



VOIMAA VERTAISUUDESTA – LOMA APUA TARVITSEVILLE

5 VRK

Tule lomalle keskelle kaupunkia. Meille on helppo tulle ja meillä on mukava olla.
Verve Lahti on esteetön ja meillä saat tarvitsemasi avustamisen päivittäisissä toimissasi.

Maanantai

klo 13.00	Majoittuminen
klo 14.00	Info ja tulokahvit. Talon esittely ja loman ohjelmaan tutustuminen
klo 16.30	Päivällinen
klo 18.00	Aloitustilavuoro
klo 19.30	Illtapala

Tiistai

klo 8.00 – 9.30	Aamiainen tarjolla
klo 10.00 – 10.45	Liikuntaryhmä
klo 11.30 – 12.30	Lounas
klo 13.00 – 13.45	Toimiva arki - luentokeskustelu
klo 14.00	Päiväkahvi
klo 16.30	Päivällinen
klo 18.00	Talon yhteinen yhteisöilta
klo 19.30	Illtapala

Keskiviikko

klo 8.00 – 9.30	Aamiainen tarjolla
klo 10.00 – 10.45	Musiikkiryhmä
klo 11.30 – 12.30	Lounas
klo 14.00	Päiväkahvi
klo 15.00 – 15.45	Toiminnallinen ryhmä
klo 16.30	Päivällinen
klo 18.00	Talon yhteinen yhteisöohjelma
klo 19.30	Illtapala

Torstai

klo 8.00 – 9.30	Aamiainen tarjolla
klo 10.00 – 10.45	Voimaa terveydestä -luento
klo 11.30 – 12.30	Lounas
klo 13.00 – 13.45	Rentoutusryhmä
klo 14.00	Päiväkahvi
klo 15.00 – 15.45	Toiminnallinen ryhmä
klo 16.30	Päivällinen
klo 18.00	Talon yhteinen iltaohjelma
klo 19.15	Uinti/saunamahdollisuus
klo 19.30 – 21.00	Illtapala

Perjantai

klo 8.00 – 9.30	Aamiainen
klo 10.00 – 10.45	Liikuntaryhmä vuodenajan mukaan
klo 11.30 – 12.30	Lounas
klo 13.00 – 13.45	Sosiaalietuudet ja yhteiskunnan tukimuodot
klo 14.00	Päiväkahvi
klo 16.30	Päivällinen
klo 18.00	Yhteinen illanvietto

Lauantai

klo 8.00 – 9.30	Yhteinen aamiainen ja aamunavaus
klo 10.00 – 10.45	Loman anti ja palautekeskustelu
klo 11.30 – 12.30	Huoneiden luovutus ja lounas

Ohjelma on alustava. Tarkennetun ohjelman saat aloitustilaisuudessa.
Loman aikana sinulla on mahdollisuus ostaa hierontaa tai kosmetologin palveluja.

Voimaa vertaisuudesta -lomat lapsiperheille (MINILOMA) A-osa

Pe

Saapuminen/Majoittuminen

13.00	Alkuinfo: lomaohjelmaan ja keskukseen tutustuminen
14.00	Välipala
14.30-16.30	Pelit ja leikit lapsille ikäryhmittäin
15.00-16.15	Sosiaalietuudet -luento vanhemmille
16.30	Päivällinen
17.30	Uinti/sauna (valvottu)
19.30	Illtapala

La

08.00	Aamiainen
09.30-11.30	Liikunnalliset pelit lapsille ikäryhmittäin
10.00-11.15	Vanhemmuuden roolit -keskustelu vanhemmille
11.30	Lounas
13-15.30	Perheiden yhteistä ohjelmaa: Retki lähiympäristöön
15.30	Päivällinen
17.30	Uinti/sauna (valvottu)
19.30	Illtapala

Su

09.00	Aamiainen
10.30-12.00	Perheiden yhteistä ohjelmaa ulkona
	Pakkaaminen
12.30	Päätöstilaisuus
	Huoneiden luovutus
13.30	Lounas/lomajakso päättyy

Voimaa vertaisuudesta -lomat lapsiperheille (MINILOMA) B-osa

Pe

	Saapuminen/Majoittuminen
13.00	B-osan aloitus, lomaohjelmaan tutustuminen
14.00	Välipala
14.30-16.30	Lasten ohjelma ikäryhmittäin
15.15-16.15	Liikuntaryhmä vanhemmille
16.30	Päivällinen
17.30	Uinti/sauna (valvottu)
19.30	Illtapala

La

08.00	Aamiainen
09.30-11.30	Toiminnallinen ryhmä lapsille ikäryhmittäin
10.00-11.15	Luentokeskustelu vanhemmille
11.30	Lounas
13-15.30	Perheiden yhteistä ohjelmaa: Luova toiminta
15.30	Päivällinen
17.30	Uinti/sauna (valvottu)/Illanvietto
19.30	Illtapala

Su

09.00	Aamiainen
10.30-12.00	Perheiden yhteistä ohjelmaa: Toiminnallinen ryhmä
	Pakkaaminen
12.30	Päätöstilaisuus
	Huoneiden luovutus
13.30	Lounas/lomajakso päättyy