

Hyvinvointia työkäisille -loma

Esimerkkiohjelma. Varsinaisen lomaohjelman saat tuloinfossa.





Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	Aamupala Ohjattua liikuntaa: Kehon hallinta- ja liikkuvuusharjoittelu	Aamupala Asiantuntijaluento: arjen hallinta	Aamupala Ohjattua liikuntaa: Luontopolku tai lumikenkäkävely	Aamupala Ohjattua liikuntaa: vesiliikunta	Aamupala Palautetilaisuus: Lomapalautteen kerääminen
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen Tuloinfo: talon ja MTLH:n esittely Ryhmäytyminen	Asiantuntijaluento: terveysliikunta Kävely- tai lihaskuntotesti	Testipalaute ja ohjeistus Ohjattua liikuntaa: ulkopelit tai kuntosali	Asiantuntijaluento: työhyvinvointi Ohjattua liikuntaa: keilaus	Asiantuntijaluento: ravintoneuvonta 	Huoneiden luovutus 
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Viikko-ohjelma Uinti ja sauna / allasosasto	Uinti ja sauna / allasosasto Tiistaitanssit	Yhteinen illanvietto		Uinti ja sauna / allasosasto	
Illtapala diabeetikoille	Illtapala diabeetikoille	Illtapala diabeetikoille	Illtapala diabeetikoille	Illtapala diabeetikoille	



kuntoutuskeskus
KANKAANPÄÄ







Meidän perheen loma

Esimerkkiohjelma. Varsinaisen lomaohjelman saat tuloinfossa.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	Yhteistä perheen ohjelmaa: perheolympialaiset	Keskustelutilaisuus vanhemmille: perheen tuki ja vuorovaikutus	Ohjattua lasten ohjelmaa 4-6 v./ 7-12v./ 13-17 v: Sisäpelit, pihapelit, luontopolku, keilaus, tempurata, frisbee golf, aarteen etsintä	Yhteistä perheen ohjelmaa: laavuretki	Palautetilaisuus 
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen Tuloinfo: talon ja MTLH:n esittely Ryhmäytyminen	Keskustelutilaisuus vanhemmille: tukea vanhemmuuteen	Ohjattua lasten ohjelmaa 4-6 v./ 7-12v./ 13-17 v: Sisäpelit, pihapelit, luontopolku, keilaus, tempurata, frisbee golf, aarteen etsintä	Perheiden omaa aikaa 	Ohjattua lasten ohjelmaa 4-6 v./ 7-12v./ 13-17 v: Sisäpelit, pihapelit, luontopolku, keilaus, tempurata, frisbee golf, aarteen etsintä	Huoneiden luovutus 
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Viikko-ohjelma	Uinti ja sauna / allasosasto	Viikko-ohjelma	Uinti ja sauna / allasosasto	Viikko-ohjelma	
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	

Muksuloma

Esimerkkiohjelma. Varsinaisen lomaohjelman saat tuloinfossa.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	Perheen yhteistä ohjelmaa: Perheolympialaiset 2 h	Keskustelutilaisuus vanhemmille: perheen tuki ja vuorovaikutus	Ohjattua lasten ohjelmaa: alle kouluikäiset: musiikkituokio	Perheen yhteistä ohjelmaa: Laavuretki 2 h	Palautetilaisuus 
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen Tuloinfo: talon ja MTLH:n esittely Ryhmäytyminen	Keskustelutilaisuus vanhemmille: tukea vanhemmuuteen Ohjattua lasten ohjelmaa: alle kouluikäiset: tempurata	Ohjattua lasten ohjelmaa: alle kouluikäiset: pihapelit	Perheiden omaa aikaa 	Ohjattua lasten ohjelmaa: alle kouluikäiset: askartelu	Huoneiden luovutus 
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Viikko-ohjelma Uinti ja sauna / allasosasto		Viikko-ohjelma Uinti ja sauna / allasosasto	Viikko-ohjelma Uinti ja sauna / allasosasto	Viikko-ohjelma Uinti ja sauna / allasosasto	
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	



kuntoutuskeskus
KANKAANPÄÄ

Kelankaari 4 38700 KANKAANPÄÄ * 02 57 333 * www.kuntke.fi

Senioriloma

Esimerkkiohjelma. Varsinaisen lomaohjelman saat tuloinfossa.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	Ohjattu liikunta: ulkopelit	Toimivatesti tai HydroJet - rentoutushoito	Asiantuntijaluento/ Ryhmäkeskustelua: terveysliikunta	Ohjattua liikuntaa: tasapainorata Toimivatestipalaute ja ohjeistus	Ohjattua liikuntaa: luontovisailu Palautetilaisuus
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen Tuloinfo: talon ja MTLH:n esittely Ryhmäytyminen	Asiantuntijaluento/ Ryhmäkeskustelua: ravintoneuvonta	Ohjattua liikuntaa: keilaus 	Ohjattua liikuntaa: vesiliikunta 	Ohjattu liikunta: kädentaitoryhmä	Huoneiden luovutus 
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Viikko-ohjelma Uinti ja sauna / allasosasto	Uinti ja sauna / allasosasto Tiistaitanssit	Yhteinen illanvietto: laavulla/kodalla tai takkatulen ääressä lauleskellen	Viikko-ohjelma Karaoketanssit	Viikko-ohjelma Uinti ja sauna / allasosasto	
Iltapala diabeetikoille	Iltapala diabeetikoille	Iltapala diabeetikoille	Iltapala diabeetikoille	Iltapala diabeetikoille	

Työ takana -loma

Esimerkkiohjelma. Varsinaisen lomaohjelman saat tuloinfossa.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	Aamupala Ohjattua liikuntaa: luontopolku	Aamupala Kävely- tai lihaskuntotesti	Aamupala Asiantuntijaluento/ Ryhmäkeskustelua: ravintoneuvonta	Aamupala Ohjattua liikuntaa: ulkopelit Testipalaute ja ohjeistus	Aamupala Ohjattua liikuntaa: kehon hallinta- ja liikkuvuusharjoitteet Palautetilaisuus
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen Tuloinfo: talon ja MTLH:n esittely Ryhmäytyminen	Asiantuntijaluento/ Ryhmäkeskustelua: terveysliikunta	Ohjattua liikuntaa: kuntosaliharjoittelu 	Ohjattua liikuntaa: keilaus	Ohjattua liikuntaa: vesiliikunta	Huoneiden luovutus 
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Viikko-ohjelma Uinti ja sauna / allasosasto	Viikko-ohjelma Tiistaitanssit	Yhteinen illanvietto: laavulla/kodalla tai takkatulen äärellä lauleskellen		Uinti ja sauna / allasosasto	
Iltapala diabeetikoille	Iltapala diabeetikoille	Iltapala diabeetikoille	Iltapala diabeetikoille	Iltapala diabeetikoille	



kuntoutuskeskus
KANKAANPÄÄ

Elämyksiä luonnosta -loma aikuisille ja perheille

Alustava ohjelma. Varsinaisen lomaohjelman saat saapuessasi meille.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	Hyvinvointipolku				Palautetilaisuus: Lomapalautteen kerääminen
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen klo 14	Lapsille: tempurata	Rantaretki	Laavuretki	Melontaretki	Huoneiden luovutus
Tuloinfo, talon ja MTLH:n esittely		Lapsille: Temppurata	Lapsille: Frisbeegolf		
Ryhmä tutuksi					
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Uinti ja sauna Kuntosali	Uinti ja sauna Kuntosali	Vanhempien vapaailta, lapsiparkki	Uinti ja sauna Kuntosali	Uinti ja sauna	
			Karaokeilta		



kuntoutuskeskus
KANKAANPÄÄ

Hyödynnä hyvät liikunta- ja ulkoilumahdollisuudet, hemmotteluhoidot, personal trainerit, ravintovalmennus sekä muu Kankaanpään tarjonta!

Kelankaari 4 38700 KANKAANPÄÄ * 02 57 333 * www.kuntke.fi

Omaishoitajan ja hoidettavan loma

Alustava ohjelma. Varsinaisen lomaohjelman saat saapuessasi meille.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	Liikuntaryhmä: Hyvinvointipolku	Vesiliikunta 	Keilaus 	Kehon hallinta ja liikkuvuusharjoittelu	Palautetilaisuus: Lomapalautteen kerääminen
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen klo 14 Tuloinfo, talon ja MTLH:n esittely Ryhmä tutuksi	Omaishoitajalle: Ravitsemusohjaus Hoidettavalle: musiikkituokio	Omaishoitajalle: Uni, lepo ja palautuminen Hoidettavalle: muistelotuokio	Omaishoitajalle: Omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista huolehtiminen Hoidettavalle: ulkoiluryhmä	Omaishoitajalle: Sosiaalinen tuki ja verkostot Hoidettavalle: Lämpöä ja rentoutusta -ryhmä	Hydrojet- rentoutushoito Huoneiden luovutus
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Uinti ja sauna	Uinti ja sauna Tiistaitanssit	Kädentaitoverstaalla ohjattua toimintaa Uinti ja sauna	Nuotioilta kodalla tai laavulla Uinti ja sauna	Uinti ja sauna	 



kuntoutuskeskus
KANKAANPÄÄ

Hyödynnä hyvät liikunta- ja ulkoilumahdollisuudet, hemmotteluhoidot, personal trainerit, ravintovalmennus sekä muu Kankaanpään tarjonta!

Kelankaari 4 38700 KANKAANPÄÄ * 02 57 333 * www.kuntke.fi

Omaishoitajan loma

Alustava ohjelma. Varsinaisen lomaohjelman saat saapuessasi meille.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	Liikuntaryhmä: Hyvinvointipolku	Vesiliikunta 	Keilaus 	Kehon hallinta ja liikkuvuusharjoittelu	Palautetilaisuus: Lomapalautteen kerääminen
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen klo 14 Tuloinfo, talon ja MTLH:n esittely Ryhmä tutuksi	Luento/keskustelu- ryhmä: uni, lepo ja palautuminen	Omasta jaksamisesta ja Hyvinvoinnista huolehtiminen	Sosiaalinen tuki ja verkostot	Hydrojet- rentoutushoito	Huoneiden luovutus
		<i>Hyödynnä hyvät liikunta- ja ulkoilumahdollisuudet, hemmotteluhoidot, personal trainerit, ravintovalmennus, sekä muu Kankaanpään tarjonta!</i>			
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Uinti ja sauna	Uinti ja sauna Tiistaitanssit	Kädentaidot/ askartelu Uinti ja sauna	Nuotioilta kodalla tai laavulla	Uinti ja sauna	
					



kuntoutuskeskus
KANKAANPÄÄ

Kelankaari 4 38700 KANKAANPÄÄ * 02 57 333 * www.kuntke.fi

Voimaa vertaisuudesta -loma apua tarvitseville aikuisille

Alustava ohjelma.
Varsinaisen lomaohjelman saat saapuessasi meille.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	Hyvinvointipolku	Muistelotuokio 	Keilaus 	Lämpöä ja rentoutumista -ryhmä	Palautetilaisuus: Lomapalautteen kerääminen
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen klo 14 Tuloinfo, talon ja MTLH:n esittely Ryhmä tutuksi	Tietoa ja ohjausta terveyteen liittyvistä asioista	Keskusteluryhmä: Osallistumisen tukeminen ja vuorovaikutus	Vertaistuki ja verkostot Välinejumppa	Ravitsemusohjaus Bingo	Huoneiden luovutus
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Uinti ja sauna Musavisa	Uinti ja sauna Tiistaitanssit	Kädentaidot/askartelu Uinti ja sauna	Nuotioilta kodalla tai laavulla	Uinti ja sauna 	



kuntoutuskeskus
KANKAANPÄÄ

Hyödynnä hyvät liikunta- ja ulkoilumahdollisuudet, hemmotteluhoidot, personal trainerit, ravintovalmennus, sekä muu Kankaanpään tarjonta!

Kelankaari 4 38700 KANKAANPÄÄ * 02 57 333 * www.kuntke.fi

Voimaa vertaisuudesta -loma lapsiperheille

Alustava ohjelma. Varsinaisen lomaohjelman saat saapuessasi meille.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	Aamupala Perheolympialaiset	Aamupala 	Aamupala 	Aamupala 	Aamupala Palautetilaisuus: Lomapalautteen kerääminen
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen klo 14 Tuloinfo, talon ja MTLH:n esittely Ryhmä tutuksi	Aikuisille: Tukea vanhemmuuteen Lapsille ikäryhmittäin: Temppurata, vesi- peuhut, pihapelit	Aikuisille: Perheen tuki ja vuorovaikutus Lapsille ikäryhmittäin: Sisäpelit, luonto- polku, keilaus	Lapsille ikäryhmittäin: Vesipeuhut, aartenetsintä, frisbeegolf	Perheiden yhteinen laavuretki 	Huoneiden luovutus
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Uinti ja sauna Kuntosali 	Uinti ja sauna Kuntosali	Kädentaitoverstaalla Ohjattua toimintaa Uinti ja sauna	Uinti ja sauna Kuntosali Karaokeilta	Uinti ja sauna Kuntosali	



kuntoutuskeskus
KANKAANPÄÄ

Hyödynnä hyvät liikunta- ja ulkoilumahdollisuudet, hemmotteluhoidot, personal trainerit, ravintovalmennus sekä muu Kankaanpään tarjonta!

Kelankaari 4 38700 KANKAANPÄÄ * 02 57 333 * www.kuntke.fi

Voimaa vertaisuudesta -loma aikuisille

Alustava ohjelma. Varsinaisen lomaohjelman saat saapuessasi meille.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	Hyvinvointipolku	Vesiliikunta 	Keilaus 	Lämpöä ja rentoutumista -ryhmä	Palautetilaisuus: Lomapalautteen kerääminen
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen klo 14 Tuloinfo, talon ja MTLH:n esittely Ryhmä tutuksi	Luento/keskustelu: Uni, lepo ja palautuminen	Luento/keskustelu: Ravitsemusohjaus Bingo	Luento/keskustelu: Omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista huolehtiminen	Luento/keskustelu: Sosiaalinen tuki ja verkostot	Huoneiden luovutus 
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Musavisa Uinti ja sauna Kuntosali	Uinti ja sauna Kuntosali Tiistaitanssit	Kädentaitoverstaalla ohjattua toimintaa Uinti ja sauna	Uinti ja sauna Kuntosali Karaokeilta	Uinti ja sauna Kuntosali	



kuntoutuskeskus
KANKAANPÄÄ

Hyödynnä hyvät liikunta- ja ulkoilumahdollisuudet, hemmotteluhoidot, personal trainerit, ravintovalmennus sekä muu Kankaanpään tarjonta!

Kelankaari 4 38700 KANKAANPÄÄ * 02 57 333 * www.kuntke.fi