

Lomaohjaajana Susanna Kallio

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Bussiyhteys Helsingistä ma-su pihassa Klo 12.00	Klo 7.15-9.30 AAMUPALA Klo 9.30 Aamun kuulumiset ja kummastukset; onko kysyttävää?	Klo 7.15-9.30 AAMUPALA Klo 9.30 Aamun kuulumiset ja kummastukset; Onko kysyttävää?	Klo 7.15-9.30 AAMUPALA Klo 9.30 Aamun kuulumiset ja kummastukset; Onko kysyttävää?	Klo 7.15-9.30 AAMUPALA Klo 10.00-11.00 Pihapelejä esim. purkkis, kirkonrotta Lapsille ja nuorille	Klo 7.15-9.30 AAMUPALA
Tervetuloa Päiväkumpuun! Majoittuminen Klo 14.00 jälkeen	Klo 10.00 Virittäytyminen päivään; liikunnallista tekemistä ja oivaltamisen iloa kaikki yhdessä	Klo 10.00-11.00 Toimintaa ja pelejä ulkona esim. minigolf, frisbeegolf lapsille ja nuorille	10.00 – 12.00 Hölympialaiset koko perheen voimin	Klo 10.00 Mielihyvää liikunnasta Aikuisille	Klo 10.00 – 11.00 Pienten lasten toimintatuokio
Klo 16.00 – 17.30 Tullaan tutuiksi; Tutustutaan taloon ja ohjelmaan sekä tehdään toisemme tutuiksi	Klo 11.30-14.00 LOUNAS	Klo 10.00 Aikuisille Lempeää liikuntaa ja maalaisjoogaa	Klo 11.30-14.00 LOUNAS	Klo 10.00 - 11.00 Pienten lasten toimintatuokio	Klo 10.00-11.00 Pihapelejä esim. purkkis, kirkonrotta Lapsille ja nuorille
Klo 17.00-19.00 PÄIVÄLLINEN	Klo 13.00-14.00 Keskusteluryhmä Aikuisille; Unen merkitys hyvinvoinnille	Klo 11.30-14.00 LOUNAS	Klo 13.00-14.00 Kätten taitoja ja temmellystä lapsille ja nuorille	Klo 11.30-14.00 LOUNAS	Valmistautuminen kotiinlähtöön
Klo 20.00 iltapala	Klo 13.00 - 14.00 Pienten lasten toimintatuokio	Klo 13.00 – 15.00 Korttipaja: Luovaa toimintaa ja kätten taitoja Koko perheelle	Klo 13.00-14.00 Säännöllinen arki ja levollinen mieli; Arjen voimavarat - Keskustelua ja vuorovaikutusta aikuisille	Klo 13.00 – 14.00 Pujotellaan helmiä koruiksi ja muistoiksi Koko perheen voimin	Huoneiden luovutus Klo 12.00
Elämyskylpylä avoinna Su klo 20.00 asti Ma-la klo 12-21.00 Aamusauna ja uinti Ma-su klo 10-12.00	Klo 13.00-14.00 Tarkkuutta ja toimintaa lapsille ja nuorille	Klo 17-19.00 PÄIVÄLLINEN	Klo 17-19.00 PÄIVÄLLINEN	Klo 14.00-15.30 Yhteenveto viikosta ja palautteet. Keskustelua lomaviikon onnistumisesta, kerätään palautteet.	Klo 11.30-14.00 LOUNAS
Kuntosali avoinna Ma-su klo 7-21.00	Klo 17-19.00 PÄIVÄLLINEN	Klo 17.00-19.00 Tunnelmia tulilla; tikkupullan paistoa grillikatoksella	Klo 20.00 iltapala	Klo 17-19.00 PÄIVÄLLINEN	<b>TURVALLISTA KOTIMATKAA!</b> Bussiyhteys Helsinkiin lähtee pääovelta ma-su klo 12.35
	Klo 20.00 iltapala	Klo 20.00 iltapala	Klo 20.00 iltapala	Klo 20.00 iltapala	

Lastenhoito 1-3-vuotiaille lapsille 4 x 2h loman aikana. Ajankohdat sovitaan tarkemmin tuloinfossa.



SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Bussiyhteys Helsingistä ma-su pihassa Klo 12.00	Klo 7.15-9.30 AAMUPALA	Klo 7.15-9.30 AAMUPALA	Klo 7.15-9.30 AAMUPALA	Klo 7.15-9.30 AAMUPALA	Klo 7.15-9.30 AAMUPALA
Tervetuloa Päiväkumpuun! Majoittuminen klo 14.00 jälkeen	Klo 8.00 Allasjumppa aamuvirkuille	Klo 9.30 Aamun sauvakävelylenkki ja tutustuminen lähiympäristöön	Klo 8.30 Kehon herättelyjumppaa linnun laulun tahtiin	Klo 9.00 Keskustelutilaisuus Turvallinen koti	Klo 8.00 Allasjumppa
<b>Klo 16.00 Tuloinfo ja tutustumistilaisuus</b> Tutustutaan toisiin lomalaisiin ja tiloihin. Käydään läpi loman erityistarpeita ja toiveita yhdessä.	Klo 10.00 Kuntosaliin tutustuminen ja keskustelua harjoittelusta ryhmän kanssa	Klo 11.30-14.00 LOUNAS	Klo 10.30 Keskustelutilaisuus Omaishoitajille oman ajan tärkeydestä Samaan aikaan tuolijumppaa	Samaan aikaan peli/lauluryhmä	Klo 10.00 Palaute-tilaisuus ja keskustelua lomaviikon onnistumisesta. Kerätään palautteet ryhmäläisiltä.
<b>Klo 17.30-19.00 PÄIVÄLLINEN</b>	Klo 11.30-14.00 LOUNAS	Klo 13.00 Keskusteluryhmä Omaishoitajille unen merkityksestä hyvinvoinnille Samaan aikaan askartelupaja	Klo 11.30-14.00 LOUNAS	Klo 10.30 Kuntojumppa ja venyttelyt	Huoneiden luovutus Klo 12.00
<b>Elämyskylpylä avoinna</b>	Klo 13.00 Rentoutusharjoitus	Klo 15.00 Pelataan Bocciaa- mukavaa yhdessäoloa pelaillen	Klo 15.00 Kädentaito-tuokio	Klo 11.30-14.00 LOUNAS	Klo 11.30-14.00 LOUNAS
<b>Ma-pe klo 10-21.00</b> <b>La-su klo 10-20.00</b>	Klo 14.00 Keskusteluryhmä Omaishoitajille arjessa jaksamisesta Samaan aikaan peliryhmä ohjattuna.	Klo 17-19.00 PÄIVÄLLINEN	Klo 17-19.00 PÄIVÄLLINEN	Klo 15.00 Ulkoilua ryhmässä päiväkummun ympäristössä	TURVALLISTA KOTIMATKAA! Bussiyhteys Helsinkiin lähtee pääovelta ma-su klo 12.35
<b>Kuntosali avoinna</b> <b>Ma-su klo 7-21.00</b>	Klo 17-19.00 PÄIVÄLLINEN	Klo 20.00 alkaen Karaokea & penkkiurheilua sporttibaarissa	Klo 20.00 alkaen Karaokea & penkkiurheilua sporttibaarissa	Klo 20.00 alkaen Karaokea sporttibaarissa	
	Klo 20.00 alkaen Lautapeli-ilta sporttibaarissa				

Henkilökohtaiset hoito-ajat (hieronta 25 min) ilmoitetaan lomalaisille tuloinfossa.  
Ryhmälle on varattu päivittäin ryhmän oma tila klo 16-17 ryhmän omiin tapaamisiin.

## Loman hintaan sisältyvät vapaa-ajan palvelut ja välineet

### \*Uuden upean elämyskylpylän käyttö veloituksetta!

Kiipeilyteline kuntoaltaassa	veloituksetta
Kuntosali	veloituksetta
Luonto-/tontturastipolku Joulun aikaan	veloituksetta
Upea uimaranta, talvisin avanto	veloituksetta
Kävelysauvat, kävelyreittikartta	veloituksetta
Palloiluhallin käyttö (sulkapallo/tennis)	veloituksetta
Pingismaila ja pallo	veloituksetta
Lentopallo, koripallo, sähly -välineet	veloituksetta
Mölkky, petanque, boccia,kroketti-pelit	veloituksetta
Onkivapa, pilkki	veloituksetta
Vesijuoksuvyö, vesilelut	veloituksetta
Jalkapallokenttä ja pallo	veloituksetta
Potkukelkat, pulkat, liukurit, lumikengät	veloituksetta
Lautapelit, lelut, kirjasto, piirustusvälineet	veloituksetta
Elokuva-illat	veloituksetta
Päivän lehdet, internetin käyttö	veloituksetta

*Joistakin välineistä pyydetään panttimaksu, joka palautetaan asiakkaalle välineen palautuksen yhteydessä. Palauttamattomista välineistä peritään sakkomaksu. Talossa majoittuville yleiseen viikko-ohjelmaan osallistuminen on maksutonta, joitakin erikoisohjelmia, retki- tai materiaalimaksuja lukuun ottamatta. Mahdollisista maksuista on merkintä viikko-ohjelmassa.*