



VOIMAA VERTAISUUDESTA

LOMAT LAPSIPERHEILLE

5 VRK

Tule lomalle keskelle kaupunkia. Lahden tapahtumat ja monipuoliset ostosmahdollisuudet ovat helposti saavutettavissa. Verve Lahden lapsiystävälliset leikkitalat ja aidattu piha mahdollistavat virikkeellisen ja turvallisen ympäristön leikkeihin ja peleihin ammattitaitoisen henkilökunnan ohjauksessa.

Lauantai

klo 13.00 Majoittuminen
klo 14.00 Aloitusinfo. Talon esittely ja ohjelmaan tutustuminen.
klo 16.30 Päivällinen
klo 18.00 Aloitusillanvietto

Sunnuntai

klo 9.00 Aamiainen tarjolla
klo 11.00 - 11.45 Liikuntaryhmä perheelle
klo 12.00 Pelit ja leikit lapsille
klo 14.00 Lounas
klo 16.30 Perhetoiminta
klo 18.30 Iltapala

Maanantai

klo 8.00 - 9.30 Aamiainen tarjolla
klo 10.00 - 10.45 Liikunnalliset pelit perheille
klo 11.30 - 12.30 Lounas
klo 14.00 Päiväkahvit
klo 15.00 Perheuinti ja sauna
klo 17.00 Päivällinen
klo 18.00 Talon yhteinen yhteisöohjelma
klo 19.30 Iltapala

Tiistai

klo 8.00 - 9.30 Aamiainen tarjolla
klo 10.00 - 10.45 Sosiaali-tuudet - luento vanhemmille
klo 10.00 - 10.45 Pelit ja leikit lapsille ikäryhmittäin
klo 11.00 - 12.00 Lounas
klo 12.00 - 15.00 Retki lapsille lähiympäristöön
klo 16.30 Päivällinen
klo 18.00 Talon yhteinen iltaohjelma
klo 19.15 Uinti/saunamahdollisuus
klo 19.30 Iltapala

Keskiviikko

klo 8.00 - 9.30 Aamiainen
klo 10.00 - 10.45 Liikuntaryhmä perheille vuodenajan mukaan
klo 11.00 - 12.00 Lounas
klo 12.00 - 15.00 Ohjattua toimintaa lapsille
klo 16.30 Päivällinen
klo 19.30 Iltapala

Torstai

klo 8.00 - 9.30 Yhteinen aamiainen ja loman päätös.
klo 10.00 - 10.45 Loman anti ja palautekeskustelu
klo 11.30 - 12.30 Huoneiden luovutus ja lounas

Lomaviikkoon sisältyy 9 h maksutonta pienten lasten (1-3v.) hoitoa vanhempien ja sisarusten ohjelmien aikana. Tarjoamme tarpeen mukaan lisälastenhoitoa sekä erityislastenhoitoa, josta sovitaan ennen loman alkua.



VOIMAA VERTAISUUDESTA

LOMAT LAPSIPERHEILLE

5 VRK

Tule lomalle keskelle kaupunkia. Lahden tapahtumat ja monipuoliset ostosmahdollisuudet ovat helposti saavutettavissa. Verve Lahden lapsiystävälliset leikkikilat ja aidattu piha mahdollistavat virikkeellisen ja turvallisen ympäristön leikkeihin ja peleihin ammattitaitoisen henkilökunnan ohjauksessa.

Sunnuntai

klo 13.00 Majoittuminen
klo 14.00 Lounas
klo 15.30 Aloitusinfo. Talon esittely ja ohjelmaan tutustuminen.
klo 17.00 Illanvietto
klo 18.30 *Iltaapala*

Maanantai

klo 8.00 - 9.30 *Aamiainen tarjolla*
klo 10.00 - 10.45 Liikuntaryhmä perheelle
klo 11.30 - 12.30 Lounas
klo 12.30 - 13.15 Vanhemmuuden roolit, keskusteluryhmä vanhemmille
klo 12.30 - 15.30 Pelit ja leikit lapsille ikäryhmittäin
klo 16.30 *Päivällinen*
klo 18.00 Talon yhteinen yhteisöilta
klo 19.30 *Iltaapala*

Tiistai

klo 8.00 - 9.30 *Aamiainen tarjolla*
klo 10.00 - 10.45 Liikunnalliset pelit perheille
klo 11.30 - 12.30 Lounas
klo 14.00 Päiväkahvit
klo 15.00 Perheuinti ja sauna
klo 17.00 *Päivällinen*
klo 18.00 Talon yhteinen yhteisöohjelma
klo 19.30 *Iltaapala*

Keskiviikko

klo 8.00 - 9.30 *Aamiainen tarjolla*
klo 10.00 - 10.45 Sosiaalietuudet - luento vanhemmille
klo 10.00 - 10.45 Pelit ja leikit lapsille ikäryhmittäin
klo 11.00 - 12.00 Lounas
klo 12.00 - 15.00 Retki lapsille lähiympäristöön
klo 16.30 *Päivällinen*
klo 18.00 Talon yhteinen iltaohjelma
klo 19.15 Uinti/saunamahdollisuus
klo 19.30 *Iltaapala*

Torstai

klo 8.00 - 9.30 *Aamiainen*
klo 10.00 - 10.45 Liikuntaryhmä perheille vuodenajan mukaan
klo 11.00 - 12.00 Lounas
klo 12.00 - 15.00 Ohjattua toimintaa lapsille
klo 16.30 *Päivällinen*
klo 19.30 *Iltaapala*

Perjantai

klo 8.00 - 9.30 *Yhteinen aamiainen ja loman päätös.*
klo 10.00 - 10.45 Loman anti ja palautekeskustelu
klo 11.30 - 12.30 Huoneiden luovutus ja lounas

Lomaviikkoon sisältyy 9 h maksutonta pienten lasten (1-3v.) hoitoa vanhempien ja sisarusten ohjelmien aikana. Tarjoamme tarpeen mukaan lisälastenhoitoa sekä erityislastenhoitoa, josta sovitaan ennen loman alkua.



VOIMAA VERTAISUUDESTA

LOMAT LAPSIPERHEILLE

5 VRK

Tule lomalle keskelle kaupunkia. Lahden tapahtumat ja monipuoliset ostosmahdollisuudet ovat helposti saavutettavissa. Verve Lahden lapsiystävälliset leikkilat ja aidattu piha mahdollistavat virikkeellisen ja turvallisen ympäristön leikkeihin ja peleihin ammattitaitoisen henkilökunnan ohjauksessa.

Maanantai

klo 13.00 Majoittuminen
klo 14.00 - 14.45 Info ja tulokahvit. Talon esittely ja ohjelmaan tutustuminen
klo 16.30 Päivällinen
klo 18.00 Aloitusillanvietto
klo 19.15 Uinti ja saunamahdollisuus
klo 20.00 Iltapala

Tiistai

klo 8.00 - 9.30 Aamiainen tarjolla
klo 10.00 - 10.45 Liikuntaryhmä perheelle
klo 11.30 - 12.30 Lounas
klo 12.30 - 13.15 Vanhemmuuden roolit, keskusteluryhmä vanhemmille
klo 12.30 - 15.30 Pelit ja leikit lapsille ikäryhmittäin
klo 16.30 Päivällinen
klo 18.00 Talon yhteinen yhteisöilta
klo 19.30 Iltapala

Keskiviikko

klo 8.00 - 9.30 Aamiainen tarjolla
klo 10.00 - 10.45 Liikunnalliset pelit perheille
klo 11.30 - 12.30 Lounas
klo 14.00 Päiväkahvit
klo 15.00 Perheuinti ja sauna
klo 17.00 Päivällinen
klo 18.00 Talon yhteinen yhteisöohjelma
klo 19.30 Iltapala

Torstai

klo 8.00 - 9.30 Aamiainen tarjolla
klo 10.00 - 10.45 Sosiaali-tuudet - luento vanhemmille
klo 10.00 - 10.45 Pelit ja leikit lapsille ikäryhmittäin
klo 11.00 - 12.00 Lounas
klo 12.00 - 15.00 Retki lapsille lähiympäristöön
klo 16.30 Päivällinen
klo 18.00 Talon yhteinen iltaohjelma
klo 19.15 Uinti/saunamahdollisuus
klo 19.30 Iltapala

Perjantai

klo 8.00 - 9.30 Aamiainen
klo 10.00 - 10.45 Liikuntaryhmä perheille vuodenajan mukaan
klo 11.00 - 12.00 Lounas
klo 12.00 - 15.00 Ohjattua toimintaa lapsille
klo 16.30 Päivällinen
klo 19.30 Iltapala

Lauantai

klo 8.00 - 9.30 Yhteinen aamiainen ja loman päätös.
klo 10.00 - 10.45 Loman anti ja palautekeskustelu
klo 11.30 - 12.30 Huoneiden luovutus ja lounas

Lomaviikkoon sisältyy 9 h maksutonta pienten lasten (1-3v.) hoitoa vanhempien ja sisarusten ohjelmien aikana. Tarjoamme tarpeen mukaan lisälasterahoitusta sekä erityislasterahoitusta, josta sovitaan ennen loman alkua.



VOIMAA VERTAISUUDESTA OMATOIMISILLE

5 VRK

Tule lomalle keskelle kaupunkia. Lahden tapahtumat ja monipuoliset ostosmahdollisuudet ovat helposti saavutettavissa. Verve Lahden lähiympäristössä on rauhalliset ulkoilu- ja liikuntamahdollisuudet omaehtoiseen liikuntaan ja vapaa-aikaan.

Sunnuntai

klo 13.00 Majoittuminen
klo 14.00 Lounas
klo 15.30 Aloitustieto. Talon esittely ja loman ohjelmaan tutustuminen.
klo 17.00 Illanvietto
klo 18.30 Iltapala

Maanantai

klo 8.00 - 9.30 Aamiainen tarjolla
klo 10.00 - 10.45 Liikuntaryhmä
klo 11.30 - 12.30 Lounas
klo 13.00 - 13.45 Asiaa liikunnasta ja harrastuksista -luento
klo 14.00 Päiväkahvi
klo 16.30 Päivällinen
klo 18.00 Talon yhteinen yhteisöilta
klo 19.30 Iltapala

Tiistai

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 - 16.00 Vesiliikuntaa ja sauna
klo 17.00 Päivällinen
klo 18.00 Talon yhteinen yhteisöohjelma
klo 19.30 Iltapala

Keskiviikko

klo 8.00 - 9.30 Aamiainen tarjolla
klo 10.00 - 10.45 Voimaa terveydestä I -luento
klo 11.30 - 12.30 Lounas
klo 13.00 - 13.45 Rentoutusryhmä
klo 14.00 Päiväkahvi
klo 15.00 Liikuntaa pelaten
klo 16.30 Päivällinen
klo 18.00 Talon yhteinen iltaohjelma
klo 19.15 Uinti/saunamahdollisuus
klo 19.30 Iltapala

Torstai

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 Voimaa terveydestä II -luento
klo 14.00 Päiväkahvi
klo 16.30 Päivällinen
klo 18.00 Yhteinen illanvietto

Perjantai

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 – 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.

Sunnuntai

klo 13.00 Majoittuminen
klo 14.00 Lounas
klo 15.30 Aloitustieto. Talon esittely ja loman ohjelmaan tutustuminen.
klo 17.00 Illanvietto
klo 18.30 Iltapala

Maanantai

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 Päiväkahvit
klo 16.30 Päivällinen
klo 18.00 Talon yhteinen yhteisöilta
klo 19.30 Iltapala

Tiistai

klo 8.00 - 9.30 Aamiainen tarjolla
klo 10.00 - 10.45 Musiikkiryhmä
klo 11.30 - 12.30 Lounas
klo 14.00 Päiväkahvit
klo 15.00 - 15.45 Toiminnallinen ryhmä
klo 16.30 Päivällinen
klo 18.00 Talon yhteinen yhteisöohjelma
klo 19.30 Iltapala

Keskiviikko

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 Iltapala

Torstai

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 Sosiaalietyudet ja yhteiskunnan tukimuodot
klo 14.00 Päiväkahvi
klo 16.30 Päivällinen
klo 18.00 Yhteinen illanvietto

Perjantai

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.



TYÖT TAKANA – LOMA

5 VRK

Orientoidu uuteen elämänvaiheeseen meillä Lahdessa – keskellä kaupunkia. Kaupungin tapahtumatarjonta sekä monipuoliset ostosmahdollisuudet ovat lähellä, mutta niin myös monet ulkoilu- ja liikuntamahdollisuudet. Meiltä saat mukaan eväitä terveydestä huolehtimiseen sekä kunnon ylläpitoon.

Sunnuntai

klo 13.00 Majoittuminen
klo 14.00 Lounas
klo 15.30 Aloitusinfo. Talon esittely ja loman ohjelmaan tutustuminen.
klo 17.00 Illanvietto
klo 18.30 *Illtapala*

Maanantai

klo 8.00 – 9.30 *Aamiainen tarjolla*
klo 10.00 – 10.45 Liikuntaryhmä kuntosalilla
klo 11.30 – 12.30 Lounas
klo 13.00 – 13.45 Oma jaksaminen ja itsestä huolehtiminen, luentokeskustelu
klo 14.00 *Päiväkahvit*
klo 16.30 *Päivällinen*
klo 18.00 Talon yhteinen yhteisöilta
klo 19.30 *Illtapala*

Tiistai

klo 8.00 – 9.30 Aamiainen tarjolla
klo 10.00 – 10.45 Liikunta ja terveys -luento
klo 11.30 – 12.30 Lounas
klo 14.00 *Päiväkahvit*
klo 15.00 – 16.30 Vesiliikuntaa ja sauna
klo 17.00 *Päivällinen*
klo 18.00 Talon yhteinen yhteisöohjelma
klo 19.30 *Illtapala*

Keskiviikko

klo 8.00 – 9.30 *Aamiainen tarjolla*
klo 10.00 – 11.00 Kuntosaliryhmä ja kuntotesti
klo 11.30 – 12.30 Lounas
klo 13.00 – 13.45 Rentoutusryhmä
klo 14.00 *Päiväkahvi*
klo 14.30 – 15.00 Kuntotestien palautteet ja ohjeet eteenpäin
klo 16.30 *Päivällinen*
klo 18.00 Talon yhteinen iltaohjelma
klo 19.15 Uinti/saunamahdollisuus
klo 19.30 *Illtapala*

Torstai

klo 8.00 – 9.30 *Aamiainen tarjolla*
klo 10.00 – 10.45 Liikuntaryhmä vuodenajan mukaan
klo 11.30 – 12.30 Lounas
klo 13.00 – 13.45 Toiminnallinen harrasteryhmä
klo 14.00 *Päiväkahvi*
klo 16.30 *Päivällinen*
klo 18.00 Yhteinen illanvietto

Perjantai

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*



VOIMAA VERTAISUUDESTA

OMAISHOITAJAN LOMA

5 VRK

Tervetuloa lomalle keskelle kaupunkia. Lahden tapahtumat ja monipuoliset ostosmahdollisuudet ovat helposti saavutettavissa. Verve Lahden lähiympäristössä on kuitenkin tilaa ja rauhaa liikkua ja ulkoilla. Meiltä saat eväitä ja voimia omaishoitajan arkeen.

Sunnuntai

klo 13.00 Majoittuminen
klo 14.00 Lounas
klo 15.30 Aloitustieto. Talon esittely ja loman ohjelmaan tutustuminen.
klo 17.00 Illanvietto
klo 18.30 Iltapala

Maanantai

klo 8.00 - 9.30 Aamiainen tarjolla
klo 10.00 - 10.45 Liikuntaryhmä
klo 11.30 - 12.30 Lounas
klo 13.00 - 13.45 Oma jaksaminen ja itsestä huolehtiminen
klo 14.00 Päiväkahvi
klo 16.30 Päivällinen
klo 18.00 Talon yhteinen yhteisöilta
klo 19.30 Iltapala

Tiistai

klo 8.00 - 9.30 Aamiainen tarjolla
klo 10.00 - 10.45 Asiaa ravitsemuksesta
klo 11.30 - 12.30 Lounas
klo 14.00 Päiväkahvit
klo 15.00 Vesiliikuntaa ja sauna
klo 17.00 Päivällinen
klo 18.00 Talon yhteinen yhteisöohjelma
klo 19.30 Iltapala

Keskiviikko

klo 8.00 - 9.30 Aamiainen tarjolla
klo 10.00 - 10.45 Voimauttava valokuvaus
klo 11.30 - 12.30 Lounas
klo 13.00 - 13.45 Rentoutusryhmä
klo 14.00 Päiväkahvi
klo 16.30 Päivällinen
klo 18.00 Talon yhteinen iltaohjelma
klo 19.15 Uinti/saunamahdollisuus
klo 19.30 - Iltapala

Torstai

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 Omaishoitajan etuudet ja sosiaaliturva
klo 14.00 Päiväkahvi
klo 16.30 Päivällinen
klo 19.30 Iltapala takahuoneessa

Perjantai

klo 8.00 - 9.30 Yhteinen aamiainen ja loman päätös.
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. Ohjatun lomaohjelman lisäksi sinulla on mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan ja ulkoiluun. Lomaan sisältyy hemmotteluhoito jokaiselle lomalaiselle (30 min. hieronta tai FA-tuolihoito). Lisäksi on mahdollista ostaa hierontaa tai kosmetologin palveluja.



OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN LOMA

5 VRK

Tule lomalle keskelle kaupunkia. Lahden tapahtumat ja monipuoliset ostosmahdollisuudet ovat helposti saavutettavissa. Verve Lahden lähiympäristössä on kuitenkin tilaa ja rauhaa liikkua ja ulkoilla.

Sunnuntai

klo 13.00	Majoittuminen
klo 14.00	Lounas
klo 15.30	Talon esittely ja loman ohjelmaan tutustuminen
klo 17.00	Aloitusillanvietto
klo 18.30	Illtapala

Maanantai

klo 8.00 - 9.30	Aamiainen tarjolla
klo 10.00 - 10.45	Liikuntaryhmä
klo 11.30 - 12.30	Lounas
klo 13.00 - 13.45	Oma jaksaminen ja itsestä huolehtiminen omaishoitajille - luento
klo 13.00 - 13.45	Toiminnallinen ryhmä omaishoidettaville
klo 14.00	Päiväkahvi
klo 16.30	Päivällinen
klo 18.00	Talon yhteinen yhteisöilta
klo 19.15	Uinti- ja saunamahdollisuus omatoimisille
klo 19.30	Illtapala

Tiistai

klo 8.00 - 9.30	Aamiainen tarjolla
klo 10.00 - 10.45	Asiaa ravitsemuksesta omaishoitajille
klo 10.00 - 10.45	Rentoutusryhmä omaishoidettaville
klo 11.30 - 12.30	Lounas
klo 14.00	Päiväkahvi
klo 15.00 - 16.15	Vesiliikuntaa ja sauna omaishoitajille
klo 15.00 - 16.15	Vertaisryhmä omaishoidettaville
klo 17.00	Päivällinen
klo 18.00	Talon yhteinen iltaohjelma
klo 19.30	Illtapala

Keskiviikko

klo 8.00 - 9.30	Aamiainen tarjolla
klo 10.00 - 10.45	Voimauttava valokuvaus
klo 11.30 - 12.30	Lounas
klo 13.00 - 13.45	Rentoutusryhmä omaishoitajille
klo 13.00 - 13.45	Iloa musiikista omaishoidettaville
klo 14.00	Päiväkahvi
klo 15.00 - 15.45	Vertaistuen voimaa - keskusteluryhmä omaishoitajille
klo 15.00 - 15.45	Toiminnallinen ryhmä omaishoidettaville
klo 16.30	Päivällinen
klo 18.00	Talon yhteinen iltaohjelma
klo 19.30 - 21.00	Illtapala

Torstai

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	Omaishoitajan etudet ja sosiaaliturva omaishoitajille - luento
klo 13.00 - 13.45	Peliryhmä omaishoidettaville
klo 14.00	Päiväkahvi
klo 16.30	Päivällinen
klo 19.15	Uinti- ja saunamahdollisuus omatoimisille
klo 19.30	Illtapala takahuoneessa

Perjantai

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. Lomaan sisältyy hemmotteluhoito jokaiselle lomalaiselle (30 min. hieronta tai FA-tuolihoito). Lisäksi on mahdollista ostaa hierontaa tai kosmetologin palveluja.