



Hyvinvointia työikäisille
Malliohjelma

klo	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
8-9.00		Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
		9.15-10.45 Hyvinvointia luonnosta: toiminnallinen keskusteluhetki luonnossa	9.15-10.45 Pieneläinkoti Pihka: iloa eläimistä ja luonnosta	9.15-10.45 Liikuntapiirakasta liikkeelle sekä kuntotestin ohjeistus	9.15-10.45 Kuntosaliharjoitus, teemana tasapaino sekä kävelytestin palaute	9.15-10.00 Toiminnallinen loman päätös sekä palaute
11.00-13.00		Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
	15.00 – Saapuminen Piispalaan ja majoittuminen 15.30-16.15 Tervetuloa Piispalaan! Lomainfo ja Piispalan alueeseen tutustuminen	13.45-14.30 Syö hyvää: Lisää – Vaihda - Vähennä toiminnallinen keskusteluhetki 15.00-15.45 Ohjattu kuntosaliharjoitus	13.30-15.00 Toimintaa jäällä: pilkkiretki tai kävelylenkki. Tarjolla kahvit rannan laavulla. Kesäaikaan: Kirkkovene- tai viikinkivenesoutu	13.30 -14.30 Kävelytesti	13.30-15.30 Laavuretki ja nokipannukahvit 18.00-18.30 Avoin ohjattu vesijumppa	TILOISTA JA PALVELUISTA Allasosasto avoinna: ti-pe klo 16.30-20.00 maksutta käytettävissä Keilahalli avoinna: ma-to klo 14.00-20.00 Hinta 10€/tunti/rata (ohjelmaan merkittynä ilmainen) Pieneläinkoti Pihka vierailuaika ma-su 12.00- 13.30, hinta 5€/hlö InBody-mittaus 10€/hlö Välineet: Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata maksutta päärakennuksen respasta ja Piispan kahviosta
16.30-18.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
	18.00-20.00 Rantasauna ja tutustumista. Takkatupa 2	18.00-20.00 Omatoiminen keilailu	16.30-20.00 Allasosasto käytettävissä	18.00-21.00 Sauna ja illanvietto rantasaunalla	16.30-20.00 Allasosasto käytettävissä	



MEIDÄN PERHE
malliohjelma 2020

klo	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
7.45–9.30		Aamupala 9.15–10.45 Lapset: Ulkoilua ja Temppurata Koululaiset: Seinäkiipeily ja saliliikunta Nuoret: Keilaus 9:30–10:30 Aikuiset: Lomakuntoon – treeni 9.00–11.00 Lastenhoito (1-3v.)	Aamupala 9.15.–10.45 Lapset: Ulkoilu ja kädentaidot Koululaiset: Temppurata Nuoret: Seinäkiipeily/kiipeilytorni 9.30–10.30 Aikuiset: Lomakuntoon - treeni 9.00–11.00 Lastenhoito (1-3v.)	Aamupala 9.15–10.45 Lapset: Metsäretki ja Pieneläinkoti Pihka Koululaiset: Jousi- ja ekoaseammunta Nuoret: Saliliikunta 9.30–10.30 Aikuiset: Lomakuntoon – treeni 9.00–11.00 Lastenhoito (1-3v.)	Aamupala 9.15–10.45 Lapset: Pelit ja leikit/ulkotouhuja Koululaiset: Pieneläinkoti Pihka/keilaus Nuoret: Jousi- ja ekoaseammunta 9.30–10.30 Aikuiset: Lomakuntoon - treeni 9.00–11.00 Lastenhoito (1-3v.)	Aamupala 9.15–10.00 Yhteinen lomanpäätös ja palautteen keruu
11.00–13.00		Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
	14.00 → Saapuminen Piispalaan 14.30–15.00 Tuloinfo ja loman avaus 15.00–16:00 Ötökkäsuunnistus/Ryhmä tutuksi (alueeseen tutustuminen/toisiin tutustumista)	14.00–15:30 Koko perheen maastoseikkailu/Pieneläin koti Pihka	14.00–15:30 Koko perheen pelit ja leikit/ Koko perhe uimaan	14.00–15:30 Koko perheen viikinkiveneily ja ranta aktiviteettejä/musiikkiläistelu	14.00–15:30 Koko perheen lomaolympialaiset	Liikuntasali käytössä: ma-to 11:00–12:00 Allasosasto avoinna: TI-pe 16:30–20:00
16.30–18	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
	18.00–20.00 Takkatupa 1 ja 2 + rantasaunat					
19.30–20.30	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	



MTLH MUKSULOMA
Malliohjelma

klo	SUNNUNTAI 7.4.	MAANANTAI 8.4.	TIISTAI 9.4.	KESKIVIIKKO 10.4.	TORSTAI 11.4.	PERJANTAI 12.4.
8-9.15		Aamupala 9.30-10.15 Lapset: Temppurata Aikuiset: Mielen hyvinvointi ja rentoutusharjoitus / lomatreeni 9.00-11.00 Lastenhoito (1- 3v.)	Aamupala 9.30-10.15 Lapset: Pienten metsäseikkailu 9.00-11.00 Lastenhoito (alle 3v.)	Aamupala 9.30-10.15 Lapset: Ulkoleikit Aikuiset: Syö hyvää – toiminnallinen keskusteluhetki / lomatreeni 9.00-11.00 Lastenhoito (alle 3v.)	Aamupala 9.30-10.15 Lapset: Askartelu 9.00-11.00 Lastenhoito (alle 3v.)	Aamupala 9.30-10.15 Toiminnallinen loman päätös sekä palaute
11.00-13		Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
	14.00-15.00 Saapuminen Piispalaan 15.00-15.30 Tuloinfo ja loman avaus (toinen vanhemmista osallistuu) 15.30-16.15 Ötökkäsuunnistus/Ryhmä tutuksi (alueeseen / toisiin tutustumista)	14.30-15.30 Koko perheen Pieneläinkoti Pihka	14.30-16.00 Koko perheen vesiseikkailu	14.30-16.00 Koko perheen leikit ja pelit liikuntasalissa /loma olympialaiset	14.30-16.00 Koko perheen luontohetki	Liikuntasali käytössä: ma-to 11:30-12:30 Allasosasto avoinna: Ti-Pe 16:30-20:00
16.00-17.30	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
	17.30-18.45 Temppuradalle koko perhe			18.00-20.00 Takkatupa + Rantasauna		
19.00-20.30	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	



SENIORILOMA
Malliohjelma

klo	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
8-9.00		Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
		9.30-11.00 Hyvinvointia luonnosta: toiminnallinen keskusteluhetki luonnossa	9.30-11.00 Hyvinvointituokio ja ohjeet Toimiva-testiin	9.30-11.00 Pieneläinkoti Pihka: iloa eläimistä ja luonnosta	9.30-11.00 Kuntosaliharjoitus, teemana tasapaino	9.15-10.00 Toiminnallinen loman päätös sekä palaute
11.00-13.00		Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
	15.00 – Saapuminen Piispalaan ja majoittuminen 15.30-16.15 Tervetuloa Piispalaan! Lomainfo ja Piispalan alueeseen tutustuminen	14.00-15.00 Arjen apuvälineet: toiminnallinen tuokio 15.30-16.15 Ohjattu kuntosaliharjoitus ja venyttely	14.00-15.30 Toimiva-testi tai hemmotteluhoito	13.30 -14.30 Toimiva-testi tai hemmotteluhoito 15.30-16.15 Ohjattu sauvakävely tai keppijumppa	13.30-15.30 18.00-18.30 Avoin ohjattu vesijumppa	TILOISTA JA PALVELUISTA Allasosasto avoinna: ti-pe klo 16.30-20.00 maksutta käytettävissä Keilahalli avoinna: ma-to klo 14.00-20.00 Hinta 10€/tunti/rata (ohjelmaan merkittynä ilmainen) Pieneläinkoti Pihka vierailuaika ma-su 12.00- 13.30, hinta 5€/hlö InBody-mittaus 10€/hlö Välineet: Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata maksutta päärakennuksen respasta ja Piispan kahviosta
16.30-18.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
	18.00-20.00 Rantasauna ja tutustumista. Takkatupa 2	18.00-20.00 Omatoiminen keilailu	16.30-20.00 Allasosasto käytettävissä	18.00-21.00 Seurapelit ja illanvietto	16.30-20.00 Allasosasto käytettävissä	



VOIMAA VERTAISUUDESTA -lapsiperheet
malliohjelma

klo	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
7.45–9.30		Aamupala 9.15–10.45 Lapset: Temppurata Koululaiset: Pieneläinkoti Pihka Nuoret: Tornikiipeily / sisäseinäkiipeily 9.30–10.30 Aikuiset: Lomatreeni / toiminnallinen keskustelu 9.00–11.00 Lastenhoito (1-3v.)	Aamupala 9.15–10.45 Lapset: Ulkoilu ja kädentaidot Koululaiset: Jousi- ja ekoaseammunta Nuoret: Curling 9.30–10.30 Aikuiset: Lomatreeni / toiminnallinen keskustelu 9.00–11.00 Lastenhoito (alle 3v.)	Aamupala 9.15–10.45 Lapset: Metsäretki ja Pieneläinkoti Pihka Koululaiset: Saliliikunta Nuoret: Jousi- ja ekoaseammunta 9.30–10.30 Aikuiset: Lomatreeni / toiminnallinen keskustelu 9.00–11.00 Lastenhoito (alle 3v.)	Aamupala 9.15–10.45 Lapset: Saliliikunta/ pelit ja leikit Koululaiset: Tornikiipeily / sisäseinäkiipeily Nuoret: Keilaus 9.30–10.30 Aikuiset: Lomatreeni / toiminnallinen keskustelu 9.00–11.00 Lastenhoito (alle 3v.)	Aamupala 9.15–10.00 Toiminnallinen loman päätös ja palaute
11.00–13.00		Lounas 14.30–16:00 Koko perheen maastoseikkailu / Pieneläinkoti Pihka	Lounas 14.30–16.00 Koko perheen pelit ja leikit / Koko perhe allasosastolla	Lounas 14.30–16.00 Koko perheen viikinkiveneily ja ranta aktiviteettejä / musiikkiluistelu	Lounas 14.00–15.30 Koko perheen loma olympialaiset	Lounas Liikuntasali käytössä: ma-to 11:00–12:00 Allasosasto avoinna: ti-pe 16:30–20:00
16.30–18	Päivällinen 18.00–20.00 Takkatupa 1 ja 2 + rantasaunat	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
19.30–20.30	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	



VOIMAA VERTAISUUDESTA –aikuisille
Malliohjelma

klo	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
8-9.00		Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
		9.30-11.00 Hyvinvointia luonnosta: toiminnallinen keskusteluhetki luonnossa	9.30-10.30 Hyvinvointituokio / ohjattu keskustelutilaisuus	9.30-11.00 Pieneläinkoti Pihka: iloa eläimistä ja luonnosta	9.30-11.00 Kuntosaliharjoitus, teemana tasapaino	9.15-10.00 Toiminnallinen loman päätös sekä palaute
11.00-13.00		Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
	15.00 – Saapuminen Piispalaan ja majoittuminen 15.30-16.15 Tervetuloa Piispalaan! Lomainfo ja Piispalan alueeseen tutustuminen	14.00-15.30 Hyvinvointituokio / ohjattu keskustelutilaisuus 15.30-16.30 Ohjattu kuntosaliharjoitus ja venyttely	14.00-15.00 Ohjattu keilailu	14.00-15.00 Ohjattu sauvakävely tai keppijumppa	14.00-15.00 Kädentaitopaja 18.00-18.30 Avoin ohjattu vesijumppa	TILOISTA JA PALVELUISTA Allasosasto avoinna: ti-pe klo 16.30-20.00 maksutta käytettävissä Keilahalli avoinna: ma-to klo 14.00-20.00 Hinta 10€/tunti/rata (ohjelmaan merkittynä ilmainen) Pieneläinkoti Pihka vierailuaika ma-su 12.00- 13.30, hinta 5€/hlö InBody-mittaus 10€/hlö Välineet: Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata maksutta päärakennuksen respasta ja PiiSpan kahviosta
16.30-18.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
	18.00-20.00 Rantasauna ja tutustumista. Takkatupa 2	18.00-20.00 Omatoiminen keilailu	16.30-20.00 Allasosasto käytettävissä	18.00-21.00 Seurapelit ja illanvietto	16.30-20.00 Allasosasto käytettävissä	