

Voimaa vertaisuudesta – apua tarvitseville aikuisille /MTLH

Alustava ohjelma, pidätämme oikeuden ohjelmansisällöllisiin muutoksiin.

Maanantai	14.00-15.00	Majoittuminen
	15.00-16.30	Tuloinfo, loman tavoitteet, talon esittely
	17.00-19.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä vapaa-ajanohjelmaa
Tiistai	07.30-09.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	09.00-10.00	Tullaan tutuimmiksi; ryhmäytymistä
	10.30-11.30	Ulkoilureittien opastus
	11.30-13.30	Lounas ravintolassa noutopöydästä
	14.00-15.30	Keskusteluryhmä; Sosiaaliset verkostot
	17.00-19.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä vapaa-ajanohjelmaa - mm yhteislauluilta
Keskiviikko	07.30-09.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	10.00-11.00	Kuntosaliopastus
	11.30-13.30	Lounas ravintolassa noutopöydästä
	15.00-15.45	Allasryhmä
	17.00-19.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä vapaa-ajanohjelmaa
Torstai	07.30-09.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	10.00-11.30	Keskusteluryhmä/ Toiminnallinen ryhmä
	11.30-13.30	Lounas ravintolassa noutopöydästä
	14.00-14.45	Rentousryhmä
	17.00-19.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä vapaa-ajanohjelmaa - karaoke-tanssit ravintolassa
Perjantai	07.30-09.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	10.00-10.45	Liikuntaryhmä/Peliryhmä
	11.30-13.30	Lounas ravintolassa noutopöydästä
	14.00-14.30	Palautekeskustelu
	17.00-19.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä Ryhmän oma illanvietto
Lauantai	08.00-10.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	12.00-13.00	Lounas ravintolassa noutopöydästä Huoneiden luovutus – hyvää kotimatkaa! Muistathan antaa palautteen lomajärjestölle!

Lisätietoja: Paula Parviainen, fysioterapeutti, paula.parviainen@kruunupuisto.fi
p. 040 684 65 07 tai Eija Herttuainen, eija.herttuainen@kruunupuisto.fi , 040 684 6488

Hyvinvointia työkäisille-loma / MTLH

Alustava ohjelma, pidätämme oikeuden ohjelmansisällöllisiin muutoksiin.

Maanantai	14.00-15.00	Majoittuminen
	15.00-16.30	Tuloinfo, loman tavoitteet, talon esittely
	17.00-19.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä
	17.00-20.30	vapaa-ajanohjelmaa
Tiistai	07.30-09.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	09.00-09.45	Tullaan tutuimmiksi; ryhmäytymistä
	10.30-11.30	Ulkoilureittien opastus
	11.30-13.30	Lounas ravintolassa noutopöydästä
	14.30-15.30	Kuntotesti
	17.00-19.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä
	17.00-20.30	vapaa-ajanohjelmaa - lauluilta
Keskiviikko	07.30-09.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	09.00-10.00	Kuntosaliopastus
	11.30-13.30	Lounas ravintolassa noutopöydästä
	13.30-14.15	Asiantuntijaluento
	15.00-15.45	Allasryhmä
	17.00-19.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä
	17.00-20.30	vapaa-ajanohjelmaa
Torstai	07.30-09.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	10.00-10.45	Asiantuntijaluento
	11.30-13.30	Lounas ravintolassa noutopöydästä
	13.15-14.00	Rentousryhmä
	14.30-15.45	Keskusteluryhmä
	17.00-19.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä
	16.00-20.30	vapaa-ajanohjelmaa - karaoketanssit
Perjantai	07.30-09.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	10.00-10.45	Liikuntaryhmä
	11.30-13.30	Lounas ravintolassa noutopöydästä
	13.30-14.15	Kuntotestipalaute + Palautekeskustelu
	17.00-19.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä
Lauantai	08.00-10.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	12.00-13.00	Lounas ravintolassa noutopöydästä Huoneiden luovutus – hyvää kotimatkaa! Muistathan antaa palautteen lomajärjestölle!

Lisätietoja: Paula Parviainen, fysioterapeutti, paula.parviainen@kruunupuisto.fi
p. 040 684 6507 tai Eija Herttuainen, eija.herttuainen@kruunupuisto.fi , 040 684 6488

Omaishoitajan ja hoidettavan loma/MTLH

Alustava ohjelma, pidätämme oikeuden ohjelmansisällöllisiin/aikataulullisiin muutoksiin.

Maanantai	14.00-15.00	Majoittuminen
	15.00-16.30	Tuloinfo, Kruunupuiston esittely
	17.00-18.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä
	18.00-20.00	Ryhmän oma tutustuminen/lomaohjaajat
Tiistai	07.30-09.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	09.30-11.00	Ryhmätoimintaa/lomaohjaajat
	11.30-12.30	Lounas ravintolassa noutopöydästä
	13.00-14.00	Sosiaaliturva-alustus, hoidettavilla omaa ohjelmaa
	15.00-16.00	Kuntosalilaitteiden käytön opastus halukkaille
	17.00-18.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä
	18.00-20.00	Ryhmätoimintaa/lomaohjaajat Lauluilta
Keskiviikko	07.30-09.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	09.30-11.00	Ryhmäkeskustelu/hoidettavilla omaa ohjelmaa/lomaohjaajat
	11.30-12.30	Lounas ravintolassa noutopöydästä
	15.00-15.45	Allasryhmä, hoidettavilla oma liikuntaryhmä
	17.00-18.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä
	18.00-20.00	Ryhmätoimintaa/lomaohjaajat
Torstai	07.30-09.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	09.30-11.00	Ryhmäkeskustelu/hoidettavilla omaa ohjelmaa/lomaohjaajat
	11.30-12.30	Lounas ravintolassa noutopöydästä
	13.45-14.45	Ulkoiluryhmä (hoitajat + hoidettavat)
	15.20-16.00	Rentousryhmä (hoitajat + hoidettavat)
	17.30-18.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä
	18.00-20.00	Ryhmätoimintaa/lomaohjaajat. Karaoketanssit ravintolassa
Perjantai	07.30-09.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	09.30-11.30	Ryhmäkeskustelu/hoidettavilla omaa ohjelmaa/lomaohjaajat
	11.30-12.30	Lounas ravintolassa noutopöydästä
	13.00-14.00	Palautekeskustelu
	17.00-18.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä
	18.00-21.00	Ryhmän oma illanvietto/lomaohjaajat
Lauantai	08.00-10.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	09.30-10.30	Lopputapaaminen/lomaohjaajat
	12.00-13.00	Lounas ravintolassa noutopöydästä Huoneiden luovutus – hyvää kotimatkaa!

Ohjelma sisältää myös 30 min hierontahoidon/lomalainen.

Lisäksi Kruunupuiston vapaa-ajan ohjelma, jonka saat tultuasi.

Lisätietoja: Paula Parviainen, fysioterapeutti, paula.parviainen@kruunupuisto.fi
p. 040 684 65 07 tai Eija Herttuainen, eija.herttuainen@kruunupuisto.fi , 040 684 6488

Seniори -loma / MTLH

Alustava ohjelma, pidätämme oikeuden ohjelmansisällöllisiin muutoksiin.

Maanantai	14.00-15.00	Majoittuminen
	15.00-16.30	Tuloinfo, loman tavoitteet, talon esittely
	17.00-19.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä
	17.00-20.30	vapaa-ajanohjelmaa
Tiistai	07.30-09.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	09.00-09.45	Tullaan tutuimmiksi; ryhmäytymistä
	10.30-11.30	Ulkoilureittien opastus
	11.30-13.30	Lounas ravintolassa noutopöydästä
	14.30-15.30	Toimintakykytesti <u>tai</u> parafiinihoito
	17.00-19.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä
	17.00-20.30	vapaa-ajanohjelmaa -lauluilta
Keskiviikko	07.30-09.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	09.00-10.00	Kuntosaliopastus
	11.30-13.30	Lounas ravintolassa noutopöydästä
	13.30-14.15	Asiantuntijaluento
	15.00-15.45	Allasryhmä
	17.00-19.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä
	17.00-20.30	vapaa-ajanohjelmaa
Torstai	07.30-09.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	10.00-10.45	Asiantuntijaluento
	11.30-13.30	Lounas ravintolassa noutopöydästä
	13.30-14.15	Rentousryhmä
	17.00-19.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä
	16.00-20.30	vapaa-ajanohjelmaa Karaoketanssit ravintolassa
Perjantai	07.30-09.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	10.00-10.45	Liikuntaryhmä
	11.30-13.30	Lounas ravintolassa noutopöydästä
	13.30-14.15	Toimintakykytestipalaute + Palautekeskustelu
	17.00-19.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä Yhteinen illanvietto
Lauantai	08.00-10.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	12.00-13.00	Lounas ravintolassa noutopöydästä Huoneiden luovutus – hyvää kotimatkaa! Muistathan antaa palautteen lomajärjestölle!

Lisätietoja: Paula Parviainen, fysioterapeutti, paula.parviainen@kruunupuisto.fi
p. 040 684 65 07 tai Eija Herttuainen, eija.herttuainen@kruunupuisto.fi , 040 684 6488

Työt takana -loma / MTLH

Alustava ohjelma, pidätämme oikeuden ohjelmansisällöllisiin muutoksiin.

Maanantai	14.00-15.00	Majoittuminen
	15.00-16.30	Tuloinfo, loman tavoitteet, talon esittely
	17.00-19.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä
	17.00-20.30	vapaa-ajanohjelmaa
Tiistai	07.30-09.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	09.00-09.45	Tullaan tutuimmiksi; ryhmäytymistä
	10.30-11.30	Ulkoilureittien opastus
	11.30-13.30	Lounas ravintolassa noutopöydästä
	14.30-15.30	Kuntotesti
	17.00-19.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä
	17.00-20.30	vapaa-ajanohjelmaa - lauluilta
Keskiviikko	07.30-09.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	09.00-10.00	Kuntosaliharjoittelun perusteet
	11.30-13.30	Lounas ravintolassa noutopöydästä
	13.30-14.15	Asiantuntijaluento
	15.00-15.45	Allasryhmä
	17.00-19.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä
	17.00-20.30	vapaa-ajanohjelmaa
Torstai	07.30-09.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	10.00-10.45	Asiantuntijaluento
	11.30-13.30	Lounas ravintolassa noutopöydästä
	13.30-14.15	Rentousryhmä
	17.00-19.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä
	16.00-20.30	vapaa-ajanohjelmaa Karaoketanssit ravintolassa
Perjantai	07.30-09.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	10.00-10.45	Liikuntaryhmä
	11.30-13.30	Lounas ravintolassa noutopöydästä
	13.30-14.15	Kuntotestipalautte + Palautekeskustelu
	17.00-19.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä Yhteinen illanvietto
Lauantai	08.00-10.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	12.00-13.00	Lounas ravintolassa noutopöydästä Huoneiden luovutus – hyvää kotimatkaa! Muistathan antaa palautteen lomajärjestölle!

Lisätietoja: Paula Parviainen, fysioterapeutti, paula.parviainen@kruunupuisto.fi
p. 040 684 65 07 tai Eija Herttuainen, eija.herttuainen@kruunupuisto.fi , 040 684 6488

Voimaa vertaisuudesta – lomat omatoimisille aikuisille /MTLH

Alustava ohjelma, pidätämme oikeuden ohjelmansisällöllisiin muutoksiin.

Maanantai	14.00-15.00	Majoittuminen
	15.00-16.30	Tuloinfo, loman tavoitteet, talon esittely
	17.00-19.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä
	17.00-20.30	vapaa-ajanohjelmaa
Tiistai	07.30-09.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	09.00-09.45	Tullaan tutuimmiksi; ryhmäytymistä
	10.30-11.30	Ulkoilureittien opastus
	11.30-13.30	Lounas ravintolassa noutopöydästä
	14.00-15.30	Keskusteluryhmä; Sosiaaliset verkostot
	17.00-19.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä
	17.00-20.30	vapaa-ajanohjelma/ryhmätapaaminen - lauluilta
Keskiviikko	07.30-09.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	10.00-11.00	Kuntosaliopastus
	11.30-13.30	Lounas ravintolassa noutopöydästä
	13.30-14.15	Asiantuntijaluento/keskusteluryhmä
	15.00-15.45	Allasryhmä
	17.00-19.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä
	17.00-20.30	vapaa-ajanohjelma/ryhmätapaaminen
Torstai	07.30-09.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	10.00-10.45	Asiantuntijaluento/keskusteluryhmä
	11.30-13.30	Lounas ravintolassa noutopöydästä
	14.00-14.45	Rentousryhmä
	17.00-19.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä
	16.00-20.30	vapaa-ajanohjelma/ryhmätapaaminen Karaoketanssit ravintolassa
Perjantai	07.30-09.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	10.00-10.45	Liikuntaryhmä
	11.30-13.30	Lounas ravintolassa noutopöydästä
	14.00-14.30	Palautekeskustelu
	17.00-19.00	Päivällinen ravintolassa noutopöydästä Ryhmän oma illanvietto
Lauantai	08.00-10.00	Aamiainen ravintolassa noutopöydästä
	12.00-13.00	Lounas ravintolassa noutopöydästä Huoneiden luovutus – hyvää kotimatkaa! Muistathan antaa palautteen lomajärjestölle!

Lisätietoja: Paula Parviainen, fysioterapeutti, paula.parviainen@kruunupuisto.fi
p. 040 684 65 07 tai Eija Herttuainen, eija.herttuainen@kruunupuisto.fi , 040 684 6488