiainen	7 – 9.30 Aamiainen	7 – 9.30 Aamiainen
Ryhmäkohtaisena ohjaajana toimii vapaa-ajan ohjaaja Pekka Korpipää	9 – 10.30 LOMAINFO ja tutustuminen				
<b>TERVETULOA SUMMAS- SAAREEN!</b>	10.30 – 12 Lapsiparkki (1-3v) & vanhempien keskustelutuokio	10 – 11.30 Lapsiparkki (1-3v) 10 – 10.45 Lasten (4-6v) ohjelma	10 – 11.30 Lapsiparkki (1-3v) 10 – 10.45 Lasten (4-6v) ohjelma	10 – 11.30 Lapsiparkki (1-3v)	10 – 10.45 Palautetilaisuus ja lomadiplomien jako
	11.30 - 13 Lounas	11.30 – 13 Lounas	11.30 – 13 Lounas	11.30 – 13 Lounas	11.30 Lounas
klo 15 - Majoittuminen	10.30 – 11.15 Lasten (4-6v) ohjelma	13.15 – 14 Lasten (7-12v) & nuorten (13-17v) ohjelma	13.15 – 14 Lasten (7-12v) & nuorten (13-17v) ohjelma	13.15 – 14 Lasten (7-12v) & nuorten (13-17v) ohjelma	Klo 12 mennessä huoneiden luovutus
15 – 21 KYLPYLÄ	15 – 21 KYLPYLÄ	15 – 21 KYLPYLÄ	15 – 21 KYLPYLÄ	15 – 21 KYLPYLÄ	
16-17.30 Koko perheen valokuva suunnistus	15 – 16.30 Koko perheen Saarikisat	15 – 17 Koko perheen katusähly- /sählyturnaus	15 – 16.30 Retki Kivikauden kylään/koko perheen talvirieha	19 – 20.30 LIMUDISCO	<b>HYVÄÄ KOTI-MATKAA!</b>
klo 17 - 19 PÄIVÄLLINEN Iltapala klo 19.30 - 20.30	17 – 19 PÄIVÄLLINEN Iltapala klo 19.30 - 20.30	17 – 19 PÄIVÄLLINEN Iltapala klo 19.30 - 20.30	17 – 19 PÄIVÄLLINEN Iltapala klo 19.30 - 20.30	17 – 19 PÄIVÄLLINEN Iltapala klo 19.30 - 20.30	
klo 20 - tanssimusiikkia levyltä	klo 20.30 - TIISTAITANSSIT	klo 20 - KARAOKE-TANSSIT *Alkuun lasten karaoke	klo 20 - tanssimusiikkia levyltä	klo 21 - TANSSIT	Pidätämme oikeudet muutoksiin.

## MTLH ry:n SENIORILOMA 2019 (malliohjelma)

**Ryhmän oma ohjelma keltaisella**

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
	7 – 9 KYLPLYÄ	7 – 9 KYLPLYÄ	7 – 9 KYLPLYÄ	7 – 9 KYLPLYÄ	7 – 11 KYLPLYÄ
	7 – 9 Aamiainen	7 – 9.30 Aamiainen	7 – 9.30 Aamiainen	7 – 9.30 Aamiainen	7 – 10 Aamiainen
Ryhmäkohtaisena ohjaajana toimii vapaa-ajan ohjaaja Pekka Korpipää	9.15 – 9.45 Aamujumppa	9.15 - 10 Kuntosaliin tutustuminen	9.15 – 9.45 Aamujumppa	9.15 – 9.45 Aamuvenyttely	
Lomaan sisältyy TOIMIVA-toimintakykytesti tai pikajalkahoito (30min)	9.15 - 10 TOIMIVA – toimintakykytestit	10.45 – 11.30 LEVYRAATI Sumppilan tapaan	10.15 -11 Pelaamme Bocchiaa	10.15 - 11 Rentoutustuokio	Klo 12 mennessä huoneiden luovutus
<b>TERVETULOA SUMMAS-SAAREEN!</b>	10.30 - 12 Lounas	11.30 – 13 Lounas	11.30 – 13 Lounas	11.30 – 13 Lounas	11.30 Lounas
klo 15 - Majoittuminen Tulokahvi ravintolassa	13 – 14.30 ASiantuntijan vetämä luento/ keskustelutilaisuus	13.30 – n. 14.45 Kävelyretki Haikankärkeen	14.15 - 15 Vesijumppa	14 - 15 Testi- ja lomapalautteet ja liikuntavinkit	<b>HYVÄÄ KOTI- MATKAA!</b>
15 – 21 KYLPLYÄ	15 – 21 KYLPLYÄ	15 – 21 KYLPLYÄ	15 – 21 KYLPLYÄ	15 – 21 KYLPLYÄ	
18 – 19.30 LOMAINFO ja tutustuminen	15 – 15.45 Nurkkatanssit altaassa...	15.15 -16 Vesijumppa	19 – 20.30 YHTEINEN ILLANVIETTO nuotiolla/kabinetissa		
klo 17 - 19 PÄIVÄLLINEN	17 – 19 PÄIVÄLLINEN	17 – 19 PÄIVÄLLINEN	17 – 19 PÄIVÄLLINEN	17 – 19 PÄIVÄLLINEN	
klo 20 - tanssimusiikkia levyltä	klo 20.30 - TIISTAITANSSIT	klo 20.30 - KARAOKE- TANSSIT	klo 20 - tanssimusiikkia levyltä	klo 21 - TANSSIT	Pidätämme oikeudet muutoksiin.

# MTLH ry:n TYÖT TAKANA -LOMA 2019 (malliohjelma)

## Ryhmän oma ohjelma keltaisella

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
	7 – 9 KYLPYLÄ	7 – 9 KYLPYLÄ	7 – 9 KYLPYLÄ	7 – 9 KYLPYLÄ	7 – 11 KYLPYLÄ
	7 – 9 Aamiainen	7 – 9.30 Aamiainen	7 – 9.30 Aamiainen	7 – 9.30 Aamiainen	7 – 10 Aamiainen
Ryhmäkohtaisena ohjaajana toimii vapaa-ajan ohjaaja Pekka Korpipää	9.15 – 9.45 Aamujumppa	9.15 - 10 Kuntosaliin tutustuminen	9.15 – 9.45 Aamujumppa	9.15 – 9.45 Aamuvenyttely	
	9.15 - 10 UKK –kävelytesti tai muu UKK kuntotestistön kuntotesti	10.45 – 11.30 LEVYRAATI Sumpilan tapaan	10.15 – 11 Leikkimieliset SAARIKISAT ulkona	10.15 - 11 Rentoutustuokio	Klo 12 mennessä huoneiden luovutus
TERVETULOA SUMMAS- SAAREEN!	10.30 - 12 Lounas	11.30 – 13 Lounas	11.30 – 13 Lounas	11.30 – 13 Lounas	11.30 Lounas
klo 15 - Majoittuminen Tulokahvi ravintolassa	13 – 14.30 ASiantuntijan vetämä luento/keskustelutilaisuus	13.30 – n. 14.45 Kävelyretki Haikankärkeen	14.15 - 15 Vesijumppa	14 - 15 Testi- ja lomapalautteet ja liikuntavinkit	HYVÄÄ KOTI-MATKAA!
15 – 21 KYLPYLÄ	15 – 21 KYLPYLÄ	15 – 21 KYLPYLÄ	15 – 21 KYLPYLÄ	15 – 21 KYLPYLÄ	
18 – 19.30 LOMAINFO ja tutustuminen	15 – 15.45 Pelaamme Bocciaa	15.15 -16 Vesijumppa	19 – 20.30 YHTEINEN ILLANVIETTO nuotiolla/kabinetissa		
klo 17 - 19 PÄIVÄLLINEN	17 – 19 PÄIVÄLLINEN	17 – 19 PÄIVÄLLINEN	17 – 19 PÄIVÄLLINEN	17 – 19 PÄIVÄLLINEN	
klo 20 - tanssimusiikkia levyltä	klo 20.30 - TIISTAITANSSIT	klo 20.30 - KARAOKE-TANSSIT	klo 20 - tanssimusiikkia levyltä	klo 21 - TANSSIT	Pidätämme oikeudet muutoksiin.

## MTLH ry:n OMAISJOITAJAN LOMA 2019 (malliohjelma)

**Ryhmän oma ohjelma keltaisella**

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
	7 – 9 KYLPYLÄ	7 – 9 KYLPYLÄ	7 – 9 KYLPYLÄ	7 – 9 KYLPYLÄ	7 – 11 KYLPYLÄ
	7 – 9 Aamiainen	7 – 9.30 Aamiainen	7 – 9.30 Aamiainen	7 – 9.30 Aamiainen	7 – 10 Aamiainen
Ryhmäkohtaisena ohjaajana toimii vapaa-ajan ohjaaja Pekka Korpipää	9.15 – 9.45 Aamujumppa	9.15 - 10 Kuntosaliin tutustuminen	9.15 – 9.45 Aamujumppa	9.15 – 9.45 Aamuvenyttely	
Lomaan sisältyy pikajalkahoito (30min)	9.15 - 10 TOIMIVA – toimintakykytestit	10.45 – 11.30 LEVYRAATI Sumppilan tapaan	10 – 11.30 ASiantuntijan vetämä luento/ keskustelutilaisuus	10.15 - 11 Rentoutustuokio	Klo 12 mennessä huoneiden luovutus
<b>TERVETULOA SUMMAS- SAAREEN!</b>	10.30 - 12 Lounas	11.30 – 13 Lounas	11.30 – 13 Lounas	11.30 – 13 Lounas	11.30 Lounas
klo 15 - <b>Majoittuminen</b> Tulokahvi ravintolassa	13 – 14.30 ASiantuntijan vetämä luento/ keskustelutilaisuus	13.30 – n. 14.45 Kävelyretki Haikankärkeen	14.15 - 15 Vesijumppa	14 - 15 Testi- ja lomapalautteet ja liikuntavinkit	<b>HYVÄÄ KOTI- MATKAA!</b>
15 – 21 KYLPYLÄ	15 – 21 KYLPYLÄ	15 – 21 KYLPYLÄ	15 – 21 KYLPYLÄ	15 – 21 KYLPYLÄ	
18 – 19.30 LOMAINFO ja tutustuminen	15 – 15.45 Nurkkatanssit altaassa...	15.15 -16 Vesijumppa	19 - 20 Pelaamme BOCCIA -pallopeliä liikuntasalissa		Tiistai – Perjantai klo 19 - 20 Haikankärki-kabinetti varattu ryhmän omaan käyttöön
klo 17 - 19 PÄIVÄLLINEN	17 – 19 PÄIVÄLLINEN	17 – 19 PÄIVÄLLINEN	17 – 19 PÄIVÄLLINEN	17 – 19 PÄIVÄLLINEN	
klo 20 - tanssimusiikkia levyltä	klo 20.30 - TIISTAITANSSIT	klo 20.30 - KARAOKE- TANSSIT	klo 20 - tanssimusiikkia levyltä	klo 21 - TANSSIT	Pidätämme oikeudet muutoksiin.

## MTLH ry:n OMAISJOITAJAN LOMA 2019 (malliohjelma)

**Ryhmän oma ohjelma keltaisella**

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
	7 – 9 <b>KYLPYLÄ</b>	7 – 9 <b>KYLPYLÄ</b>	7 – 9 <b>KYLPYLÄ</b>	7 – 9 <b>KYLPYLÄ</b>	7 – 11 <b>KYLPYLÄ</b>
	7 – 9 <b>Aamiainen</b>	7 – 9.30 <b>Aamiainen</b>	7 – 9.30 <b>Aamiainen</b>	7 – 9.30 <b>Aamiainen</b>	7 – 10 <b>Aamiainen</b>
Ryhmäkohtaisena ohjaajana toimii vapaa-ajan ohjaaja Pekka Korpipää	9.15 – 9.45 <b>Aamujumppa</b>	9.15 - 10 <b>Kuntosaliin tutustuminen</b>	9.15 – 9.45 <b>Aamujumppa</b>	9.15 – 9.45 <b>Aamuvenyttely</b>	
Lomaan sisältyy pikajalkahoito (30min)	9.15 - 10 <b>TOIMIVA – toimintakykytestit</b>	10.45 – 11.30 <b>LEVYRAATI Sumppilan tapaan</b>	10 – 11.30 <b>ASiantuntijan vetämä luento/ keskustelutilaisuus</b>	10.15 - 11 <b>Rentoutustuokio</b>	Klo 12 mennessä huoneiden luovutus
<b>TERVETULOA SUMMAS-SAAREEN!</b>	10.30 - 12 <b>Lounas</b>	11.30 – 13 <b>Lounas</b>	11.30 – 13 <b>Lounas</b>	11.30 – 13 <b>Lounas</b>	11.30 <b>Lounas</b>
klo 15 - <b>Majoittuminen</b> Tulokahvi ravintolassa	13 – 14.30 <b>ASiantuntijan vetämä luento/ keskustelutilaisuus</b>	13.30 – n. 14.45 <b>Kävelyretki Haikankärkeen</b>	14.15 - 15 <b>Vesijumppa</b>	14 - 15 <b>Testi- ja lomapalautteet ja liikuntavinkit</b>	<b>HYVÄÄ KOTI-MATKAA!</b>
15 – 21 <b>KYLPYLÄ</b>	15 – 21 <b>KYLPYLÄ</b>	15 – 21 <b>KYLPYLÄ</b>	15 – 21 <b>KYLPYLÄ</b>	15 – 21 <b>KYLPYLÄ</b>	
18 – 19.30 <b>LOMAINFO ja tutustuminen</b>	15 – 15.45 <b>Nurkkatanssit altaassa...</b>	15.15 -16 <b>Vesijumppa</b>	19 - 20 <b>Pelaamme BOCCIA –pallopeliä liikuntasalissa</b>		Tiistai – Perjantai klo 19 - 20 Haikankärki-kabinetti varattu ryhmän omaan käyttöön
klo 17 - 19 <b>PÄIVÄLLINEN</b>	17 – 19 <b>PÄIVÄLLINEN</b>	17 – 19 <b>PÄIVÄLLINEN</b>	17 – 19 <b>PÄIVÄLLINEN</b>	17 – 19 <b>PÄIVÄLLINEN</b>	
klo 20 - <b>tanssimusiikkia levyltä</b>	klo 20.30 - <b>TIISTAITANSSIT</b>	klo 20.30 - <b>KARAOKE-TANSSIT</b>	klo 20 - <b>tanssimusiikkia levyltä</b>	klo 21 - <b>TANSSIT</b>	<b>Pidätämme oikeudet muutoksiin.</b>