

# 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 rantsauna kerran viikossa. 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 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.



# 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



## 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.