



Meidän perheen loma

KOHDERYHMÄNÄ: Lapsiperheet

TAVOITE: Perheyhteyden vahvistuminen ja perheen voimavarojen lisääminen virkistyksen, levon ja ryhmäkohtaisen ohjelman kautta

ALUSTAVA OHJELMA

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko
<p>Majoittuminen</p> <p>14.00-15.30 Tulotapaaminen ja ryhmäyttäminen</p> <p>16.00-19.00 Päivällinen noutopöydästä ja iltapala</p> <p>18.00 Elämää Rokuaalla -video*</p> <p>Vapaa-osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *</p> <p>Kuntosalin vapaa käyttö</p> <p>Kylpylän vapaa käyttö</p>	<p>07.00-09.00 Aamiainen noutopöydästä</p> <p>09.00-09.45 Perheen yhteinen ohjelma: Yhteinen liikuntahetki ulkona tai sisällä</p> <p>11.00-12.00 Kevyt lounas</p> <p>14.00-14.45 Aikuisien keskusteluryhmä: Perheen hyvinvointia liikunnan avulla (lastenhoitopalvelu)</p> <p>16.00-19.00 Päivällinen noutopöydästä ja iltapala</p> <p>Vapaa-osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *</p> <p>Kuntosalin vapaa käyttö</p> <p>Kylpylän vapaa käyttö</p>	<p>07.00-09.00 Aamiainen noutopöydästä</p> <p>10.00-10.45 Lasten ohjelma 4-6v: Nallepaini / jumppa</p> <p>10.00-10.45 Lasten ohjelma 7-12v: Pihkan tempurata</p> <p>10.00-10.45 Lasten ohjelma 13-17v: Pelejä</p> <p>11.00-12.00 Kevyt lounas</p> <p>15.15-16.00 Perheen yhteinen ohjelma: Koko perheen pihapelit</p> <p>16.00-19.00 Päivällinen noutopöydästä ja iltapala</p> <p>Lastenhoitopalvelu ryhmänä käytettävissä 2h</p> <p>Kuntosalin vapaa käyttö</p> <p>Kylpylän vapaa käyttö</p>
TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
<p>07.00-09.00 Aamiainen noutopöydästä</p> <p>09.00-09.45 Perheen yhteinen ohjelma: Vesiliikuntaa koko perheelle</p> <p>10.00-10.45 Aikuisien keskusteluryhmä: Meidän perheen liikuntapiirakka (lastenhoitopalvelu)</p> <p>11.00-12.00 Kevyt lounas</p> <p>14.00-14.45 Lasten ohjelma 4-6v: Pienten lasten leikkejä</p> <p>14.00-14.45 Lasten ohjelma 7-12v: Liikuntaleikkejä</p> <p>14.00-14.45 Lasten ohjelma 13-17v: Ulkoliikuntaa (maastopyöräilyä)</p> <p>16.00-19.00 Päivällinen noutopöydästä ja iltapala</p> <p>Vapaa-osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *</p> <p>Kuntosalin vapaa käyttö</p> <p>Kylpylän vapaa käyttö</p>	<p>07.00-09.00 Aamiainen noutopöydästä</p> <p>10.00-10.45 Lasten ohjelma 4-6v: Askartelua</p> <p>10.00-10.45 Lasten ohjelma 7-12v: Askartelua</p> <p>10.00-10.45 Lasten ohjelma 13-17v: Lihaskunto-harjoittelu ja venyttelyt</p> <p>11.00-12.00 Kevyt lounas</p> <p>13.00-13.45 Perheen yhteinen ohjelma: Luontoliikuntaa</p> <p>16.00-19.00 Päivällinen noutopöydästä ja iltapala</p> <p>Lastenhoitopalvelu ryhmänä käytettävissä 2h</p> <p>Vapaa-osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *</p> <p>Kuntosalin vapaa käyttö</p> <p>Kylpylän vapaa käyttö</p>	<p>07.00-09.00 Aamiainen noutopöydästä</p> <p>09.00-09.45 Palautekeskustelu</p> <p>11.00-12.00 Kevyt lounas</p> <p>12.00 Huoneen luovutus</p> <p>Hyvää kotimatkaa!</p>

Pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Tulo- ja lähtökahvit sisältävät kahvin ja kahvileivän | **Yleisimmät harrastusvälineet ja liikuntatilat veloituksetta ryhmän käytössä!** | *-merkityt yleisiä ryhmiä tai ajankohtia | Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma



Työt takana

KOHDERYHMÄNÄ: Vanhemmat eläkeläiset

TAVOITE: Lomalaisen virkistyminen, arjesta irtautuminen ja sosiaalinen kanssakäyminen muiden lomalaisten kanssa

ALUSTAVA OHJELMA

MAANANTAI

Majoittuminen
14.00-15.30 **Tulotapaaminen ja ryhmäytyminen**
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
18.00 **Elämää Rokualla -video ***
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin vapaa käyttö sekä sauna- ja allasosaston vapaa käyttö

TIISTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-09.45 **Ohjattu kuntosaliharjoitus ja perehdytys turvalliseen voimaharjoitteluun**
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
14.00-14.45 **Ohjattu keskusteluryhmä:** Ikääntyvän liikuntaharjoittelu toimintakyvyn tukena
15.15-16.00 **Ohjattu liikunta:** Tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteet
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin vapaa käyttö sekä sauna- ja allasosaston vapaa käyttö

KESKIVIIKKO

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
10.00-12.00 **Kuntotestaus (Toimiva) ja testi-palaute, harjoitteluohjeet**
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
15.15-16.00 **Ohjattu liikunta:** Palauttava vesiliikunta
17.00-18.00 **Yhteinen illanvietto**
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
Kuntosalin vapaa käyttö sekä sauna- ja allasosaston vapaa käyttö

TORSTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-09.45 **Ohjattu liikunta:** Venyttelyt
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
14.00-14.45 **Ohjattu liikunta:** Sauva- tai lumikenkäväely
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin vapaa käyttö sekä sauna- ja allasosaston vapaa käyttö

PERJANTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
10.00-10.45 **Ohjattu liikunta:** Koko kehon lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteet
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
13.00-13.45 **Ohjattu keskusteluryhmä:** Terveellinen ja monipuolinen ravinto
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin vapaa käyttö sekä sauna- ja allasosaston vapaa käyttö

LAUANTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.45-10.30 **Palautekeskustelu**
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
Huoneen luovutus
Hyvää kotimatkaa!

Pidätämme oikeuden ohjelman sisällölliisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Tulo- ja lähtökahvit sisältävät kahvin ja kahvileivän | **Yleisimmät harrastusvälineet ja liikuntatilat veloituksetta ryhmän käytössä!** | *-merkityt yleisiä ryhmiä tai ajankohtia | Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma



Elämyksiä luonnosta aikuisille

KOHDERYHMÄNÄ: Aikuisille, jotka, voivat olla omatoimisia tai avun tarpeessa olevia (henkilökohtaisen avustajan kanssa) **TAVOITE:** Lisätä lomalaisen voimavaroja ja osallisuutta tarjoamalla mahdollisuus luontoelämyksiin, virkistykseen, lepoon ja keskinäiseen vertaistukeen

ALUSTAVA OHJELMA

MAANANTAI

Majoittuminen
14.00-16.00 **Tulotapaaminen ja ryhmäytyminen**
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä ja iltapala**
18.00 **Elämää Rokualla -video ***
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö

TIISTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-10.30 **Luontoliikuntaa:** Sauva- tai lumikenkäkävely
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä ja iltapala**
Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö

KESKIVIIKKO

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
14.30-16.00 **Luontoliikunta:** Pyöräily/Hiihto
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä ja iltapala**
Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö

TORSTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-10.30 **Luontoliikunta:** Luontoretki Geoparkin sydämeen
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä ja iltapala**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö

PERJANTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
10.00-10.45 **Luontoliikuntaa:** Harjun Hengähdys
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
13.00-13.45 **Luontoliikuntaa:** Jäkälä- tai Hankijumppa
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä ja iltapala**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö

LAUANTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-10.00 **Palauttekeskustelu**
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
Huoneen luovutus
Hyvää kotimatkaa!

Pidätämme oikeuden ohjelman sisällölliisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Tulo- ja lähtökahvit sisältävät kahvin ja kahvileivän | **Yleisimmät harrastusvälineet ja liikuntatilat veloituksetta ryhmän käytössä!** | *-merkityt yleisiä ryhmiä tai ajankohtia | Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma



Elämyksiä luonnosta lapsiperheille

KOHDERYHMÄNÄ: Lapsiperheet, voivat olla omatoimisia tai avun tarpeessa olevia (henkilökohtaisen avustajan kanssa) **TAVOITE:** Lisätä lomalaisen ja perheen voimavaroja ja osallisuutta tarjoamalla mahdollisuus luontoelämyksiin, virkistykseen, lepoon ja keskinäiseen vertaistukeen

ALUSTAVA OHJELMA

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko
<p>Majoittuminen</p> <p>14.00-15.30 Tulotapaaminen ja ryhmäyttäminen</p> <p>16.00-19.00 Päivällinen noutopöydästä ja iltapala</p> <p>18.00 Elämää Rokuaalla -video*</p> <p>Vapaa-osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *</p> <p>Kuntosalin vapaa käyttö</p> <p>Kylpylän vapaa käyttö</p>	<p>07.00-09.00</p> <p>09.00-10.30</p> <p>11.00-12.00</p> <p>14.00-14.45</p> <p>16.00-19.00</p>	<p>Aamiainen noutopöydästä</p> <p>Perheen yhteinen ohjelma: Sauva- tai lumikenkäkävely</p> <p>Kevyt lounas</p> <p>Lasten ohjelma: Nallepainia tai jumppaa</p> <p>Vapaa-osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *</p> <p>Päivällinen noutopöydästä ja iltapala</p> <p>Kuntosalin vapaa käyttö</p> <p>Kylpylän vapaa käyttö</p>
TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
<p>07.00-09.00</p> <p>09.00-10.30</p> <p>11.00-12.00</p> <p>14.30-16.00</p> <p>16.00-19.00</p>	<p>07.00-09.00</p> <p>10.00-10.45</p> <p>11.00-12.00</p> <p>13.00-14.30</p> <p>16.00-19.00</p>	<p>07.00-09.00</p> <p>09.00-10.00</p> <p>11.00-12.00</p> <p>12.00</p>
<p>Aamiainen noutopöydästä</p> <p>Perheen yhteinen ohjelma: Luontoretki Geoparkin sydämeen</p> <p>Kevyt lounas</p> <p>Lasten ohjelma: Pihkan luontoliikuntaa</p> <p>Päivällinen noutopöydästä ja iltapala</p> <p>Vapaa-osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *</p> <p>Kuntosalin vapaa käyttö</p> <p>Kylpylän vapaa käyttö</p>	<p>Aamiainen noutopöydästä</p> <p>Lasten ohjelma: Jäkälä- tai Hankijumppa</p> <p>Kevyt lounas</p> <p>Perheen yhteinen ohjelma: Koko perheen pihakisat</p> <p>Päivällinen noutopöydästä ja iltapala</p> <p>Lastenhoitopalvelu ryhmänä käytettävissä 2h</p> <p>Vapaa-osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *</p> <p>Kuntosalin vapaa käyttö</p> <p>Kylpylän vapaa käyttö</p>	<p>Aamiainen noutopöydästä</p> <p>Palautekeskustelu</p> <p>Kevyt lounas</p> <p>Huoneen luovutus</p> <p>Hyvää kotimatkaa!</p>

Pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Tulo- ja lähtökahvit sisältävät kahvin ja kahvileivän | **Yleisimmät harrastusvälineet ja liikuntatilat veloituksetta ryhmän käytössä!** | *-merkityt yleisiä ryhmiä tai ajankohtia | Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma



Omaishoitaja ja hoidettavan loma

KOHDERYHMÄNÄ: Omaistaan hoitavat ja hoidettavat

TAVOITE: Lisätä omaishoitajan ja hoidettavan voimavaroja tarjoamalla mahdollisuus virkistykseen, lepoon ja vertaistukeen

ALUSTAVA OHJELMA

MAANANTAI

Majoittuminen
14.00-15.30 **Tulotapaaminen ja ryhmäytyminen**
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
18.00 **Elämää Rokualla -video**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin vapaa käyttö sekä sauna- ja allasosaston vapaa käyttö

TIISTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-09.45 **Ohjattu liikunta:** Kuntosaliharjoitus ja opastus turvalliseen kuntosaliharjoitteluun
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
14.00-14.45 **Ohjattu keskusteluryhmä:** Liikunta toimintakyvyn tukena
14.00-14.45 **Omaisen ohjelma:** Ulkoliikuntaa Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
Kuntosalin vapaa käyttö sekä sauna- ja allasosaston vapaa käyttö

KESKIVIIKKO

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
10.00-10.45 **Ohjattu keskusteluryhmä:** Miten selviydyn arjessa
10.00-10.45 **Omaisen ohjelma:** Sovellettuja pelejä
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
15.15-16.00 **Ohjattu liikunta:** Vesiliikunta
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin vapaa käyttö sekä sauna- ja allasosaston vapaa käyttö
Hemmotteluhoito 30 min. jokaiselle viikon aikana

TORSTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
10.00-10.45 **Ohjattu keskusteluryhmä:** Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen
10.00-10.45 **Omaisen ohjelma:** Muistinhoitoa
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
14.00-14.45 **Ohjattu liikunta:** Luontoliikuntaa
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin vapaa käyttö sekä sauna- ja allasosaston vapaa käyttö

PERJANTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
10.00-10.45 **Ohjattu liikunta:** Sauvakävely
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
13.00-13.45 **Ohjattu keskusteluryhmä:** Terveellinen ja monipuolinen ravinto
13.00-13.45 **Omaisen ohjelma:** Kotijumppaa
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin vapaa käyttö sekä sauna- ja allasosaston vapaa käyttö

LAUANTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-09.45 **Palautekeskustelu**
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
Huoneen luovutus
Hyvää kotimatkaa!

Pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Tulo- ja lähtökahvit sisältävät kahvin ja kahvileivän | **Yleisimmät harrastusvälineet ja liikuntatilat veloituksetta ryhmän käytössä!** | *-merkityt yleisiä ryhmiä tai ajankohtia | Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma



Omaishoitajan loma

KOHDERYHMÄNÄ: Omaistaan hoitavat henkilöt

TAVOITE: Lisätä omaishoitajan voimavaroja tarjoamalla mahdollisuus virkistykseen, lepoon ja vertaistukeen

ALUSTAVA OHJELMA

MAANANTAI

Majoittuminen
14.00-15.30 **Tulotapaaminen ja ryhmäytyminen**
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
18.00 **Elämää Rokualla -video**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin vapaa käyttö sekä sauna- ja allasosaston vapaa käyttö

TIISTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-09.45 **Ohjattu liikunta:** kuntosaliharjoitus ja opastus kuntosaliharjoitteluun
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
14.00-14.45 **Ohjattu keskusteluryhmä:** Liikunta toimintakyvyn tukena
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin vapaa käyttö sekä sauna- ja allasosaston vapaa käyttö

KESKIVIIKKO

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
10.00-10.45 **Ohjattu keskusteluryhmä:** Miten selviydyin arjessa
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
15.15-16.00 **Ohjattu liikunta:** Vesiliikunta
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin vapaa käyttö sekä sauna- ja allasosaston vapaa käyttö
Hemmotteluhoito 30 min. jokaiselle viikon aikana

TORSTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
10.00-10.45 **Ohjattu keskusteluryhmä:** Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
14.00-14.45 **Ohjattu liikunta:** Luontoliikuntaa
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin vapaa käyttö sekä sauna- ja allasosaston vapaa käyttö

PERJANTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
10.00-10.45 **Ohjattu liikunta:** Kotijumppa
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin vapaa käyttö sekä sauna- ja allasosaston vapaa käyttö

LAUANTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-09.45 **Palautekeskustelu**
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
Huoneen luovutus
Hyvää kotimatkaa!

Pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Tulo- ja lähtökahvit sisältävät kahvin ja kahvileivän | **Yleisimmät harrastusvälineet ja liikuntatilat veloituksetta ryhmän käytössä!** | *-merkityt yleisiä ryhmiä tai ajankohtia | Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma



Voimaa vertaisuudesta -loma

APUA TARVITSEVAT AIKUISET

TAVOITE: Lisätä lomalaisen voimavaroja ja osallisuutta tarjoamalla mahdollisuus virkistykseen, lepoon ja lomalaisten keskinäiseen vertaistukeen

ALUSTAVA OHJELMA

MAANANTAI

Majoittuminen
14.00-15.30 **Tulotapaaminen ja ryhmäytyminen**
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
18.00 **Elämää Rokualla -video ***
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö

TIISTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-09.45 **Ohjattu liikunta:** Kuntosaliharjoitus ja opastus turvalliseen kuntosaliharjoitteluun
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
14.00-14.45 **Ohjattu keskusteluryhmä:** Ikääntyvän liikuntaharjoittelu toimintakyvyn tukena
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö

KESKIVIIKKO

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
10.00-12.00 **Ohjattu keskusteluryhmä:** Miten huolehdin muististani?
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
15.15-16.00 **Ohjattu liikunta:** Palauttava vesiliikunta
17.00-18.00 **Yhteinen illanvietto**
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö

TORSTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-09.45 **Ohjattu liikunta:** Venyttelyt
10.00-10.45 **Ohjattu keskusteluryhmä:** Miten selviydyn arjessa?
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
14.00-14.45 **Ohjattu liikunta:** Sauva- tai lumikenkäkävely
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö

PERJANTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
10.00-10.45 **Ohjattu liikunta:** Koko kehon lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteet
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
13.00-13.45 **Ohjattu keskusteluryhmä:** Terveellinen ja monipuolinen ravinto
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö

LAUANTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-09.45 **Palauttekeskustelu**
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
Huoneen luovutus
Hyvää kotimatkaa!

Pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Tulo- ja lähtökahvit sisältävät kahvin ja kahvileivän | **Yleisimmät harrastusvälineet ja liikuntatilat veloituksetta ryhmän käytössä!** | *-merkityt yleisiä ryhmiä tai ajankohtia | Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma



Voimaa vertaisuudesta -loma

LAPSIPERHEET

TAVOITE: Perheyhteyden vahvistuminen, perheen voimavarojen lisääntyminen, osallisuuden lisääminen virkistykseen, levon ja ryhmäkohtaisen ohjelman kautta

ALUSTAVA OHJELMA

MAANANTAI

Majoittuminen
14.00-15.30 **Tulotapaaminen ja ryhmäytyminen**
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
18.00 **Elämää Rokuaalla -video ***
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö

TIISTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-09.45 **Perheen yhteinen ohjelma:** Yhteinen liikuntahetki ulkona tai sisällä
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
14.00-14.45 **Aikuisien keskusteluryhmä:** Perheen hyvinvointia liikunnan avulla (lastenhoitopalvelu)
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö

KESKIVIikko

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
10.00-10.45 **Lasten ohjelma 4-6v:** Nallepaina / jumppa
10.00-10.45 **Lasten ohjelma 7-12v:** Pihkan tempurata
10.00-10.45 **Lasten ohjelma 13-17v:** Pelejä
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
15.15-16.00 **Perheen yhteinen ohjelma:** Pihapelit
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
Lastenhoitopalvelu ryhmänä käytettävissä 2h
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö

TORSTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-09.45 **Perheen yhteinen ohjelma:** Vesiliikuntaa koko perheelle
10.00-10.45 **Aikuisien keskusteluryhmä:** Meidän perheen liikuntapiirakka (lastenhoitopalvelu)
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
14.00-14.45 **Lasten ohjelma 4-6v:** Pienten lasten leikkejä
14.00-14.45 **Lasten ohjelma 7-12v:** Liikuntaleikkejä
14.00-14.45 **Lasten ohjelma 13-17v:** Ulkoliikuntaa (maastopyöräilyä)
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö

PERJANTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
10.00-10.45 **Lasten ohjelma 4-6v:** Askartelua
10.00-10.45 **Lasten ohjelma 7-12v:** Askartelua
10.00-10.45 **Lasten ohjelma 13-17v:** Lihaskuntoharjoittelu ja venyttelyt
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
13.00-13.45 **Perheen yhteinen ohjelma:** Luontoliikuntaa
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
Lastenhoitopalvelu ryhmänä käytettävissä 2h
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö

LAUANTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-09.45 **Palauttekeskustelu**
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
Huoneen luovutus
Hyvää kotimatkaa!

Pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin ja aikataullisiin muutoksiin.

Tulo- ja lähtökahvit sisältävät kahvin ja kahvileivän | **Yleisimmät harrastusvälineet ja liikuntatilat veloituksetta ryhmän käytössä!** | *-merkityt yleisiä ryhmiä tai ajankohtia | Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma

Voimaa vertaisuudesta -loma

OMATOIMISET AIKUISET

TAVOITE: Lisätä lomalaisen voimavaroja ja osallisuutta tarjoamalla mahdollisuus virkistykseen, lepoon ja lomalaisten keskinäiseen vertaistukeen

ALUSTAVA OHJELMA

MAANANTAI

Majoittuminen
14.00-15.30 **Tulotapaaminen ja ryhmäytyminen**
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
18.00 **Elämää Rokualla -video ***
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö

TIISTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-09.45 **Ohjattu liikunta:** Kuntosaliharjoitus ja opastus turvalliseen kuntosaliharjoitteluun
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
14.00-14.45 **Ohjattu keskusteluryhmä:** Ikääntyvän liikuntaharjoittelu toimintakyvyn tukena
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö

KESKIVIIKKO

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
10.00-12.00 **Ohjattu keskusteluryhmä:** Miten huolehdin muististani?
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
15.15-16.00 **Ohjattu liikunta:** Palauttava vesiliikunta
17.00-18.00 **Yhteinen illanvietto**
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö

TORSTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-09.45 **Ohjattu liikunta:** Venyttelyt
10.00-10.45 **Ohjattu keskusteluryhmä:** Miten selviydyn arjessa?
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
14.00-14.45 **Ohjattu liikunta:** Sauva- tai lumikenkäkävely
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö

PERJANTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
10.00-10.45 **Ohjattu liikunta:** Koko kehon lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteet
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
13.00-13.45 **Ohjattu keskusteluryhmä:** Terveellinen ja monipuolinen ravinto
16.00-19.00 **Päivällinen noutopöydästä**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin *
Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö

LAUANTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-09.45 **Palauttekeskustelu**
11.00-12.00 **Kevyt lounas**
Huoneen luovutus
Hyvää kotimatkaa!

Pidätämme oikeuden ohjelman sisältölliisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Tulo- ja lähtökahvit sisältävät kahvin ja kahvileivän | **Yleisimmät harrastusvälineet ja liikuntatilat veloituksetta ryhmän käytössä!** | *-merkityt yleisiä ryhmiä tai ajankohtia | Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma