

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry: Meidän perheen loma

Alustava ohjelma

Tulopäivä	Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3	Päivä 4	Päivä 5
Tervetuloa Hotelli Kivitippuun!	7.00-9.30 Aamiainen	7.00-9.30 Aamiainen	7.00-9.30 Aamiainen	7.00-9.30 Aamiainen	7.00-9.30 Aamiainen
	10.00-10.45 Perheet tutuiksi! Tutustumislekkejä	7.00-9.00 Sauna- ja uintiaikaa	7.00-9.00 Sauna- ja uintiaikaa	7.00-9.00 Sauna- ja uintiaikaa	9.00-11.00 Sauna- ja uintiaikaa
Lihavoidulla tekstillä olevat tilaisuudet ryhmän omaa ohjelmaa, kursivoidulla tekstillä olevat tilaisuudet talon yleistä ohjelmaa	11.00-11.45 Koko perheen ulkoilu ja tutustuminen Kivitipun alueeseen	8.00-8.30 <i>Vesivoimistelu aikuisille</i>	9.00-9.30 <i>Aamuvuorot</i>	10.00-12.00 Lapsiparkki 1-3 vuotiaille	
	11.00-14.00 Lounas	10.00-11.30 Koko perheen onki- /pikkireissu	10.00-10.45 Perheolympialaiset	10.30-11.15 <i>Kahvakuulatreeni</i>	
	14.00-16.00 Lapsiparkki 1-3 vuotiaille	11.00-14.00 Lounas	11.00-14.00 Lounas	11.00-14.00 Lounas	Huoneiden luovutus
	14.30-15.15 4-6 v askartelu 7-12 v pallopelit 13-17 v frisbeegolf	14.00-16.00 Lapsiparkki 1-3 vuotiaille	14.00-16.00 Lapsiparkki 1-3 vuotiaille	15.00-16.00 Kotaretki ja palautekeskustelu kodalla Kodalla makkarin paistoa ja mehua tarjolla	
15.00 alkaen majoittuminen Hotelli Kivitippuun	14.30-15.15 Ryhmäkeskustelu: Hyvinvoinnin lähteillä- uni ja rentoutuminen	14.30-15.15 ohjattua toimintaa 4-6 v leikkejä 7-12 v puuhatunti 13-17 v tutustuminen golfiin	14.30-15.15 ohjattua toimintaa 4-6 v kasvomaalaus 7-12 v liikuntaleikit 13-17 v kuntosali		11.00- Lounas
15.00-20.00 Saunat kuumana, altaat käytettävissä		14.45-15.30 <i>Kuntosali tutuksi</i>	15.00-15.45 Ryhmäkeskustelu: Hyvinvoinnin lähteillä- ruokatottumukset		Kuntosali käytössä joka päivä klo 8-20
16.30-18.00 Päivällinen	15.00-20.00 Saunat kuumana, altaat käytettävissä	15.00-20.00 Saunat kuumana, altaat käytettävissä	15.00-20.00 Saunat kuumana, altaat käytettävissä	15.00-20.00 Saunat kuumana, altaat käytettävissä	Liikuntasali, pelit, polkupyörät ja onget vapaasti käytössä
18.00-18.45 Tuloinfo ja talon tutustuminen	16.30-18.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	Meteoriitti- ja kivinäyttely ja virtuaalinen avaruusmatka veloituksetta
19.00-21.00 Iltapala	19.00-21.00 Iltapala	19.00-21.00 Iltapala	19.00-21.00 Iltapala	19.00-21.00 Iltapala	

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry: Voimaa vertaisuudesta-lomat lapsiperheille

Alustava ohjelma

Tulopäivä	Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3	Päivä 4	Päivä 5
	7.00-9.30 Aamiainen	7.00-9.30 Aamiainen	7.00-9.30 Aamiainen	7.00-9.30 Aamiainen	7.00-9.30 Aamiainen
Tervetuloa Hotelli Kivitippuun!	10.00-10.45 Perheet tutuiksi Ryhmän oma tutustuminen	7.00-9.00 Sauna- ja uintiaikaa 8.00-8.30 <i>Vesivoimistelu aikuisille</i>	7.00-9.00 Sauna- ja uintiaikaa 9.00-9.30 <i>Aamuvienytely</i>	7.00-9.00 Sauna- ja uintiaikaa 10.00-12.00 Lapsiparkki 1-3 vuotiaille	9.00-11.00 Sauna- ja uintiaikaa
Lihavoidulla tekstillä olevat tilaisuudet ryhmän omaa ohjelmaa, kursivoidulla tekstillä olevat tilaisuudet talon yleistä ohjelmaa	11.00-11.45 Koko perheen ulkoilu ja tutustuminen Kivitipun alueeseen	10.00-11.30 Koko perheen onki-/ pilkkireissu	10.00-10.45 Perheolympialaiset	10.30-11.15 ohjattua toimintaa 4-6 v kasvomaalaus 7-12 v liikuntaleikit 13-17 v tutustuminen golfiin tai kuntosali	HUONEIDEN LUOVUTUS
	12.00-13.00 Lounas	12.00-13.00 Lounas	12.00-13.00 Lounas	10.30-11.15 <i>Kahvakuulatreeni</i>	11.00 Lounas
	14.00-16.00 Lapsiparkki 1-3 vuotiaille	14.00-16.00 Lapsiparkki 1-3 vuotiaille	14.00-16.00 Lapsiparkki 1-3 vuotiaille		
	<u>14.30-15.15 ohjattua toimintaa</u> 4-6 v askartelu 7-12 v pallopelit 13-17 v kosmetologin ihonhoitovinkit	<u>14.30-15.15 ohjattua toimintaa</u> 4-6 v leikkejä 7-12 v valokuvasuunnistus 13-17 v frisbeegolf	14.00-14.45 Vinkkejä stressin hallintaan ja omaan jaksamiseen	12.00-13.00 Lounas	Vertaisohjaajan/lomaluotsin ohjaamat kokoontumiset sovitaan ryhmäkohtaisesti
15.00 alkaen majoittuminen Hotelli Kivitippuun	14.30-15.15 Ryhmäkeskustelu: Hyvinvoiva perhe, vinkkejä unenhuoltoon ja ruokatottumuksiin				
15.00-20.00 Saunat kuumana, altaat käytettävissä	15.30-16.15 <i>Kuntosali tutuksi</i>		15.00-15.45 Koko perheen sählypelit	15.00-16.00 Palautetilaisuus kodalla: makkaranpaistoa ja mehua tarjolla	Kuntosali käytössä joka päivä klo 8-20
16.30-18.00 Päivällinen					Liikuntasali, pelit, polkupyörät ja onget vapaasti käytössä
18.00-18.45 Tuloinfo ja taloon tutustuminen	16.30-18.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	Meteoriitti- ja kiviinäyttely ja virtuaalinen avaruusmatka veloituksetta
	15.00-20.00 Sauna- ja uintiaikaa	15.00-20.00 Sauna- ja uintiaikaa	15.00-20.00 Sauna- ja uintiaikaa	15.00-20.00 Sauna- ja uintiaikaa	
19.00-21.00 Iltapala	19.00-21.00 Iltapala	19.00-21.00 Iltapala	19.00-21.00 Iltapala	19.00-21.00 Iltapala	

Kivitippu

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry: Voimaa vertaisuudesta- loma omatoimisille aikuisille

Alustava lomaohjelma

Tulopäivä	Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3	Päivä 4	Päivä 5
	7.00-9.30 Aamiainen	7.00-9.30 Aamiainen	7.00-9.30 Aamiainen	7.00-9.30 Aamiainen	7.00-9.30 Aamiainen
Tervetuloa Hotelli Kivitippuun!	10.00-10.45 Ryhmäkeskustelu Minun voimavarani	7.00-9.00 Saunat kuumana, altaat käytettävissä 8.00-8.30 <i>Vesivoimistelu</i>	7.00-9.00 Saunat kuumana, altaat käytettävissä 9.00-9.45 Vesivoimistelu	7.00-9.00 Saunat kuumana, altaat käytettävissä 9.00-9.30 <i>Aamuvienitys</i>	9.00-11.00 Saunat kuumana, altaat käytettävissä Huoneiden luovutus
Lihavoidulla tekstillä olevat tilaisuudet ryhmän omaa ohjelmaa,	11.00-11.45 <i>Kuntosali tutuksi</i>	9.00-9.45 Venyttelyjumppa		10.00-10.45 Luento/keskustelu Liikunnalla hyvinvointia	11.00 Lounas
kursivoidulla tekstillä olevat tilaisuudet talon yleistä ohjelmaa	11.00-14.00 Lounas	11.00-14.00 Lounas	11.00-14.00 Lounas		
	14.00-14.45 Luento/keskustelu Ikääntyvän terveyttä tukevat ruokatottumukset	14.00-14.45 Ryhmäkeskustelu Uni ja unihäiriöt	14.00-14.45 Tuolijumppaa	11.00-14.00 Lounas	Vertaisohjaajan/lomaluotsin ohjaamat kokoontumiset sovitaan ryhmäkohtaisesti
15.00 Majoittuminen	15.15-16.00 Vesivoimistelu	15.00-15.45 <i>Sauvakävelyä Kivitipun ympäristössä</i>	15.00-15.45 <i>Senioritanssia</i>	14.00-14.45 Rentoutusharjoitus	
15.00-20.00 Saunat kuumana, altaat käytettävissä			15.00-20.00 Saunat kuumana, altaat käytettävissä	15.00-20.00 Saunat kuumana, altaat käytettävissä	Kuntosali käytössä joka päivä klo 8-20
16.00-16.45 Tulotilaisuus ja talon esittely,tulotarjoilu	15.00-20.00 Saunat kuumana, altaat käytettävissä	15.00-20.00 Saunat kuumana, altaat käytettävissä	16.00-18.00 <i>Bocciaa</i>		Meteoriitti- ja kivenäyttely ja virtuaalinen avaruusmatka veloituksetta
16.30-18.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	
18.00-18.45 Tullaan tutuiksi... Esittäytymistä ja keskustelua lomaodotuksista	18.00-19.00 Ryhmän yhteinen illanvietto	20.00 <i>Karaoke tai ravintolatanssit</i>	20.00 <i>Karaoke tai ravintolatanssit</i>	18.00-18.45 Palautekeskustelu	