



HÄRMÄN KUNTOKESKUS

HÄRMÄN KYLPYLÄ

OHJELMA YLEISLOMAT Hyvinvointia Työikäisille 5 vrk

MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY

RYHMÄKOHTAINEN LOMAOHJAAJA HÄRMÄN KUNTOOUTUS OY:N LOMAOHJAAJA

- majoitus kahden hengen huoneessa
 - 5 x aamiainen, 5 x lounas, 5 x päivällinen, ateriat tarjotaan buffeesta
 - diabeetikoille iltapala erillisenä kattauksena
 - kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö
 - tuloinfo ja taloon tutustuminen 1 ohjaustunti
 - ryhmäyttäminen 1 ohjaustunti
 - palautetilaisuus ja palauteiden kerääminen 1 ohjaustunti
 - UKK- kävelytesti ja palautetilaisuus sekä kirjalliset kotiohjeet
 - Asiantuntijaluentoja ja ohjattuja keskusteluja yht. 4 ohjaustuntia
 - Ohjattua liikuntaa ja muuta harrastetoimintaa yht. 5 ohjaustuntia
 - kylpylän yleinen maksuton vapaa-ajan ohjelma
- Yhden ohjaustunnin pituus 45 min

LOMAOHJELMA: TULOPÄIVÄ

TULOINFO JA TALOON TUTUSTUMINEN 1 ohjaustunti

1. LOMAPÄIVÄ

LOMARYHMÄN RYHMÄYTTÄMINEN 1 ohjaustunti

TUSTUMINEN KUNTOSALIHARJOITTELUUN 1 ohjaustunti

- laitteiden esittely
- lihaskuntoharjoittelun perusteet
- kokeilua käytännössä

UKK-KÄVELYTESTI+ PALAUTE

- Ukk - instituutin 2 km:n kävelytesti
- mittaa kestävyyskunnan tasoa
- Palautetilaisuus, jossa jokaiselle
 - o Kirjallinen palaute testistä ja viitearvot
 - o Kirjalliset kotiohjeet

LUENTO HYVÄ UNI / terveydenhoitaja 1 ohjaustunti

- unen merkitys hyvinvoinnille, hyvän unen edellytykset
- perustietoa unesta
- tilapäinen unettomuus ja itsehoitokeinot
- levottomat jalat, uniapnea



HÄRMÄN KUNTOKESKUS

2. LOMAPÄIVÄ

LOMAOHJAAJAN TUNTI 1 ohjaustunti

Yhteisissä hetkissä on vaihtelevasti ohjelmaa ottaen huomioon ryhmän koko, ikähaitari ja kuntotaso

- Kevyitä tieto/arvausvisoja,
- Vanhojen sananlaskujen arvuuttelua,
- Bingoa, Bocciaa, Yhteislaulua
- Kevyttä jumppaa ja venyttelyä seisten / istuen.
- Sananlaskuissa ja visioissa lomalaiset saavat pareittain tai ryhmissä tuumata annettuja kysymyksiä, mikä vahvistaa yhteistyötä ja on mukavaa aivojumppaa kaikenikäisille.

OHJATTU KAHVAKUULAHARJOITUS, liikunnanohjaaja 1 ohjaustunti

- tehokas ja monipuolinen koko kehon lihaskuntotreeni, jossa harjoitellaan 4-12kg kahvakuullilla
- tunti koostuu alkulämmittelystä, tekniikkaharjoitteista ja perusliikesarjoista
- voidaan toteuttaa ulkona tai sisätiloissa

LUENTO FYYSINEN KUNTO JA TYÖKYKY 1 ohjaustunti/ liikunnanohjaaja

- mitä on toimintakyky ja työkyky?
- fyysisen kunnan käsite
- fyysinen kunto suhteessa työn vaatimuksiin
- palautuminen työstä
- työtehtävien fyysinen kuormittavuus
- fyysisten kunto-ominaisuuksien harjoittamisen perusteet

3. LOMAPÄIVÄ

OHJATTU SAUVAKÄVELY 1 ohjaustunti.(liikunnanohjaaja)

- sauvakävelytekniikan opastus
- kehittävän harjoitustason kokeilu
- venyttelyt sauvoja apuna käyttäen

OHJATTU FRISBEEGOLFPPELI 1 ohjaustunti (liikunnanohjaaja)

- 9 väylää ulkoliikunta-alueella
- rataa kierretään 2-4 hengen ryhmissä
- kartta, tulokortti ja frisbeekiekko/pelaaja
- hauska seurapeli

4. LOMAPÄIVÄ

OHJATTU VESIJUOKSUHARJOITUS 1 ohjaustunti/liikunnanohjaaja

- vesijuoksuvyön käytön opetus
- vesijuokсутekniikka
- vesijuoksuharjoitus

KESKUSTELU HYVÄN OLON AVAIMET 2 ohjaustuntia/ liikunnanohjaaja

- Teemoina terveelliset elämäntavat
- Liikunta, lepo, ravinto
- Motivointia terveellisten elämäntapojen noudattamiseen kotioissa
- Keskustelua itsehoidon jatkotavoitteista

LÄHTÖPÄIVÄ

PALAUTETILAISUUS

- tunnelmat lomasta
- miten lomaviikko meni?
- lomapalautteiden kerääminen



HÄRMÄN KUNTOKESKUS

HÄRMÄN KYLPYLÄ

MALLIOHJELMA ERITYISLOMAT Omaishoitajan ja hoidettavan loma 5 vrk

MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY

RYHMÄKOHTAINEN LOMAOHJAAJA HÄRMÄN KUNTOUTUS OY:N LOMAOHJAAJA KATI LÄTTI

- majoitus kahden hengen huoneessa
 - 5 x aamiainen, 5 x lounas, 5 x päivällinen(ateriat buffetpöydässä)
 - diabeetikoille iltapala erillisenä kattauksena
 - tavallisimmat ruoka-aineallergiat, sekä suluissa olevat erityisruokavaliot huomioidaan (kasvisruoka, gluteeniton, maidoton, laktoositon, munaton, kalaton)
 - kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö
 - tuloinfo ja taloon tutustuminen 1 ohjaustunti
 - ryhmäyttäminen 1 ohjaustunti
 - palautetilaisuus ja palautteiden kerääminen 1 ohjaustunti
 - Asiantuntijaluentoja ja ohjattuja keskusteluja omaishoitajille yht. 4 ohjaustuntia
 - Eriytettyä ohjelmaa hoidettaville yht. 4 ohjaustuntia
 - Ohjattua liikuntaa ja muuta harrastetoimintaa yht.4 ohjaustuntia
 - Kylpylän yleinen maksuton vapaa-ajan ohjelma
 - Ryhmän ohjelmissa käytettävät erityisliikuntavälineet
 - 30 min kestävä hemmotteluhoito = Käsiparafiinihoito sijoitetaan lomaohjelmaan
 - Ryhmälle varataan päivittäin aikaa ja tilat yhteisille tapaamisille
- Yhden ohjaustunnin pituus 45 min

LOMAOHJELMA: TULOPÄIVÄ

TULOINFO JA TALOON TUTUSTUMINEN 1 ohjaustunti/ Kylpylän lomaohjaaja

1. LOMAPÄIVÄ

LOMARYHMÄN RYHMÄYTTÄMINEN 1 ohjaustunti / Kylpylän lomaohjaaja

LUENTO HENKISEN HYVINVOINNIN LÄHTEILLÄ OMAISHOITAJILLE 1 ohjaustunti, sosionomi

- Terveelliset elämäntavat, palautuminen
- Arjen jaksaminen: haasteet ja tavoitteet, perheelle, työlle ja vapaa-ajalle
- Oman asennoitumisen merkitys
- Arvot ja arvojen mukaiset teot

Samaan aikaan omaishoitajaryhmän kanssa

ERIYTETTYÄ OHJELMAA HOIDETTAVILLE 1 ohjaustunti/ liikunnanohjaaja/fysioterapeutti

- Omassa tilassa: pelejä, keskusteluja, tutustumista päivän lehtiin(ohjaaja lukee)
- voimien mukaista liikuntaa, rentoutumisharjoitteita, muisti-ja kuva-arvoituksia

OHJATTU SAUVAKÄVELY 1 ohjaustunti.(liikunnanohjaaja)

- sauvakävelytekniikan opastus
- kehittävän harjoitustason kokeilu
- venyttelyt sauvoja apuna käyttäen



HÄRMÄN KUNTOKESKUS

2. LOMAPÄIVÄ

JOOGAVENYTTELYT, liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti 1 ohjaustunti

- rauhallinen koko kehon venyttely
- harjoittaa rentoutumis- ja keskittymiskykyä
- tavoitteena rauhallinen ja tasapainoinen olotila

LUENTO HYVÄN OLON AVAIMET / liikunnanohjaaja

Teemoina terveelliset elämäntavat

- liikunta, lepo, ravinto,
- Motivointia terveellisten elämäntapojen noudattamiseen kotiloissa

Samaan aikaan omaishoitajaryhmän kanssa

ERIYTETTYÄ OHJELMAA HOIDETTAVILLE 1 ohjaustunti/ liikunnanohjaaja/fysioterapeutti

- Omassa tilassa: pelejä, keskusteluja, tutustumista päivän lehtiin(ohjaaja lukee)
- voimien mukaista liikuntaa, rentoutumisharjoitteita, muisti-ja kuva-arvoituksia

3. LOMAPÄIVÄ

LUENTO HYVÄN OLON AVAIMET 1 ohjaustunti/ liikunnanohjaaja

- Teemoina terveelliset elämäntavat
- Liikunta, lepo, ravinto
- Motivointia terveellisten elämäntapojen noudattamiseen kotiloissa
- Keskustelua itsehoidon jatkotavoitteista

Samaan aikaan omaishoitajaryhmän kanssa

ERIYTETTYÄ OHJELMAA HOIDETTAVILLE 1 ohjaustunti/ liikunnanohjaaja/fysioterapeutti

- Omassa tilassa: pelejä, keskusteluja, tutustumista päivän lehtiin(ohjaaja lukee)
- voimien mukaista liikuntaa, rentoutumisharjoitteita, muisti-ja kuva-arvoituksia

OHJATTU FRISBEEGOLFPELI 1 ohjaustunti (liikunnanohjaaja)

- 9 väylää ulkoliikunta-alueella
- rataa kierretään 2-4 hengen ryhmissä
- kartta, tuloskortti ja frisbeekiekko/pelaaja
- hauska seurapeli

4. LOMAPÄIVÄ

OHJATTU VESIJUOKSUHARJOITUS 1 ohjaustunti / liikunnanohjaaja

- vesijuoksuvyön käytön opetus
- vesijuokсутekniikka
- vesijuoksuharjoitus

KESKUSTELU TERVE ITSETUNTO / sosionomi / 1 ohjaustunti

- Millainen on terve itsetunto?
- Itsetunnon vaikutus ihmisen toimintaan
- Itsetunnon muutokset; itsetunnon vahvistaminen
- Terve itsekkyyks - miten puolustan itseäni

Samaan aikaan omaishoitajaryhmän kanssa

ERIYTETTYÄ OHJELMAA HOIDETTAVILLE 1 ohjaustunti/ liikunnanohjaaja/fysioterapeutti

- Omassa tilassa: pelejä, keskusteluja, tutustumista päivän lehtiin(ohjaaja lukee)
- voimien mukaista liikuntaa, rentoutumisharjoitteita, muisti-ja kuva-arvoituksia

LÄHTÖPÄIVÄ

PALAUTETILAISUUS

- tunnelmat lomasta
- miten lomaviikko meni?
- lomapalautteiden kerääminen



HÄRMÄN KUNTOKESKUS

HÄRMÄN KYLPYLÄ

MALLIOHJELMA ERITYISLOMAT Omaishoitajien loma 5 vrk

MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY

RYHMÄKOHTAINEN LOMAOHJAAJA HÄRMÄN KUNTOUTUS OY:N LOMAOHJAAJA KATI LÄTTI

- majoitus kahden hengen huoneessa
 - 5 x aamiainen, 5 x lounas, 5 x päivällinen(ateriat buffetpöydässä)
 - diabeetikoille iltapala erillisenä kattauksena
 - tavallisimmat ruoka-aineallergiat sekä suluissa olevat erityisruokavaliot huomioidaan(kasvisruoka, gluteeniton, maidoton, laktoositon, munaton, kalaton)
 - kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö
 - tuloinfo ja taloon tutustuminen 1 ohjaustunti
 - ryhmäyttäminen 1 ohjaustunti
 - palautetilaisuus ja palautteiden kerääminen 1 ohjaustunti
 - Asiantuntijaluentoja ja ohjattuja keskusteluja yht 3 ohjaustuntia
 - Ohjattua liikuntaa ja muuta harrastetoimintaa yht.4 ohjaustuntia
 - Ryhmäytymistä tukeva ohjelma = Kylpylän lomaohjaaja 2 ohjaustuntia
 - Kylpylän yleinen maksuton vapaa-ajan ohjelma
 - Ryhmän ohjelmissa käytettävät erityisliikuntavälineet
 - 30 min kestävä hemmotteluhoito = Käsiparafiinihoito sijoitetaan lomaohjelmaan
 - Ryhmälle varataan päivittäin aikaa ja tilat yhteisille tapaamisille
- Yhden ohjaustunnin pituus 45 min

LOMAOHJELMA: TULOPÄIVÄ

TULOINFO JA TALOON TUTUSTUMINEN 1 ohjaustunti/ Kylpylän lomaohjaaja

1. LOMAPÄIVÄ

LOMARYHMÄN RYHMÄYTTÄMINEN 1 ohjaustunti / Kylpylän lomaohjaaja

LUENTO HENKISEN HYVINVOINNIN LÄHTEILLÄ 1 ohjaustunti, sosionomi

- Terveelliset elämäntavat, palautuminen
- Arjen jaksaminen: haasteet ja tavoitteet, perheelle, työlle ja vapaa-ajalle
- Oman asennoitumisen merkitys
- Arvot ja arvojen mukaiset teot

OHJATTU SAUVAKÄVELY 1 ohjaustunti.(liikunnanohjaaja)

- sauvakävelytekniikan opastus
 - kehittävän harjoitustason kokeilu
- venyttelyt sauvoja apuna käyttäen



HÄRMÄN KUNTOKESKUS

2. LOMAPÄIVÄ

LOMAOHJAAJAN TUNTI 1 ohjaustunti / kylpylän lomaohjaaja

Yhteisissä hetkissä on vaihtelevasti ohjelmaa ottaen huomioon ryhmän koko, ikähaitari ja kuntotaso

- Kevyitä tieto/arvausvisoja,
- Vanhojen sananlaskujen arvuuttelua,
- Bingoa, Bocciaa, Yhteislaulua
- Kevyttä jumppaa ja venyttelyä seisten / istuen.
- Sananlaskuissa ja visioissa lomalaiset saavat pareittain tai ryhmissä tuumata annettuja kysymyksiä, mikä vahvistaa yhteistyötä ja on mukavaa aivojumppaa kaikenikäisille.

JOOGAVENYTTELYT, liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti

- rauhallinen koko kehon venyttely
- harjoittaa rentoutumis- ja keskittymiskykyä
- tavoitteena rauhallinen ja tasapainoinen olotila

3. LOMAPÄIVÄ

LUENTO HYVÄN OLON AVAIMET 1 ohjaustunti/ liikunnanohjaaja

- Teemoina terveelliset elämäntavat
- Liikunta, lepo, ravinto
- Motivointia terveellisten elämäntapojen noudattamiseen kotiloissa
- Keskustelua itsehoidon jatkotavoitteista

OHJATTU FRISBEEGOLFPELI 1 ohjaustunti (liikunnanohjaaja)

- 9 väylää ulkoliikunta-alueella
- rataa kierretään 2-4 hengen ryhmissä
- kartta, tuloskortti ja frisbeekiekko/pelaaja
- hauska seurapeli

4. LOMAPÄIVÄ

LOMAOHJAAJAN TUNTI 1 ohjaustunti / kylpylän lomaohjaaja

Yhteisissä hetkissä on vaihtelevasti ohjelmaa ottaen huomioon ryhmän koko, ikähaitari ja kuntotaso

- Kevyitä tieto/arvausvisoja,
- Vanhojen sananlaskujen arvuuttelua,
- Bingoa, Bocciaa, Yhteislaulua
- Kevyttä jumppaa ja venyttelyä seisten / istuen.
- Sananlaskuissa ja visioissa lomalaiset saavat pareittain tai ryhmissä tuumata annettuja kysymyksiä, mikä vahvistaa yhteistyötä ja on mukavaa aivojumppaa kaikenikäisille.

OHJATTU VESIJUOKSUHARJOITUS 1 ohjaustunti / liikunnanohjaaja

- vesijuoksuvyön käytön opetus
- vesijuoksu tekniikka
- vesijuoksuharjoitus

KESKUSTELU TERVE ITSETUNTO / sosionomi / 1 ohjaustunti

- Millainen on terve itsetunto?
- Itsetunnon vaikutus ihmisen toimintaan
- Itsetunnon muutokset; itsetunnon vahvistaminen
- Terve itsekkyyks - miten puolustan itseäni

LÄHTÖPÄIVÄ

PALAUTETILAISUUS

- tunnelmat lomasta
- miten lomaviikko meni?
- lomapalautteiden kerääminen



HÄRMÄN KUNTOKESKUS

HÄRMÄN KYLPYLÄ

MALLIOHJELMA ERITYISLOMAT VOIMAA VERTAISUUDESTA – LOMAT APUA TARVITSEVILLE AIKUISILLE 5 VRK

MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY

RYHMÄKOHTAINEN LOMAOHJAAJA HÄRMÄN KUNTOUTUS OY:N LOMAOHJAAJA

Loman sisältö:

- majoitus kahden hengen huoneessa
- 5 x aamiainen, 5 x lounas, 5 x päivällinen(ateriat buffepöydässä)
- diabeetikoille iltapala erillisenä kattauksena
- tavallisimmat ruoka-aineallergiat sekä suluissa olevat erityisruokavaliot huomioidaan (kasvisruoka, gluteeniton, maidoton, laktoositon, munaton, kalaton)
- kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö
- tuloinfo ja taloon tutustuminen 1 ohjaustunti
- ryhmäyttäminen 1 ohjaustunti
- palautetilaisuus ja palautteiden kerääminen 1 ohjaustunti
- Asiantuntijaluentoja ja ohjattuja keskusteluja yht 4 ohjaustuntia
- Ohjattua liikuntaa ja muuta harrastetoimintaa yht.5 ohjaustuntia
- Yhteinen illanvietto
- Kylpylän yleinen maksuton vapaa-ajan ohjelma
- Ryhmän ohjelmissa käytettävät erityisliikuntavälineet
- Ryhmälle varataan päivittäin aikaa ja tilat yhteisille tapaamisille
Yhden ohjaustunnin pituus 45 min

LOMAOHJELMA: TULOPÄIVÄ

1 ohjaustunti = 45 min

TULOINFO JA TALOON TUTUSTUMINEN 1 ohjaustunti

1. LOMAPÄIVÄ

LOMARYHMÄN RYHMÄYTTÄMINEN 1 ohjaustunti

TUOLIJUMPPA 1 ohjaustunti / liikunnanohjaaja

- verenkiertoa elvyttävää, virkistävää liikuntaa

LUENTO HENKISEN HYVINVOINNIN LÄHTEILLÄ 1 ohjaustunti / psykologi / sos.tt.

- Terveelliset elämäntavat, palautuminen
- Arjen jaksaminen: haasteet ja tavoitteet, perheelle, työlle ja vapaa-ajalle
- Oman asennoitumisen merkitys
- Arvot ja arvojen mukaiset teot



HÄRMÄN KUNTOKESKUS

2. LOMAPÄIVÄ

JOOGAVENYTTELYT, liikunnanohjaaja 1 ohjaustunti

- rauhallinen koko kehon venyttely
- harjoittaa rentoutumis- ja keskittymiskykyä
- tavoitteena rauhallinen ja tasapainoinen olotila

RAVITSEMUSNEUVONTA/ terveydenhoitaja 1 ohjaustunti

- terveellisen ruokavalion koostumus, ravinnon merkitys terveydelle
- omien ruokailutottumusten analyysiä

3. LOMAPÄIVÄ

OHJATTU SAUVAKÄVELY 1 ohjaustunti / liikunnanohjaaja

- sauvakävelytekniikan opastus
- kehittävän harjoitustason kokeilu
- venyttelyt sauvoja apuna käyttäen

LUENTO HYVÄ UNI 1 ohjaustunti / terveydenhoitaja

- unen merkitys hyvinvoinnille, hyvän unen edellytykset
- perustietoa unesta
- tilapäinen unettomuus ja itsehoitokeinot
- levottomat jalat, uniapnea

HÄRMÄLÄÄNE HALAKOJUMPPA/ liikunnanohjaaja 1 ohjaustunti

- tuntuu rupis kokonaasvaltaisesti
- soveltuu erityisesti jumis oleville hartioolle
- vehkehet koivumettästä

4. LOMAPÄIVÄ

OHJATTU VESIJUOKSUHARJOITUS liikunnanohjaaja 1 ohjaustunti

- vesijuoksuvyön käytön opetus
- vesijuokсутekniikka
- vesijuoksuharjoitus

OPETUSKESKUSTELU HYVÄN OLON AVAIMET 1 ohjaustunti / liikunnanohjaaja

Teemoina terveelliset elämäntavat

- liikunta, lepo, ravinto
- Motivoivia terveellisten elämäntapojen noudattamiseen kotioloissa

LOMAOHJAAJAN tapaaminen 1 ohjaustunti

- Ohjeistus laavuretkä varten

LOMARYHMÄN ILLANVIETTO

- mennään yhdessä Kylpylähotellin piha - laavulle ja kurkataan sisälle juoksuhaaraan ja korsuun, jonka ovat Keski-Suomen Pioneerit rakentaneet piha-alueelle
- Lähtö pääaulasta klo 18.30
- tehdään tulet laavulle ja paistetaan makkaraa
- lauletaan porukalla nuotiolauluja (lomaohjaaja huolehtii lauluvihot porukalle mukaan)
- makkarat ja sinapit keittiöltä repussa mukaan (makkarat+ sinapit sis. loman hintaan)

LÄHTÖPÄIVÄ

PALAUTETILAISUUS

- tunnelmat lomasta
- miten lomaviikko meni?
- lomapalautteiden kerääminen



HÄRMÄN KUNTOKESKUS

HÄRMÄN KYLPYLÄ

MALLIOHJELMA ERITYISLOMAT VOIMAA VERTAISUUDESTA – LOMAT OMATOIMISILLE AIKUISILLE 5 VRK

MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY

RYHMÄKOHTAINEN LOMAOHJAAJA HÄRMÄN KUNTOUTUS OY:N LOMAOHJAAJA

Loman sisältö:

- majoitus kahden hengen huoneessa
- 5 x aamiainen, 5 x lounas, 5 x päivällinen(ateriat buffepöydässä)
- diabeetikoille iltapala erillisenä kattauksena
- tavallisimmat ruoka-aineallergiat sekä suluissa olevat erityisruokavaliot huomioidaan(kasvisruoka, gluteeniton, maidoton, laktoositon, munaton, kalaton)
- kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö
- tuloinfo ja taloon tutustuminen 1 ohjaustunti
- ryhmäyttäminen 1 ohjaustunti
- palautetilaisuus ja palautteiden kerääminen 1 ohjaustunti
- Asiantuntijaluentoja ja ohjattuja keskusteluja yht 4 ohjaustuntia
- Ohjattua liikuntaa ja muuta harrastetoimintaa yht.5 ohjaustuntia
- Yhteinen illanvietto
- Kylpylän yleinen maksuton vapaa-ajan ohjelma
- Ryhmän ohjelmissa käytettävät erityisliikuntavälineet
- Ryhmälle varataan päivittäin aikaa ja tilat yhteisille tapaamisille
Yhden ohjaustunnin pituus 45 min

LOMAOHJELMA: TULOPÄIVÄ

1 ohjaustunti = 45 min

TULOINFO JA TALOON TUTUSTUMINEN 1 ohjaustunti

1. LOMAPÄIVÄ

LOMARYHMÄN RYHMÄYTTÄMINEN 1 ohjaustunti

TUSTUMINEN KUNTOSALIHARJOITTELUUN 1 ohjaustunti

- laitteiden esittely
- lihaskuntoharjoittelun perusteet
- kokeilua käytännössä

LUENTO HYVÄ UNI / terveydenhoitaja 1 ohjaustunti

- unen merkitys hyvinvoinnille, hyvän unen edellytykset
- perustietoa unesta
- tilapäinen unettomuus ja itsehoitokeinot
- levottomat jalat, uniapnea



HÄRMÄN KUNTOKESKUS

2. LOMAPÄIVÄ

JOOGAVENYTTELYT, liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti1 ohjaustunti

- rauhallinen koko kehon venyttely
- harjoittaa rentoutumis- ja keskittymiskykyä
- tavoitteena rauhallinen ja tasapainoinen olotila

RAVITSEMUSNEUVONTA/ terveydenhoitaja 1 ohjaustunti

- terveellisen ruokavalion koostumus, ravinnon merkitys terveydelle
- omien ruokailutottumusten analyysiä

3. LOMAPÄIVÄ

OHJATTU SAUVAKÄVELY 1 ohjaustunti

- sauvakävelytekniikan opastus
- kehittävän harjoitustason kokeilu
- venyttelyt sauvoja apuna käyttäen

LUENTO LIIKUNTA JA PAINONHALLINTA 1 ohjaustunti Liikunnanohjaaja

- Liikunnan merkitys painonhallinnassa
- Energiantarve
- Energiaravintoaineet – kulutus

HÄRMÄLÄÄNE HALAKOJUMPPA/ liikunnanohjaaja 1 ohjaustunti

- tuntuu rups kokonaasvaltaisesti
- soveltuu erityyisesti jumis oleville hartioolle
- vehkehet koivumettästä

4. LOMAPÄIVÄ

OHJATTU VESIJUOKSUHARJOITUS liikunnanohjaaja 1 ohjaustunti

- vesijuoksuvyön käytön opetus
- vesijuoksutekniikka
- vesijuoksuharjoitus

HYVÄN OLON AVAIMET 1 ohjaustunti 60 min / liikunnanohjaaja

Teemoina terveelliset elämäntavat

- liikunta, lepo, ravinto
- Motivointia terveellisten elämäntapojen noudattamiseen kotiloissa

LOMAOHJAAJAN tapaaminen 1 ohjaustunti

- Ohjeistus laavuretkä varten

LOMARYHMÄN ILLANVIETTO

- mennään yhdessä Kylpylähotellin piha - laavulle ja kurkataan sisälle juoksuhautaan ja korsuun, jonka ovat Keski-Suomen Pioneerit rakentaneet piha-alueelle
- Lähtö pääaulasta klo 18.30
- tehdään tulet laavulle ja paistetaan makkaraa
- lauletaan porukalla nuotiolauluja (lomaohjaaja huolehtii lauluvihot porukalle mukaan)
- makkarat ja sinapit keittiöltä repussa mukaan (makkarat+ sinapit sis. loman hintaan)

LÄHTÖPÄIVÄ

PALAUTETILAISUUS

- tunnelmat lomasta
- miten lomaviikko meni?
- lomapalautteiden kerääminen



HÄRMÄN KUNTOKESKUS

YLEISLOMAT MEIDÄN PERHEEN LOMA 5 vrk

MALLIOHJELMA HÄRMÄN KYLPYLÄ

MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY

Lomaviikon sisältö

- majoitus perhehuoneistoissa tai perheeseen mukaan kahden hengen huoneissa lisävuotein
- 5 x aamiainen, 5 x lounas, 5 x päivällinen, 5 x iltapala, ateriat tarjotaan buffeesta
- kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö
Yhden ohjaustunnin pituus 45 min
- tuloinfo ja taloon tutustuminen 1 ohjaustunti
- ryhmäyttäminen 1 ohjaustunti
- palautetilaisuus ja palautteiden kerääminen 1 ohjaustunti
- keskustelua vanhemmille 2 ohjaustuntia
- **Ohjattua lasten ohjelmaa seuraavasti**
 - 4-6-vuotiaille 3 ohjaustuntia
 - 7-12-vuotiaille 3 ohjaustuntia
 - 13 -17-vuotiaille 3 ohjustuntia
- perheen yhteistä ohjelmaa yht. 4 ohjaustuntia
- lapsiperheille maksuton lastenhoitopalvelu 1-3-vuotiaille 4 x 2 ohjaustuntia
- kylpylän yleinen maksuton vapaa-ajan ohjelma

LOMAVIION OHJELMA:

TULOPÄIVÄ

TULOINFO JA TALOON TUTUSTUMINEN 1 ohjaustunti

1. LOMAPÄIVÄ

LOMARYHMÄN RYHMÄYTTÄMINEN 1 ohjaustunti

RYHMÄKESKUSTELU AIKUISILLE

HYVÄ UNI / terveydenhoitaja 1 ohjaustunti

- unen merkitys hyvinvoinnille, hyvän unen edellytykset
- perustietoa unesta
- tilapäinen unettomuus ja itsehoitokeinot
- levottomat jalat, uniapnea

SAMAAN AIKAAN LASTENHOITO 1-3-VUOTIAILLE 2 OHJAUSTUNTIA



HÄRMÄN KUNTOKESKUS

OHJATUT LASTENOHJELMAT SAMANAIKAISESTI:

4-6-vuotiaat,

LEIKKIVARJOLEIKIT 1 ohjaustunti

- hauska ryhmäliikuntaa värikkään leikkivarjon avulla

7-12-vuotiaille

TUNNELIPESIS 1 ohjaustunti

- leikkimielinen sovellus pesäpallosta
- pelataan kahdella joukkueella
- hauskaa ryhmäliikuntaa sisä- tai ulkokentällä

13- 17-vuotiaat

FUNBATTELE-KAUPUNKISOTA 1 ohjaustunti

- -pehmopallolla koitetaan saada osumia vastustajaan
- -pelivälineenä tarraliivit ja suojakilvet

2. LOMAPÄIVÄ

Ryhmäkeskustelu aikuisille 1 ohjaustunti

HYVÄN OLON AVAIMET / liikunnanohjaaja

Teemoina terveelliset elämäntavat

- liikunta, lepo, ravinto
- Motivointia terveellisten elämäntapojen noudattamiseen kotiloissa
- Keskustelua itsehoidon jatkotavoitteista

AIKUISTEN KESKUSTELUN KANSSA SAMANAIKAISESTI LASTENHOITO 1-3-VUOTIAILLE 2 OHJAUSTUNTIA

OHJATUT LASTENOHJELMAT SAMANAIKAISESTI

1 ohjaustunti / ikäryhmä

4-6-vuotiaat

TOUHUTÖPPÖSET

- vauhdikkaita liikuntaleikkejä mielikuvituksen ja musiikin siivittämänä

7-12-vuotiaat

MUSAJUMPPA

- perus lihaskuntojumppaa musiikin tahdissa
- venyttelyt

13 - 17-vuotiaat

FRISBEEGOLF

- tarkkuusheittoa frisbeellä
- rata kiertää ulkoliikunta-alueella



HÄRMÄN KUNTOKESKUS

3. LOMAPÄIVÄ

KOKO PERHEEN PERHEKISA / 2 ohjaustuntia

- Sään mukaan sisällä tai ulkona.
- Leikkimielistä kisailua pienimpien ehdoilla.
- Mm. saavintäyttöä, tandemhiihtoa, lötkökiekkoa

PERHEKISAN AIKANA SAMANAIKASESTI LASTENHOITO 1-3-VUOTIAILLE 2 OHJAUSTUNTIA

4. LOMAPÄIVÄ

KOKO PERHEEN SPORTTIJUMPPA /2 ohjaustuntia

- lasten ja vanhempien yhteinen jumppa
- hikeä ja hymyä yhdessä ponnistellen
- lapsi jumppakaverina

SPORTTIJUMPPAN AIKANA SAMANAIKASESTI LASTENHOITO 1-3-VUOTIAILLE 2 OHJAUSTUNTIA

OHJATUT LASTENOHJELMAT SAMANAIKASESTI

1 ohjaustunti/ ikäryhmä

4-6-vuotiaat

VAUHTIVARPAAT

- vauhdikkaita liikuntaleikkejä pikkulapsille

7-12-vuotiaat

OMA PUOLI PUHTAANA

- tuttu perinnepelejä, jossa riittää vauhtia ja säpinää

13 - 17-vuotiaat

ULTIMATE

- liitokiekolla (=frisbee kiekko) pelattava joukkuepelejä
- voidaan pelata ulkona ja sisällä
- pelin tavoitteena on tehdä ennalta määrätty määrä maaleja eli pisteitä nopeammin kuin vastajoukkue. Maali syntyy, kun pelaaja vastaanottaa syötön joukkueoveriltään maalialueella

LÄHTÖPÄIVÄ

LÄHTÖTILAISUUS

- tunnelmat lomasta
- miten lomaviikko meni?
- lomapalautteiden kerääminen



HÄRMÄN KUNTOKESKUS

YLEISLOMAT MUKSULOMA, ALLE KOULUIKÄISET LAPSET 5 VRK

MALLIOHJELMA HÄRMÄN KYLPYLÄ

MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY

Henkilömäärä 10 - 15 lapsiperhettä/ ryhmä

Lomaviikon sisältö

- majoitus perhehuoneistoissa tai perheeseen mukaan kahden hengen huoneissa lisävuotein
- 5 x aamiainen, 5 x lounas, 5 x päivällinen, 5 x iltapala
- kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö
Yhden ohjaustunnin pituus 45 min
- tuloinfo ja taloon tutustuminen 1 ohjaustunti
- ryhmäyttäminen 1 ohjaustunti
- palautetilaisuus ja palautteiden kerääminen 1 ohjaustunti
- keskustelua vanhemmille 2 ohjaustuntia
- ohjattua lasten ohjelmaa alle kouluikäisille 4 ohjaustuntia
- perheen yhteistä ohjelmaa yht. 4 ohjaustuntia
- lapsiperheille maksuton lastenhoitopalvelu 1-3-vuotiaille 4 x 2 ohjaustuntia
kylpylän yleinen maksuton vapaa-ajan ohjelma

LOMAVIION OHJELMA:

TULOPÄIVÄ

TULOINFO JA TALOON TUTUSTUMINEN 1 ohjaustunti

1. LOMAPÄIVÄ

LOMARYHMÄN RYHMÄYTTÄMINEN 1 ohjaustunti

Ryhmäkeskustelu aikuisille

HYVÄ UNI / terveydenhoitaja 1 ohjaustunti

- unen merkitys hyvinvoinnille, hyvän unen edellytykset
- perustietoa unesta
- tilapäinen unettomuus ja itsehoitokeinot
- levottomat jalat, uniapnea

Samaan aikaan lastenhoito 1-3-vuotiaille 2 ohjaustuntia

Alle kouluikäiset lapset

Ohjattu lastenohjelma

LEIKKIVARJOLEIKIT 1 ohjaustunti

- hauska ryhmäliikuntaa värikkään leikkivarjon avulla



HÄRMÄN KUNTOKESKUS

2. LOMAPÄIVÄ

Ryhmäkeskustelu aikuisille 1 ohjaustunti
HYVÄN OLON AVAIMET / liikunnanohjaaja
Teemoina terveelliset elämäntavat

- liikunta, lepo, ravinto
- Motivointia terveellisten elämäntapojen noudattamiseen kotioloissa
- Keskustelua itsehoidon jatkotavoitteista

Aikuisten keskustelun kanssa samanaikaisesti lastenhoito 1-3-vuotiaille 2 ohjaustuntia

Ohjattu lastenohjelma

4-6-vuotiaat

TOUHUTÖPPÖSET

- vauhdikkaita liikuntaleikkejä mielikuvituksen ja musiikin siivittämänä

3. LOMAPÄIVÄ

KOKO PERHEEN PERHEKISA / 2 ohjaustuntia

- Sään mukaan sisällä tai ulkona.
- Leikkimielistä kisailua pienimpien ehdoilla.
- Mm. saavintäyttöä, tandemhiihtoa, lötkökiekkoa

Perhekisan aikana samanaikaisesti lastenhoito 1-3-vuotiaille 2 ohjaustuntia

Ohjattu lastenohjelma

4-6-vuotiaat

NORSUFUTIS

- leikkimielistä futista isolla jumppapallolla 1
- voidaan pelata myös ulkona

4. LOMAPÄIVÄ

KOKO PERHEEN SPORTTIJUMPPA / 2 ohjaustuntia

- lasten ja vanhempien yhteinen jumppa
- hikeä ja hymyä yhdessä ponnistellen
- lapsi jumppakaverina

Perhekisan aikana samanaikaisesti lastenhoito 1-3-vuotiaille 2 ohjaustuntia

Ohjattu lastenohjelma

4-6-vuotiaat

VAUHTIVARPAAT

- vauhdikkaita liikuntaleikkejä pikkulapsille

LÄHTÖPÄIVÄ

LÄHTÖTILAISUUS

- tunnelmat lomasta
- miten lomaviikko meni?
- lomapalautteiden kerääminen



HÄRMÄN KUNTOKESKUS

HÄRMÄN KYLPYLÄ

MALLIOHJELMA YLEISLOMAT SENIORILOMA 5 vrk

MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY

RYHMÄKOHTAINEN LOMAOHJAAJA HÄRMÄN KUNTOUTUS OY:N LOMAOHJAAJA

Loman sisältö:

- majoitus kahden hengen huoneessa
- 5 x aamiainen, 5 x lounas, 5 x päivällinen buffeesta
- diabeetikoille iltapala erillisenä kattauksena
- kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö
- tuloinfo ja taloon tutustuminen 1 ohjaustunti
- ryhmäyttäminen 1 ohjaustunti
- palautetilaisuus ja palauteiden kerääminen 1 ohjaustunti
- TOIMIVATESTI ja palaute tai Käsiparafiinihoito
Lomalainen ilmoittaa Härmän Kylpylän 2 viikkoa ennen loman alkamista haluaako hän Toimivatestin vai Käsiparafiinihoidon puh 06 - 4831600 tai myynti@harmankuntokeskus.fi
- Asiantuntijaluento ja ryhmäkeskustelu yht.2 ohjaustuntia
- Ohjattua liikuntaa ja muuta harrastetoimintaa yht. 6 ohjaustuntia
- Yhteinen illanvietto
- kylpylän yleinen maksuton vapaa-ajan ohjelma

LOMAOHJELMA: TULOPÄIVÄ

1 ohjaustunti = 45 min

TULOINFO JA TALOON TUTUSTUMINEN 1 ohjaustunti

1. LOMAPÄIVÄ

LOMARYHMÄN RYHMÄYTTÄMINEN 1 ohjaustunti

TUSTUMINEN KUNTOSALIHARJOITTELUUN 1 ohjaustunti

- laitteiden esittely
- lihaskuntoharjoittelun perusteet
- kokeilua käytännössä

TOIMIVATESTI JA PALAUTE

KÄSIPARAFIINIHOITO (sen valinneille) SIJOITETAAN ETUKÄTEEN JOKAISEN LOMAOHJELMAAN

LUENTO HYVÄ UNI / terveydenhoitaja 1 ohjaustunti

- unen merkitys hyvinvoinnille, hyvän unen edellytykset
- perustietoa unesta
- tilapäinen unettomuus ja itsehoitokeinot
- levottomat jalat, uniapnea

2. LOMAPÄIVÄ

JOOGAVENYTTELYT, liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti1 ohjaustunti

- rauhallinen koko kehon venyttely
- harjoittaa rentoutumis- ja keskittymiskykyä
- tavoitteena rauhallinen ja tasapainoinen olotila

HÄRMÄN KUNTOUTUS OY | Y-tunnus: 2005785-6 | Kotipaikka: Ylihärmä

Vaasantie 22, 62375 Ylihärmä | puh. 06 483 1111 | fax 06 484 6703 | myynti@harmankuntokeskus.fi | www.harmankuntokeskus.fi



HÄRMÄN KUNTOKESKUS

RAVITSEMUSNEUVONTA/ terveydenhoitaja 1 ohjaustunti

- terveellisen ruokavalion koostumus, ravinnon merkitys terveydelle
- omien ruokailutottumusten analyysiä

3. LOMAPÄIVÄ

OHJATTU SAUVAKÄVELY 1 ohjaustunti

- sauvakävelytekniikan opastus
- kehittävän harjoitustason kokeilu
- venyttelyt sauvoja apuna käyttäen

HÄRMÄLÄÄNE HALAKOJUMPPA/ liikunnanohjaaja 1 ohjaustunti

- tuntuu rupis kokonaasvaltaisesti
- soveltuu erityisesti jumis oleville hartioolle
- vehkehet koivumettästä

OHJATTU FRISBEGOLFPELI/ liikunnanohjaaja 1 ohjaustunti

- 9 väylää ulkoliikunta-alueella
- rataa kierretään 2-4 hengen ryhmissä
- kartta, tulokortti ja frisbeekiekko/pelaaja
- hauska seurapeli

4. LOMAPÄIVÄ

OHJATTU VESIJUOKSUHARJOITUS liikunnanohjaaja 1 ohjaustunti

- vesijuoksuvyön käytön opetus
- vesijuoksutekniikka
- vesijuoksuharjoitus

LOMAOHJAAJAN tapaaminen 1 ohjaustunti

- Ohjeistus laavuretkä varten

LOMARYHMÄN ILLANVIETTO

- mennään yhdessä Kylpylähotellin piha - laavulle ja kurkataan sisälle juoksuhautaan ja korsuun, jonka ovat Keski-Suomen Pioneerit rakentaneet piha-alueelle
- Lähtö pääaulasta klo 18.30
- tehdään tulet laavulle ja paistetaan makkaraa
- lauletaan porukalla nuotiolauluja (lomaohjaaja huolehtii lauluvihot porukalle mukaan)
- makkarat ja sinapit keittiöltä repussa mukaan (makkarat+ sinapit sis. loman hintaan)

LÄHTÖPÄIVÄ

PALAUTETILAISUUS

- tunnelmat lomasta
- miten lomaviikko meni?
- lomapalautteiden kerääminen



HÄRMÄN KUNTOKESKUS

HÄRMÄN KYLPYLÄ

MALLIOHJELMA YLEISLOMAT TYÖT TAKANA LOMA 5 VRK

MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY

RYHMÄKOHTAINEN LOMAOHJAAJA HÄRMÄN KUNTOUTUS OY:N LOMAOHJAAJA

Loman sisältö:

- majoitus kahden hengen huoneessa
- 5 x aamiainen, 5 x lounas, 5 x päivällinen
- diabeetikoille iltapala erillisenä kattauksena
- kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö
- tuloinfo ja taloon tutustuminen 1 ohjaustunti
- ryhmäyttäminen 1 ohjaustunti
- palautetilaisuus ja palautteiden kerääminen 1 ohjaustunti
- UKK- kävelytesti ja palautetilaisuus sekä kirjalliset kotiohjeet
- Asiantuntijaluentoja ja ohjattuja keskusteluja yht.2 ohjaustuntia
- Ohjattua liikuntaa ja muuta harrastetoimintaa yht. 6 ohjaustuntia
- Yhteinen illanvietto
- kylpylän yleinen maksuton vapaa-ajan ohjelma

LOMAOHJELMA: TULOPÄIVÄ

1 ohjaustunti = 45 min

TULOINFO JA TALOON TUTUSTUMINEN 1 ohjaustunti

1. LOMAPÄIVÄ

LOMARYHMÄN RYHMÄYTTÄMINEN 1 ohjaustunti

TUSTUMINEN KUNTOSALIHARJOITTELUUN 1 ohjaustunti

- laitteiden esittely
- lihaskuntoharjoittelun perusteet
- kokeilua käytännössä

UKK-KÄVELYTESTI+ PALAUTE

- Ukk - instituutin 2 km:n kävelytesti
- mittaa kestävyyskunnan tasoa
- Palautetilaisuus, jossa jokaiselle
 - Kirjallinen palaute testistä ja viitearvot
 - Kirjalliset kotiohjeet

LUENTO HYVÄ UNI / terveydenhoitaja 1 ohjaustunti

- unen merkitys hyvinvoinnille, hyvän unen edellytykset
- perustietoa unesta
- tilapäinen unettomuus ja itsehoitokeinot
- levottomat jalat, uniapnea

2. LOMAPÄIVÄ

OHJATTU KAHVAKUULAHARJOITUS, 1 ohjaustunti

- tehokas ja monipuolinen koko kehon lihaskuntotreeni, jossa harjoitellaan 4-12kg kahvakuulilla
- tunti koostuu alkulämmittelystä, tekniikkaharjoitteista ja perusliikesarjoista
- voidaan toteuttaa ulkona tai sisätiloissa



HÄRMÄN KUNTOKESKUS

RAVITSEMUSNEUVONTA terveydenhoitaja 1 ohjaustunti

- terveellisen ruokavalion koostumus, ravinnon merkitys terveydelle
- omien ruokailutottumusten analyysiä

3. LOMAPÄIVÄ

OHJATTU SAUVAKÄVELY 1 ohjaustunti

- sauvakävelytekniikan opastus
- kehittävän harjoitustason kokeilu
- venyttelyt sauvoja apuna käyttäen

HÄRMÄLÄÄNE HALAKOJUMPPA 1 ohjaustunti

- tuntuu rupis kokonaasvaltaisesti
- soveltuu erityisesti jumis oleville hartioolle
- vehkehet koivumettästä

OHJATTU FRISBEEGOLFPPELI 1 ohjaustunti

- 9 väylää ulkoliikunta-alueella
- rataa kierretään 2-4 hengen ryhmissä
- kartta, tulokortti ja frisbeekiekko/pelaaja
- hauska seurapeli

4. LOMAPÄIVÄ

OHJATTU VESIJUOKSUHARJOITUS 45 min

- vesijuoksuvyön käytön opetus
- vesijuoksu tekniikka
- vesijuoksuharjoitus

LOMAOHJAAJAN tapaaminen 1 ohjaustunti

- Ohjeistus laavuretkä varten

LOMARYHMÄN ILLANVIETTO

- mennään yhdessä Kylpylähotellin piha - laavulle ja kurkataan sisälle juoksuhaudan ja korsuun, jonka ovat Keski-Suomen Pioneerit rakentaneet piha-alueelle
- Lähtö pääaulasta klo 18.30
- tehdään tulet laavulle ja paistetaan makkaraa
- lauletaan porukalla nuotiolauluja (lomaohjaaja huolehtii lauluvihot porukalle mukaan)
- makkarat ja sinapit keittiöltä repussa mukaan (makkarat+ sinapit sis. loman hintaan)

LÄHTÖPÄIVÄ

PALAUTETILAISUUS

- tunnelmat lomasta
- miten lomaviikko meni?
- lomapalautteiden kerääminen