

MTLH Työt takana -loma Kunnanpaikassa 2019

(aikataulu muutokset mahdollisia)

KLO	Tulopäivä	1.päivä	2.päivä	3.päivä	4.päivä	5.päivä
8.00-9.00						
9.00-10.00		9.00 – 9.45 Tullaan tutuiksi,	9.00-9.45 Ulkoliikunta -vuodenajan mukaan		10.00 – 10.45 Ohjattu liikunta, ryhmän toiveen mukaan	9.00-9.45 Venyttelyt+rentous,
10.00-11.00				10.00-10.45 Testipalaute		10.00-10.45 Palautekeskustelu,
11.00-12.00			11.00 – 11.45 Jalkojen hyvinvointiluento	11.00 – 11.45 Liikunnasta terveyttä ja kuntoa-luento,		
12.00-13.00		<i>11.00-14.00 lounas noutopöydästä</i>	<i>11.00-14.00 lounas noutopöydästä</i>	<i>11.00-14.00 lounas noutopöydästä</i>	<i>11.00-14.00 lounas noutopöydästä</i>	<i>11.00-14.00 lounas noutopöydästä</i>
13.00-14.00						
14.00-15.00	14.30-15.15 Tervetuloilaisuus	14.00-14.45 Kuntosaliohjaus	14.00-14.45 Lihäs ja liikkuvuustestit	14.00-14.45 Pelituokio, sisällä tai ulkona esim sisäcurling, boccia ym.	14.00-14.45 Vesiliikunta ja rentouttavat poreet,	
15.00-16.00					18-19.30 Yhteinen illanvietto	
16.00-17.00	<i>16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä</i>	<i>16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä</i>	<i>16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä</i>	<i>16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä</i>	<i>16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä</i>	

MTLH Omaishoitaja ja hoidettava -loma Kunnanpaikassa 2019

(aikataulu muutokset mahdollisia) lomaan sisältyy 30 min hieronta

KLO	Tulopäivä	1.päivä	2.päivä	3.päivä	4.päivä	5.päivä
8.00-9.00						
9.00-10.00		9.00 – 9.45 Tullaan tutuiksi,		9.00-9.45 voimavarat keskustelu omaishoitajille, rentousharjoitus hoidettaville	10.00 – 10.45 Ohjattu liikunta, ryhmän toiveen mukaan	
10.00-11.00						10.00-10.45 Palautekeskustelu,
11.00-12.00			11.00-11.45 Jalkojen hyvinvointiluento, omaishoitajille viriketuokio hoidettaville			
12.00-13.00		11.00-14.00 <i>lounas noutopöydästä</i>	11.00-14.00 <i>lounas noutopöydästä</i>	11.00-14.00 <i>lounas noutopöydästä</i>	11.00-14.00 <i>lounas noutopöydästä</i>	11.00-14.00 <i>lounas noutopöydästä</i>
13.00-14.00						
14.00-15.00	14.30-15.15 Tervetuloilaisuus	14.00-14.45 Pelituokio, sisällä tai ulkona esim sisäcurling, boccia	14.00-14.45 Ulkoliikunta -vuodenajan mukaan	14.00-14.45 Vesiliikunta ja rentouttavat poreet + sauna-avustus	14.00-15.30 Arjessa jaksaminen - keskustelu omaishoitajille Aivojumppaa ja visailua hoidettaville	
15.00-16.00						
16.00-17.00	16.30-19.00 <i>päivällinen noutopöydästä</i>	16.30-19.00 <i>päivällinen noutopöydästä</i>	16.30-19.00 <i>päivällinen noutopöydästä</i>	16.30-19.00 <i>päivällinen noutopöydästä</i>	16.30-19.00 <i>päivällinen noutopöydästä</i>	

MTLH Voimaa vertaisuudesta -loma Kunnonpaikassa 2019

(aikataulu muutokset mahdollisia)

KLO	Tulopäivä	1.päivä	2.päivä	3.päivä	4.päivä	5.päivä
8.00-9.00						
9.00-10.00		9.00 – 9.45 Tullaan tutuiksi			10.00 – 10.45 Ohjattu liikunta, ryhmän toiveen mukaan	9.00-9.45 Venyttelyt+rentous,
10.00-11.00						10.00-10.45 Palautekeskustelu,
11.00-12.00			11.00 – 11.45 Jalkojen hyvinvointiluento	11.00 – 11.45 Liikunnasta terveyttä ja kuntoa-luento,		
12.00-13.00		11.00-14.00 lounas noutopöydästä	11.00-14.00 lounas noutopöydästä	11.00-14.00 lounas noutopöydästä	11.00-14.00 lounas noutopöydästä	11.00-14.00 lounas noutopöydästä
13.00-14.00						
14.00-15.00	14.30-15.15 Tervetuloilaisuus	14.00-14.45 Pelituokio, sisällä tai ulkona esim sisäcurling, boccia ym	14.00-14.45 Vesiliikunta ja rentouttavat poreet	14.00-14.45 Ulkoliikunta -vuodenajan mukaan	14.00-15.30 Arjessa jaksaminen - keskustelu	
15.00-16.00					18.30-19.30 Yhteinen illanvietto	
16.00-17.00	16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä	16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä	16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä	16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä	16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä	