

# MTLH ry - Hyvinvointia työkäisille-loma 5 vrk

## Malliohjelma

### 1. päivä

klo 15.00 Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen  
klo 15.15 - 17.00 Tuloinfo, tutustuminen, ryhmäyttäminen ja loman tavoitteet  
klo 17.15 - 19.00 Päivällinen ravintolan noutopöydästä  
Ryhmän omatoimista ulkoilua, kuntosalin/kylpylän käyttöä

### 2. päivä

klo 7.00 - 9.00 Aamiainen  
klo 9.30 - 10.30 UKK- kävelytesti  
klo 11.30 - 12.30 Lounas ravintolan noutopöydästä  
klo 13.00 - 14.00 Fysioterapeutin/liikunnanohjaajan ryhmäkeskustelu: Liikunnan merkitys terveydelle  
klo 14.30 - 15.30 Kuntosaliharjoittelu tutuksi  
klo 17.00 - 19.00 Päivällinen ravintolan noutopöydästä  
Ryhmän omatoimista ulkoilua, kuntosalin/kylpylän käyttöä

### 3. päivä

klo 7.00 - 9.00 Aamiainen  
klo 9.30 - 10.30 Keppijumppa tai kahvakuulaharjoitus  
klo 11.30 - 12.30 Lounas ravintolan noutopöydästä  
klo 13.00 - 14.00 Ravitsemusterapeutin ryhmäkeskustelu: terveellinen arkiruoka  
klo 15.00 - 15.45 Vesijuoksu  
klo 17.00 - 19.00 Päivällinen ravintolan noutopöydästä  
Ryhmän omatoimista ulkoilua, kuntosalin/kylpylän käyttöä

### 4. päivä

klo 7.00 - 9.30 Aamiainen  
klo 9.00 - 10.00 Fysioterapeutin ryhmäkeskustelu: Lihastasapainon merkitys toimintakyvyille  
klo 10.30 - 11.30 Sauvakävelylenkki tai frisbeegolf  
klo 12.00 - 13.00 Lounas ravintolan noutopöydästä  
klo 14.30 - 15.30 Musiikkiliikunta  
klo 17.00 - 19.00 Päivällinen ravintolan noutopöydästä  
Ryhmän omatoimista ulkoilua, kuntosalin/kylpylän käyttöä

### 5. päivä

klo 7.00 - 9.30 Aamiainen  
klo 10.30 - 11.15 Allasjumppa  
klo 11.30 - 12.30 Lounas ravintolan noutopöydästä  
klo 13.00 - 14.00 Psykologin ryhmäkeskustelu: arjessa jaksaminen, omat voimavarat  
klo 15.00 - 17.00 Omatoiminen sisä- tai ulkoliikunta vuodenajan mukaan  
klo 18.00 - 19.00 Päivällinen ravintolan noutopöydästä  
Ryhmän omatoimista ulkoilua, kuntosalin/kylpylän käyttöä

### 6. päivä

klo 7.00 - 9.00 Aamiainen  
klo 09.00 - 10.00 Testipalaute ja liikuntaohjeistus+ palautekeskustelu  
klo 11.00 Lounas ravintolan noutopöydästä  
klo 12.00 Huoneiden luovutus

Lopullinen ohjelma jaetaan jokaiselle tuloinfon yhteydessä.

# MTLH ry

## Meidän perheen loma 5 vrk

### Malliohjelma

#### 1.päivä

klo 14.30	Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen
klo 15.15-17.15	Tuloinfo, tutustuminen, ryhmäyttäminen ja loman tavoitteet
klo 17.30-19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 20.00	Iltapala

#### 2.päivä

klo 07.00 - 09.00	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 09.00 - 11.00	Koko perheelle: Kotatuokio, yhteistä toimintaa ja leikkejä rantakodalla
klo 11.00 - 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.15 - 14.30	Kouluikäiset( 7-12 v) / murrosikäiset (13-17 v) lapset: Pallopelejä
klo 13.15 - 14.30	4-6 –vuotiaat lapset: Temppurata, erilaisia liikunnallisia tehtäviä
klo 13.30 - 14.30	Aikuiset: Ryhmäkeskustelu, Ajankäytön ja perhe-elämän yhteensovittaminen
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 20.00	Iltapala

#### 3.päivä

klo 07.00 - 09.00	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 09.30 - 11.30	Omatoiminen koko perheen kylpylähetki
klo 12.00 - 13.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 14.00 - 15.15	Hupimielisiä kisailuja kouluikäisille/ murrosikäisille lapsille, kesällä ulkona, talvella liikuntahallissa
klo 14.00 - 15.15	Pelejä ja leikkejä 4-6 –vuotiaille lapsille, kesällä ulkona, talvella sisällä
klo 14.15 - 15.15	Aikuisille psykologin voimavarapolku: Etsitään voimavaroja onnistumisen kokemuksista
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 20.00	Iltapala

#### 4.päivä

klo 07.00 - 09.00	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 10.00 - 11.30	Koko perheelle: Kesällä ja syksyllä: frisbeegolf, minigolf, mölkky Talvella ja keväällä: keilailu, sähly, sulkapallo
klo 12.00 - 13.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 14.00 - 15.15	Askartelua 4-6 vuotiaille lapsille, pelituokio kouluikäisille/ murrosikäisille lapsille
klo 14.15 - 15.15	Aikuisille omatoiminen kuntopiiri kuntosalissa (kuntosali)
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 20.00	Iltapala

## 5.päivä

klo 07.00 - 09.00	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 9.30 – 11.30	Koko perheelle: Perhesuunnistus/valokuvasuunnistus lähimaastossa, toimintarasteja
klo 12.00 – 13.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 14.30 – 15.30	Wibit vesiseikkailu/ uinti kouluikäisille/ murrosikäisille lapsille (kylpylän jokirata)
klo 14.30 – 15.30	Vesipeuhula 4-6 –vuotiaille lapsille (lasten allas)
klo 14.45 –15.30	Aikuisille omatoimista yhteistä aikaa
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 20.00	Iltapala

## 6.päivä

klo 07.00 - 09.00	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 09.30 – 10.30	Palauttekeskustelu
klo 11.00 – 12.00	Lähtölounas ravintolan noutopöydästä

**Lisäksi maksuton lastenhoitopalvelu 1-3v. lapsille 2h neljänä erillisenä päivänä päiväsaikaan.**

Lopullinen ohjelma jaetaan jokaiselle tuloinfon yhteydessä.

Lisäksi lomalaiset saavat käyttää vapaasti kuntosaleja ja kylpylää

## MTLH ry

# Omaishoitajan ja hoidettavan loma 5 vrk

## Malliohjelma

- päivä
  - klo 14.45 Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen
  - klo 15.15 - 17.00 Tuloinfo, ryhmäyttäminen
  - klo 17.00 - 19.00 Päivällinen ravintolan noutopöydästä
  - klo 19.00 - 20.00 Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta
  
- päivä
  - klo 7.00 - 8.00 Aamiainen ravintolan noutopöydästä
  - klo 9.00 - 10.00 Kuntosaliperehdytys
  - klo 11.00 - 12.00 Lounas ravintolan noutopöydästä
  - klo 13.00-14.00 Fysioterapeutin/ liikunnaohjaajan ryhmäkeskustelu omaishoitajille: terveystoiminnan merkitys arjessa
  - klo 13.00-14.00 Sisäliikunta hoidettaville
  - klo 15.00- 16.00 Omatoiminen liikunta omien tavoitteiden mukaisesti esim. kuntosali/ sauvakävely/ vesijuoksu
  - klo 17.00 -19.00 Päivällinen ravintolan noutopöydästä
  - klo 19.00 – 20.00 Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta
  
- päivä
  - klo 7.00 - 8.30 Aamiainen ravintolan noutopöydästä
  - klo 9.00 - 10.00 Toimintaterapeutin ryhmäkeskustelu: arjen apuvälineet
  - klo 09.00- 10.00 Keilailu hoidettaville
  - klo 10.30-11.30 Omatoiminen reippailu ulkona
  - klo 12.00 - 13.00 Lounas ravintolan noutopöydästä
  - klo 14.15 - 15.00 Vesijuoksuharjoitus
  - klo 17.00 - 19.00 Päivällinen ravintolan noutopöydästä
  - klo 19.00 - 20.00 Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

#### 4. päivä

klo 7.00 - 8.30

Aamiainen ravintolan noutopöydästä

klo 9.00 - 10.00

Psykologin ryhmäkeskustelu omaishoitajille: arjessa jaksaminen/omat voimavarat

klo 09.00-10.00

Venytysvoimistelu hoidettaville

klo 11.00 - 12.00

Lounas ravintolan noutopöydästä

klo 13.00 - 13.45

Vesivoimistelu

klo 15.00 - 15.45

Rentousharjoitus

klo 17.00 - 19.00

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

klo 19.00 - 20.00

Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

#### 5. päivä

klo 7.00 - 8.30

Aamiainen ravintolan noutopöydästä

klo 10.00 - 11.00

Venytysvoimistelua

klo 11.00 – 12.00

Lounas ravintolan noutopöydästä

klo 13.00 – 14.00

Sosiaalityöntekijän ryhmäkeskustelu: sosiaalinen turvaverkko

klo 13.00-14.00

Hoidettavien yhteinen pelihetki esim. mölkky/boccia jne.

klo 17.00 - 19.00

Päivällinen ravintolan noutopöydästä

klo 19.00 – 20.00

Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

#### 6. päivä - lähtöpäivä

klo 7.00 - 8.30

Aamiainen ravintolan noutopöydästä

klo 9.00 -10.00

Omatoiminen aamureippailu ulkona tai kylpylässä

klo 10.30 - 11.30

Palautekeskustelu

klo 11.30-

Lounas ravintolan noutopöydästä

Lisäksi jokaiselle varataan hemmotteluhoitona Relax- hierontahoito.

Lopullinen ohjelma jaetaan jokaiselle tuloinfon yhteydessä. Liikuntaosioiden sisältö voi vaihdella potilasryhmien tarpeen mukaan.

Lomalaiset saavat käyttää teemakylpylää sekä kuntosaleja vapaasti loman aikana.

# MTLH ry

## Senioriloma 5 vrk - malliohjelma

### 1.päivä

klo 15.00	Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen
klo 15.30 - 17.00	Tuloinfo, tutustuminen, ryhmäyttäminen
klo 17.30 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä

### 2.päivä

klo 7.00 - 9.30	Aamiainen
klo 09.30 - 10.30	Toimivatesti
klo 11.00 - 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.00 - 14.00	Psykologin ryhmäkeskustelu: Ikääntyminen minussa
klo 15.00 - 16.00	Kuntosaliperehdytys
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä

### 3.päivä

klo 7.00 - 9.30	Aamiainen
klo 09.30 - 10.30	Vesiliikuntaa
klo 11.00 - 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.30 - 14.30	Ryhmäkeskustelu: ikääntyminen ja liikunta
klo 15.00 - 16.00	Keppijumppa ja venyttelyt
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä

### 4.päivä

klo 7.00 - 9.30	Aamiainen
klo 09.30 - 10.30	Musiikkiliikunta
klo 11.00 - 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 14.30 - 16.00	Omatoiminen ulkopelailu (esim. mölkky, fresbee) tai keilailu
klo 17.00 - 18.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 19.00-	Yhteinen illanvietto

### 5.päivä

klo 7.00 - 9.30	Aamiainen
klo 10.30 - 11.30	Aamulenkki sauvakävellen
klo 11.00 - 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.30 - 14.30	Omatoiminen kuntosaliharjoitus
klo 15.00 - 15.45	Vesijuoksuharjoitus
klo 17.00 - 18.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä

### 6.päivä

klo 7.00 - 9.30	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 10.00 - 11.00	Palauttekeskustelu
klo 11.00 - 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä

Lopullinen ohjelma jaetaan jokaiselle tuloinfon yhteydessä.

Lisäksi lomalaiset saavat käyttää vapaasti kuntosaleja ja kylpylää.

Huom! Asiakas voi valita joko toimivatestin tai saman hintaisen hoidon!

# MTLH ry

## Työt takana- loma 5 vrk - malliohjelma

### 1.päivä

klo 15.00	Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen
klo 15.30 - 17.00	Tuloinfo, tutustuminen, ryhmäyttäminen
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä

### 2.päivä

klo 7.00 - 09.30	Aamiainen
klo 09.30 - 10.30	Aamulenkki sauvakävellen
klo 11.00 - 12.30	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.00 - 14.00	Psykologin luento: Ikääntyminen minussa
klo 14.30 - 15.30	Kuntosaliperehdytys
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä

### 3.päivä

klo 7.00 - 9.30	Aamiainen
klo 09.00 - 10.00	Sovelletut toimintakykytestit
klo 11.00 - 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.00 - 14.00	Fysioterapeutin/liikunnanohjaajan ryhmäkeskustelu: Terveysliikunta ja ikääntyminen
klo 14.30 - 15.30	Keppijumppa ja venyttelyt
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä

### 4.päivä

klo 7.00 - 9.30	Aamiainen
klo 09.30 -11.00	Ulko-tai sisäpelejä vuodenajan mukaan
klo 11.00- 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.30 -14.30	Musiikkiliikuntaa
klo 15.00-16.00	Omatoiminen vesijuoksu/ uinti kylpylässä
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä

### 5.päivä

klo 7.00 - 9.30	Aamiainen
klo 10.00 - 11.00	Keilailu
klo 11.30 - 13.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.30 - 14.15	Allasjumppa
klo 17.00 - 18.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 19.00-	Omatoiminen yhteinen illanvietto

### 6.päivä

klo 7.00 - 9.30	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 10.00 - 11.00	Testipalautus+ ohjeistus ja palautekeskustelu
klo 11.30 - 13.00	Lounas ravintolan noutopöydästä

Lopullinen ohjelma jaetaan jokaiselle tuloinfon yhteydessä.

Tämän ryhmäohjelman lisäksi lomalaiset saavat käyttää kylpylää ja kuntosaleja vapaasti.

## Voimaa vertaisuudesta –lomat omatoimisille aikuisille 5 vrk - malliohjelma

1. päivä - tulopäivä
  - klo 14.45 Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen
  - klo 15.15 - 17.00 Tuloinfo, ryhmäyttäminen, tavoitteet
  - klo 17.00 - 19.00 Päivällinen ravintolan noutopöydästä
  - klo 19.00 - 20.00 Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta
2. päivä
  - klo 7.00 - 8.00 Aamiainen ravintolan noutopöydästä
  - klo 9.00 - 10.00 Kuntosaliperehdytys
  - klo 11.00 - 12.00 Lounas ravintolan noutopöydästä
  - klo 13.00 - 14.00 Ravitsemusterapeutin ryhmäkeskustelu
  - klo 15.00 - 16.00 Omatoiminen liikunta omien tavoitteiden mukaisesti esim. kuntosali/  
sauvakävely/ vesijuoksu
  - klo 17.00 -19.00 Päivällinen ravintolan noutopöydästä
  - klo 19.00 - 20.00 Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta
3. päivä
  - klo 7.00 - 8.30 Aamiainen ravintolan noutopöydästä
  - klo 9.00 - 10.00 Fysioterapeutin/liikunnanohjaajan ryhmäkeskustelu terveysliikunnasta
  - klo 10.30-11.30 Omatoiminen reippailu ulkona
  - klo 12.00 - 13.00 Lounas ravintolan noutopöydästä
  - klo 14.15 - 15.00 Allasjumppa
  - klo 17.00 - 19.00 Päivällinen ravintolan noutopöydästä
  - klo 19.00 - 20.00 Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta
4. päivä
  - klo 7.00 - 8.30 Aamiainen ravintolan noutopöydästä
  - klo 9.00 - 10.00 Psykologin ryhmäkeskustelu henkisestä hyvinvoinnista
  - klo 11.00 - 12.00 Lounas ravintolan noutopöydästä
  - klo 13.00 - 13.45 Rentousharjoitus
  - klo 15.00 - 15.45 Vesijuoksu
  - klo 17.00 - 19.00 Päivällinen ravintolan noutopöydästä
  - klo 19.00 – 21.00 Yhteinen illanvietto
5. päivä
  - klo 7.00 - 8.30 Aamiainen ravintolan noutopöydästä
  - klo 10.00 - 11.00 Aamujumppa venytellen
  - klo 11.00 – 12.00 Lounas ravintolan noutopöydästä
  - klo 13.00 – 14.00 Sairaanhoidajan ryhmäkeskustelu, tunnetko elintapasi?
  - klo 17.00 - 19.00 Päivällinen ravintolan noutopöydästä
  - klo 19.00 – 20.00 Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta
6. päivä - lähtöpäivä
  - klo 7.00 - 8.30 Aamiainen ravintolan noutopöydästä
  - klo 9.00 -10.00 Omatoiminen aamureippailu ulkona tai kylpylässä
  - klo 10.30 - 11.30 Palautekeskustelu
  - klo 11.30 - Lounas ravintolan noutopöydästä

Lomalaiset saavat käyttää teemakylpylää sekä kuntosaleja vapaasti loman aikana.