

Kyyhkylän kuntoutuskeskus



Malliohjelma

Meidän perheen loma

Maanantai

Saapuminen ja majoittuminen Kyyhkylään
Tervetuloilaisuus, info, lomaohjelma, tilojen ja lomajärjestön esittely, lomaohjaaja
Ryhmäytyminen: Tullaan tutuiksi- ryhmäytymisharjoituksia, ryhmäohjaaja
Kevyt päivällinen ja iltapala ravintola Porrassalmesta

Tiistai

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Yhdessä koko perhe luontoretki kodalle/laavulle, ryhmäohjaaja
Lounas ravintola Porrassalmesta
Ohjattua ohjelmaa eri-ikäisille lapsille, lastenohjaajat
Lapsiparkki: maksuton lastenhoitopalvelu alle 3 v. lapsille vanhempien ohjelman aikana, Kevyt päivällinen ja iltapala ravintola Porrassalmesta

Keskiviikko

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ryhmäohjaaja tapaaminen
Voimavaroja arkeen - keskustelutilaisuus vanhemmille, ryhmäohjaaja
Lapsiparkki: maksuton lastenhoitopalvelu alle 3 v. lapsille vanhempien ohjelman aikana, lastenohjaajat
Ohjattua ohjelmaa eri-ikäisille lapsille, lastenohjaajat
Lounas ravintola Porrassalmesta
Perheen omaa yhteistä peliaikaa - sisä- tai ulkoliikuntaa
Kevyt päivällinen ja iltapala ravintola Porrassalmesta

Torstai

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ryhmäohjaaja tapaaminen
Lounas ravintola Porrassalmesta
Elämän juna – voimaannutaan vertaistuen avulla - keskustelutilaisuus vanhemmille, toimintaterapeutti
Ohjattua ohjelmaa eri-ikäisille lapsille, lastenohjaajat
Lapsiparkki: maksuton lastenhoitopalvelu alle 3 v. lapsille vanhempien ohjelman aikana, lastenohjaajat
Kevyt päivällinen ja iltapala ravintola Porrassalmesta

Perjantai

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ryhmäohjaaja tapaaminen
Yhdessä koko perhe - riemukkaasti ryhmässä – ohjattua liikuntaa, ryhmäohjaaja
Lounas ravintola Porrassalmesta
Lapsiparkki: maksuton lastenhoitopalvelu alle 3 v. lapsille vanhempien ohjelman aikana, lastenohjaajat
Kevyt päivällinen ja iltapala ravintola Porrassalmesta

Lauantai

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Lomajakson päätöstilaisuus ja palautekeskustelu, ryhmäohjaaja
Lounas ravintola Porrassalmesta
Kotiin lähtö – hyvää matkaa!

Perheillä mahdollisuus ostaa 0-3 vuotiaille lapsille lisäksi lastenhoitoa.

Lomalaisten on mahdollisuus osallistua talon yleiseen vapaa-ajanohjelmaan mm. liikuntatuokioita, tietoisuja, musiikkia ja askartelua. Kuntoutuskeskuksen allasosasto ja saunat ovat lomalaisille käytössä. Hotellin saunaosasto on avoinna joka ilta ja rantasauna kerran viikossa. Lomalaiset voivat varata myös maksullisia hoitoja. Varaus etukäteen, hinnasto lähetetään lomakutsun mukana.

Kyyhkylän kuntoutuskeskus



Malliohjelma **Omaishoitajan ja hoidettavan -loma**

Lomaohjelmaan sisältyy yksilöhoitona hemmotteluhoito 30 min.

Maanantai

Saapuminen ja majoittuminen Kyyhkylään
Tervetulo-tilaisuus, info, lomaohjelma, tilojen ja lomajärjestön esittely, ryhmäohjaaja
Tutustutaan toisiin, ryhmäytymisharjoituksia, ryhmäohjaaja
Kevyt päivällinen ravintola Porrassalmesta
Ryhmälle varattu tilat yhteiselle tapaamiselle

Tiistai

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Ohjattu liikunta: Ulkoilulenkki Kyyhkylän ympäristöön tutustuen, ryhmäohjaaja
Lounas ravintola Porrassalmesta
Ohjattu ryhmäkeskustelu omaishoitajat: Liikuntavinkkejä kotiin, ryhmäohjaaja
Hoidettavien oma ryhmä: Ohjattu liikuntatuokio, ryhmäohjaaja
Kevyt päivällinen ravintola Porrassalmesta
Ryhmälle varattu tilat yhteiselle tapaamiselle

Keskiviikko

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Ohjattu ryhmäkeskustelu omaishoitajat: Voimavaroja arkeen, toimintaterapeutti
Hoidettavien oma ryhmä: Ohjattu liikuntaa Saimaan rannalla – luonnosta voimaa, ryhmäohjaaja
Lounas ja kevyt päivällinen ravintola Porrassalmesta
Ryhmälle varattu tilat yhteiselle tapaamiselle

Torstai

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Ohjattua liikuntaa: Musiikkiliikunta, ryhmäohjaaja
Lounas ravintola Porrassalmesta
Ohjattu ryhmäkeskustelu omaishoitajat: Elämän juna – voimaannutaan vertaistuen avulla, toimintaterapeutti
Hoidettavien oma ryhmä: Toiminnallinen ryhmä- käden taidot, toimintaterapeutti
Kevyt päivällinen ravintola Porrassalmesta
Ryhmälle varattu tilat yhteiselle tapaamiselle

Perjantai

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Ohjattu ryhmäkeskustelu omaishoitajat: Ravinto ja hyvinvointi, ravitsemusterapeutti
Hoidettavien oma ryhmä: Ohjattua liikuntaa toimintakyvyn tueksi, kotiharjoitteita, ryhmäohjaaja
Lounas ravintola Porrassalmesta
Ohjattu ryhmäliikunta: Tuolijumppa, ryhmäohjaaja
Kevyt päivällinen ravintola Porrassalmesta
Ryhmälle varattu tilat yhteiselle tapaamiselle

Lauantai

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ohjattua harrastustoimintaa, vapaa-ajanohjaaja
Lomajakson päätöstilaisuus ja palautekeskustelu, ryhmäohjaaja
Lounas ravintola Porrassalmesta
Kotiin lähtö - hyvää matkaa!

Lomalaisten on mahdollisuus osallistua talon yleiseen vapaa-ajanohjelmaan mm. liikuntatuokioita, tietoisuuksia, musiikkia, bingoa, askartelua ja hartaushetkiä. Kuntoutuskeskuksen allasosasto ja saunat ovat lomalaisten käytössä. Lomalaiset voivat varata myös maksullisia hoitoja. Varaus etukäteen, hinnasto lähetetään lomakutsun mukana.

KYYHKYLÄN KUNTOUTUSKESKUS

KUNTOUTUS - TYÖHYVINVOINTI



Malliohjelma

Maanantai

Työt takana -loma

Saapuminen ja majoittuminen Kyyhkylään
Tervetuloilaisuus, info, lomaohjelma, tilojen ja lomajärjestön esittely, ryhmäohjaaja
Tutustutaan toisiin, ryhmäytymisharjoituksia, ryhmäohjaaja
Kevyt päivällinen ravintola Porrassalmesta

Tiistai

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ryhmäohjaaja tapaaminen ja kuntosaliin tutustuminen
Ohjattua liikuntaa: Ulkoilulenkki sauvakävellen tutustuen Kyyhkylän pihapiiriin ja ulkokuntosaliin, ryhmäohjaaja
Lounas ja kevyt päivällinen ravintola Porrassalmesta
Yhteinen illanvietto Saimaan rannalla, ryhmäohjaaja

Keskiviikko

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ryhmäohjaaja tapaaminen
Kuntotesti, testipalaute ja liikuntaohjeet, fysioterapeutti
Ryhmäkeskustelu: Voimavaroja arkeen, toimintaterapeutti
Lounas ravintola Porrassalmesta
Ohjattua liikuntaa: Vesiliikuntaa, sauna ja uinti allasosastolla, ryhmäohjaaja
Kevyt päivällinen ravintola Porrassalmesta

Torstai

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ryhmäohjaaja tapaaminen
Ohjattua liikuntaa: Tanssin taikaa, ryhmäohjaaja
Lounas ravintola Porrassalmesta
Ohjattua liikuntaa: Hyvänolon polku - yhteinen kävelyretki luontopolulle ja kodalle, ryhmäohjaaja
Kevyt päivällinen ravintola Porrassalmesta

Perjantai

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ryhmäohjaaja tapaaminen
Ryhmäkeskustelu: Aktiivinen arki – hyvän elämän perusta, fysioterapeutti
Lounas ravintola Porrassalmesta
Ohjattua liikuntaa: Vesiliikuntaa, sauna ja uinti allasosastolla, ryhmäohjaaja
Kevyt päivällinen ravintola Porrassalmesta

Lauantai

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ohjattua liikuntaa: Riemukkaasti ryhmässä, ryhmäohjaaja
Lomajakson päätöstilaisuus ja palautekeskustelu, ryhmäohjaaja
Lounas ravintola Porrassalmesta
Kotiin lähtö – hyvää matkaa!

Lomalaisten on mahdollisuus osallistua talon yleiseen vapaa-ajanohjelmaan mm. liikuntatuokioita, tietoiskuja, musiikkia, bingoa, askartelua ja hartaushetkiä. Kuntoutuskeskuksen allasosasto ja saunat ovat lomalaisten käytössä. Lomalaiset voivat varata myös maksullisia hoitoja. Varaus etukäteen, hinnasto lähetetään lomakutsun mukana.

Kyyhkylän kuntoutuskeskus



Malliohjelma

Voimaa vertaisuudesta –loma omatoimisille aikuisille

Maanantai

Saapuminen ja majoittuminen Kyyhkylään
Tervetulo-tilaisuus, info, lomaohjelma, tilojen ja lomajärjestön esittely,
ryhmäohjaaja
Tutustutaan toisiin, ryhmäytymisharjoituksia, ryhmäohjaaja
Kevyt päivällinen ravintola Porrassalmesta
Ryhmälle varattu tilat yhteiselle tapaamiselle

Tiistai

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Kuntosalin harjoitteet- hyvinvointia liikunnasta -ohjattu liikunta, ryhmäohjaaja
Luontoretki Porrassalmen harjumaisemissa, ryhmäohjaaja
Lounas ravintola Porrassalmesta
Liikuntavinkkejä kotiin – ohjattu keskustelutilaisuus, ryhmäohjaaja
Kevyt päivällinen ravintola Porrassalmesta
Ryhmälle varattu tilat yhteiselle tapaamiselle

Keskiviikko

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Voimavaroja arkeen- ohjattu keskustelutilaisuus, toimintaterapeutti
Lounas ravintola Porrassalmesta
Yhteinen illanvietto, ryhmäohjaaja
Kevyt päivällinen ravintola Porrassalmesta
Ryhmälle varattu tilat yhteiselle tapaamiselle

Torstai

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Musiikkiliikuntaa- ohjattu liikunta, ryhmäohjaaja
Lounas ravintola Porrassalmesta
Elämän juna – voimaannutaan vertaistuen avulla- ohjattu keskustelutilaisuus,
toimintaterapeutti
Kevyt päivällinen ravintola Porrassalmesta
Ohjattu vesiliikunta, sauna ja uinti, ryhmäohjaaja
Ryhmälle varattu tilat yhteiselle tapaamiselle

Perjantai

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Ravinto ja hyvinvointi- ohjattu keskustelutilaisuus, ravitsemusterapeutti
Lounas ravintola Porrassalmesta
Riemukkaasti ryhmässä – ohjattua liikunta, ryhmäohjaaja
Kevyt päivällinen ravintola Porrassalmesta
Ryhmälle varattu tilat yhteiselle tapaamiselle

Lauantai

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ohjattua harrastetoimintaa, vapaa-ajanohjaaja
Lomajakson päätöstilaisuus ja palautekeskustelu, ryhmäohjaaja
Lounas ravintola Porrassalmesta
Kotiin lähtö - hyvää matkaa!

Lomalaisten on mahdollisuus osallistua talon yleiseen vapaa-ajanohjelmaan mm. liikuntatuokioita, tietoisuuksia, musiikkia, bingoa, askartelua ja hartaushetkiä. Kuntoutuskeskuksen allasosasto ja saunat ovat lomalaisten käytössä. Lomalaiset voivat varata myös maksullisia hoitoja. Varaus etukäteen, hinnasto lähetetään lomakutsun mukana.

Kyyhkylän kuntoutuskeskus



Malliohjelma

Voimaa vertaisuudesta – lomat apua tarvitseville aikuisille

Maanantai

Saapuminen ja majoittuminen Kyyhkylään
Tuloinfo, lomaohjelma, tilojen ja lomajärjestön esittely
ryhmäohjaaja
Tutustutaan toisiin, ryhmäytymisharjoituksia, ryhmäohjaaja
Kevyt päivällinen ravintola Porrassalmesta
Tilat varattu ryhmän omalle tapaamiselle

Tiistai

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Ulkolenkki pihapiirissä- ohjattua liikuntaa, ryhmäohjaaja
Lounas ravintola Porrassalmesta
Liikuntavinkkejä kotiin – keskustelutilaisuus, fysioterapeutti
Kevyt päivällinen ravintola Porrassalmesta
Tilat varattu ryhmän omalle tapaamiselle

Keskiviikko

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Voimavaroja arkeen, - keskustelutilaisuus, toimintaterapeutti
Lounas ravintola Porrassalmesta
Liikunnasta toimintakykyä – ohjattua liikuntaa, ryhmäohjaaja
Kevyt päivällinen ravintola Porrassalmesta
Tilat varattu ryhmän omalle tapaamiselle
Yhteinen illanvietto, vapaa-ajanohjaaja

Torstai

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Musiikkiliikuntaa – ohjattua liikuntaa, liikunnanohjaaja
Lounas ravintola Porrassalmesta
Elämän juna – voimaannutaan vertaistuen avulla- keskustelutilaisuus,
toimintaterapeutti
Kevyt päivällinen ravintola Porrassalmesta
Tilat varattu ryhmän omalle tapaamiselle

Perjantai

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Ravinto ja hyvinvointi – keskustelutilaisuus, ravitsemusterapeutti
Lounas ravintola Porrassalmesta
Rentoutusryhmä rentoutushuoneessa – ohjattua liikuntaa, liikunnanohjaaja
Kevyt päivällinen
Tilat varattu ryhmän omalle tapaamiselle

Lauantai

Aamiainen
Ohjattua harrastetoimintaa, vapaa-ajanohjaaja
Lomajakson päätöstilaisuus ja palautekeskustelu, ryhmäohjaaja
Lounas ravintola Porrassalmesta
Kotiin lähtö- hyvää matkaa!

Lisäksi lomalaisten on mahdollisuus osallistua talon yleiseen vapaa-ajanohjelmaan mm. liikuntatuokioita, tietoisuuksia, musiikkia, bingoa, askartelua ja hartaushetkiä. Kuntoutuskeskuksen allasosasto ja saunat ovat lomalaisten käytössä. Lomalaiset voivat varata myös maksullisia hoitoja. Varaus etukäteen, hinnasto lähetetään lomakutsun mukana.

Kyyhkylän kuntoutuskeskus



Malliohjelma

Voimaa vertaisuudesta-lomat lapsiperheille

Maanantai

Saapuminen ja majoittuminen Kyyhkylään
Tervetuloilaisuus, info, lomaohjelma, tilojen ja lomajärjestön esittely
ryhmänohjaaja
Ryhmäytyminen, ryhmänohjaaja
Kevyt päivällinen ja iltapala ravintola Porrassalmesta

Tiistai

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Yhdessä koko perhe luontoretki pihapiirissä, ryhmäohjaaja
Lounas ravintola Porrassalmesta
Ohjattua ohjelmaa eri-ikäisille lapsille, lastenohjaajat
Maksuton lastenhoitopalvelu alle 3 v. lapsille, lastenohjaajat
Kevyt päivällinen ja iltapala ravintola Porrassalmesta

Keskiviikko

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Voimavaroja arkeen keskustelutilaisuus vanhemmille, toimintaterapeutti
Maksuton lastenhoitopalvelu alle 3 v. lapsille, lastenohjaajat
Ohjattua ohjelmaa eri-ikäisille lapsille, lastenohjaajat
Lounas ravintola Porrassalmesta
Perheen omaa yhteistä aikaa liikkuen ja pelaten, ulko -ja sisäpelit
Kevyt päivällinen ja iltapala ravintola Porrassalmesta

Torstai

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Lounas ravintola Porrassalmesta
Elämän juna – voimaannutaan vertaistuen avulla vanhemmille, toimintaterapeutti
Ohjattua ohjelmaa eri-ikäisille lapsille, lastenohjaajat
Maksuton lastenhoitopalvelu alle 3 v. lapsille, lastenohjaajat
Kevyt päivällinen ja iltapala ravintola Porrassalmesta

Perjantai

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Yhdessä koko perhe riemukkaasti ryhmässä – ohjattua liikunta, ryhmäohjaaja
Lounas ravintola Porrassalmesta
Maksuton lastenhoitopalvelu alle 3 v. lapsille, lastenohjaajat
Kevyt päivällinen ja iltapala ravintola Porrassalmesta

Lauantai

Aamiainen ravintola Porrassalmesta
Lomajakson päätöstilaisuus ja palautekeskustelu, ryhmänohjaaja
Lounas ravintola Porrassalmesta
Kotiin lähtö – hyvää matkaa!

Perheillä mahdollisuus ostaa 0-3 vuotiaille lapsille lisäksi lastenhoitoa.

Lisäksi lomalaisten on mahdollisuus osallistua talon yleiseen vapaa-ajanohjelmaan mm. liikuntatuokioita, tietoiskuja, musiikkia ja askartelua. Kuntoutuskeskuksen allasosasto ja saunat ovat lomalaisten käytössä. Hotellin saunaosasto on avoinna joka ilta ja rantsauna kerran viikossa. Lomalaiset voivat varata myös maksullisia hoitoja. Varaus etukäteen, hinnasto lähetetään lomakutsun mukana.