



## Voimaa vertaisuudesta - loma lapsiperheille

MTLH ry:n loma Kuntoutumiskeskus Apilassa 2019 | Malliohjelma

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet
	Perheen yhteinen toimintaryhmä (60 min)	Perheen yhteinen toimintaryhmä (60 min)	Perheen yhteinen toimintaryhmä (60 min)	Perheen yhteinen toimintaryhmä (60 min)	
	Lounasbuffet	Lounasbuffet	Lounasbuffet	Lounasbuffet	Palautekeskustelu (60 min)
Tuloinfo: Apilan ja MTLH:n lomaohjelmaesittely sekä tutustuminen (120 min)	Aikuisille ohjattua keskustelua (60 min) (lastenhoito)		Aikuisille ohjattua keskustelua (60 min) (lastenhoito)		Lounasbuffet
	4-6 v., 7-12 v. ja 13-17 v. lapsille ikäryhmän mukaista ohjelmaa (60 min)	4-6 v., 7-12 v. ja 13-17 v. lapsille ikäryhmän mukaista ohjelmaa (60 min)	4-6 v., 7-12 v. ja 13-17 v. lapsille ikäryhmän mukaista ohjelmaa (60 min)	alle 3-v. päivähoito (120 min)	
	alle 3-v. päivähoito (120 min)	alle 3-v. päivähoito (120 min)	alle 3-v. päivähoito (120 min)		
Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	
Tila vertaistapaamisille Iltapala	Tila vertaistapaamisille Iltapala	Tila vertaistapaamisille Iltapala	Tila vertaistapaamisille Iltapala	Omatoiminen rantasaunailta Iltapala	

Loma alkaa tulopäivänä majoittumisella n. klo 13.00 ja päättyy lähtöpäivänä n. klo 13.00. Lopullisen lomaohjelman saat saapuessasi. Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.

**Lomaohjelman lisäksi:**

- Kunnan Akatemia -luennot
- Iltauinti ja sauna
- Vapaa kuntosalin käyttö





## Voimaa vertaisuudesta - lomat omatoimisille aikuisille

MTLH ry:n lomat Kuntoutumiskeskus Apilassa 2019 | Malliohjelma

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet
	Ohjattua vertaiskeskustelua (45 min)	Ohjattua vertaiskeskustelua (45 min)	Ohjattua vertaiskeskustelua (45 min)	Ohjattua vertaiskeskustelua (45 min)	Ulko- tai sisäliikuntaa (30 min)
	Ulko-tai sisäliikuntaa (60 min)	Ulko- tai sisäliikuntaa (30 min)	Ulko-tai sisäliikuntaa (60 min)		Palautekeskustelu (60 min)
	Lounasbuffet	Lounasbuffet	Lounasbuffet	Lounasbuffet	Lounasbuffet
Tuloinfo: Apilan ja MTLH:n lomaohjelmaesittely sekä tutustuminen (120 min)		Toimintaryhmä (60 min)		Ulko-tai sisäliikuntaa (60 min)	
	Asiantuntijaluento (60 min)				
Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	
Tila vertaistapaamisille	Tila vertaistapaamisille	Tila vertaistapaamisille	Tila vertaistapaamisille	Yhteinen illanvietto	

Loma alkaa tulopäivänä majoittumisella klo 13.00 ja päättyy lähtöpäivänä viimeistään klo 12.00. Lopullisen lomaohjelman saat saapuessasi. Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.

### Lomaohjelman lisäksi:

- Kunnan Akatemia -luennot
- Iltauinti ja sauna
- Vapaa-ajanohjelma
- Vapaa kuntosalin käyttö

