

# Hyvinvointia työkäisille -loma

Esimerkkiohjelma. Varsinaisen lomaohjelman saat tuloinfossa.

1. Päivä	2. Päivä	3. Päivä	4. Päivä	5. Päivä	6. päivä
	Aamupala <b>Ohjattua liikunta:</b> Kehon hallinta ja liikkuvuusharjoittelu	Aamupala <b>Asiantuntijaluento:</b> arjen hallinta	Aamupala <b>Ohjattua liikuntaa:</b> Luontopolku tai lumikenkäkävely	Aamupala <b>Ohjattua liikunta:</b> vesiliikunta	Aamupala <b>Palautetilaisuus:</b> Lomapalautteen kerääminen
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen <b>Tuloinfo:</b> talon ja MTLH:n esittely Ryhmytyminen	<b>Asiantuntijaluento:</b> terveysliikunta  Kävely- tai lihaskuntotesti	Testipalaute ja ohjeistus  <b>Ohjattua liikuntaa:</b> ulkopelit tai kuntosali	<b>Asiantuntijaluento:</b> työhyvinvointi  <b>Ohjattua liikuntaa:</b> keilaus	<b>Asiantuntijaluento:</b> ravintoneuvonta  	Huoneiden luovutus  
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Uinti ja sauna / allasosasto	Uinti ja sauna / allasosasto	Yhteinen illanvietto		Uinti ja sauna / allasosasto	







kuntoutuskeskus  
**KANKAANPÄÄ**

Kelankaari 4 38700 KANKAANPÄÄ \* 02 57 333 \* [www.kuntke.fi](http://www.kuntke.fi)

# Meidän perheen loma

Esimerkkiohjelma. Varsinaisen lomaohjelman saat tuloinfossa.

1. päivä	2. päivä	3. päivä	4. päivä	5. päivä	6. päivä
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	<b>Yhteistä perheen ohjelmaa:</b> perheolympialaiset	<b>Keskustelutilaisuus vanhemmille:</b> perheen tuki ja vuorovaikutus	<b>Ohjattua lasten ohjelmaa</b> 4-6 v./ 7-12v./ 13-17 v: Sisäpelit, pihapelit, luontopolku, keilaus, tempurata, frisbee golf, aarteen etsintä	<b>Yhteistä perheen ohjelmaa:</b> laavuretki	Palautetilaisuus 
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen <b>Tuloinfo:</b> talon ja MTLH:n esittely Ryhmäytyminen	<b>Keskustelutilaisuus vanhemmille:</b> tukea vanhemmuuteen	<b>Ohjattua lasten ohjelmaa</b> 4-6 v./ 7-12v./ 13-17 v: Sisäpelit, pihapelit, luontopolku, keilaus, tempurata, frisbee golf, aarteen etsintä	Perheiden omaa aikaa 	<b>Ohjattua lasten ohjelmaa</b> 4-6 v./ 7-12v./ 13-17 v: Sisäpelit, pihapelit, luontopolku, keilaus, tempurata, frisbee golf, aarteen etsintä	Huoneiden luovutus 
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
	Uinti ja sauna / allasosasto	Viikko-ohjelma	Uinti ja sauna / allasosasto	Viikko-ohjelma	
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	

# Omaishoitajan ja hoidettavan loma

Alustava ohjelma. Varsinaisen lomaohjelman saat saapuessasi meille.

1. Päivä	2. Päivä	3. Päivä	4. Päivä	5. Päivä	6. päivä
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	Liikuntaryhmä: Hyvinvointipolku	Vesiliikunta 	Keilaus 	Kehon hallinta ja liikkuvuusharjoittelu	Palautetilaisuus: Lomapalautteen kerääminen
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen  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	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](http://www.kuntke.fi)

# Senioriloma

Esimerkkiohjelma. Varsinaisen lomaohjelman saat tuloinfossa.

1. päivä	2. päivä	3. päivä	4. päivä	5. päivä	6. päivä
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	<b>Ohjattu liikunta:</b> ulkopelit	Toimivatesti tai HydroJet - rentoutushoito	<b>Asiantuntijaluento/ Ryhmäkeskustelua:</b> terveysliikunta	<b>Ohjattua liikuntaa:</b> tasapainorata  Toimivatestipalaute ja ohjeistus	<b>Ohjattua liikuntaa:</b> luontovisailu  Palautetilaisuus
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen  <b>Tuloinfo:</b> talon ja MTLH:n esittely  Ryhmäytyminen	<b>Asiantuntijaluento/ Ryhmäkeskustelua:</b> ravintoneuvonta	<b>Ohjattua liikuntaa:</b> keilaus  	<b>Ohjattua liikuntaa:</b> vesiliikunta  	<b>Ohjattu liikunta:</b> kädentaitoryhmä	Huoneiden luovutus  
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Viikko-ohjelma  Uinti ja sauna / allasosasto	Uinti ja sauna / allasosasto	<b>Yhteinen illanvietto:</b> laavulla/kodalla tai takkatulen ääressä lauleskellen	Viikko-ohjelma  Karaoketanssit	Viikko-ohjelma  Uinti ja sauna / allasosasto	

# Työ takana -loma

Esimerkkiohjelma. Varsinaisen lomaohjelman saat tuloinfossa.

1. päivä	2. päivä	3. päivä	4. päivä	5. päivä	6. päivä
	Aamupala <b>Ohjattua liikuntaa:</b> luontopolku	Aamupala Kävely- tai lihaskuntotesti	Aamupala <b>Asiantuntijaluento/ Ryhmäkeskustelua:</b> ravintoneuvonta	Aamupala <b>Ohjattua liikuntaa:</b> ulkopelit  Testipalaute ja ohjeistus	Aamupala <b>Ohjattua liikuntaa:</b> kehon hallinta- ja liikkuvuusharjoitteet  Palautetilaisuus
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen  <b>Tuloinfo:</b> talon ja MTLH:n esittely  Ryhmäytyminen	<b>Asiantuntijaluento/ Ryhmäkeskustelua:</b> terveysliikunta	<b>Ohjattua liikuntaa:</b> kuntosaliharjoittelu 	<b>Ohjattua liikuntaa:</b> keilaus  <b>Ohjattua liikuntaa:</b> luontopolku	<b>Ohjattua liikuntaa:</b> vesiliikunta	Huoneiden luovutus 
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Viikko-ohjelma  Uinti ja sauna / allasosasto	Viikko-ohjelma	<b>Yhteinen illanvietto:</b> laavulla/kodalla tai takkatulen äärellä lauleskellen		Uinti ja sauna / allasosasto	



kuntoutuskeskus  
**KANKAANPÄÄ**

# Voimaa vertaisuudesta -loma lapsiperheille

Alustava ohjelma. Varsinaisen lomaohjelman saat saapuessasi meille.

1. Päivä	2. Päivä	3. Päivä	4. Päivä	5. Päivä	6. päivä
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	Perheolympialaiset				Palautetilaisuus: Lomapalautteen kerääminen
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen Tuloinfo, talon ja MTLH:n esittely Ryhmä tutuksi	Aikuisille: Tukea vanhemmuuteen  Lapsille ikäryhmittäin: Temppurata, vesipeuhut, pihapelit	Aikuisille: Perheen tuki ja vuorovaikutus  Lapsille ikäryhmittäin: Sisäpelit, luontopolku, keilaus	Lapsille ikäryhmittäin: Vesipeuhut, aartenetsintä, frisbeegolf	Perheiden yhteinen laavuretki	Huoneiden luovutus
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Uinti ja sauna 	Uinti ja sauna Kuntosali	Kädentaitoverstaalla Ohjattua toimintaa Uinti ja sauna	Uinti ja sauna Kuntosali  Karaokeilta	Uinti ja sauna Kuntosali	

# Voimaa vertaisuudesta -loma aikuisille

Alustava ohjelma. Varsinaisen lomaohjelman saat Tuloinfossa.

1. päivä	2. päivä	3. päivä	4. päivä	5. päivä	6. päivä
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	Hyvinvointipolku Musavisa	Vesiliikunta 	Keilaus 	Lämpöä ja rentoutumista -ryhmä	Palautetilaisuus: Lomapalautteen kerääminen
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen 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	
	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](http://www.kuntke.fi)