



Spa Hotel Runni



## MTLH ry / Voimaa vertaisuudesta -loma lapsiperheille

### **Tervetuloa Runnille!**

Jokainen osallistuu ohjelmaan oman perheensä tilanteen mukaan. Toivotamme antoisaa lomaa ja ihanaa yhdessäoloa sekä oman perheen kesken että toisten perheiden kanssa.

### **ESIMERKKIOHJELMA:**

**Sinisellä merkityt ohjelmat ovat avoimia kaikille hotellin asukkaille.**

#### **Sunnuntai 23.2.**

17.00

Tuloinfo Ravintola Runnissa

18.00-

Kylpylä kutsuu...

#### **Maanantai 24.2.**

10.00-11.00

Tutustumistuokiot, liikkuvat lautapelit ja hankipelailu ulkona / Saana ja Mirva

10.15-11.00

Tutustuminen aikuiset, lomaohjelmaan liittyvät asiat, Runni-kabinetissa / Sointu  
Tärkeää tietoa lastenohjauksiin ja hoitoon liittyen – tulkaa kaikki mukaan!

11.00-12.30

Potilasjärjestön edustaja, vertaistukikeskustelu, Runni-kabinetti

11.00-12.30

1-3 v lasten hoito. HUOM! Ilmoittautuminen respaan kansioon / Piia

13.00-14.00

Voimistelua ja ketteryyttä 13 – 17 v liikuntasalissa /Mirva

14.00-16.00

1-3 v lasten hoito. HUOM! Ilmoittautuminen respaan kansioon. / Piia

14.30-15.30

4-6 v ulko- /sisäleikkejä ja pelejä /Saana

14.30-15.30

Voimistelua ja liikuntapelejä 7 -12 vuotiaille liikuntasalissa /Mirva

14.30-15.30

Aikuiset ja nuoret yli 13 v lumikenkäily/ Sointu

15.45-16.15

Rentoutus, liikuntasalissa

18.30-19.30

Karkkibingo / Sointu

18.00-20.00

Kabinetti ryhmän käytössä vertaistuokioihin, Runni-kabinetti

#### **Tiistai 25.2.**

10.15-11.15

Luento; uni ja liikunta, Piispa-kabinetti /Satu

11.15-12.30

Potilasjärjestön edustaja, vertaistukikeskustelu, Piispa-kabinetti

10.00-12.30

1-3 v lasten hoito / Piia / Sointu

10.00-11.15

4-12 v lumileikit / mäenlasku / lumiveistokset / Saana / Sointu

13.00-14.00

13v nuoret ja aikuiset pelejä /Satu

13.00-14.15

Lastenhoito / satutunti / piirtely / Sointu / Saana

14.15-15.15

Kehonhuolto keskustellen ja käytännössä /Satu

15.15-16.00

Kahvakuula / Satu

16.15 -17.00

Allasjumppa/Satu

18.00-20.00

Kabinetti ryhmän käytössä vertaistuokioihin

#### **Keskiviikko 26.2.**

10.00-11.30

Koko perheen Geokätköily, Tarvitaan älylaite /Sointu / Saana

13.00-14.00

Kokoperheen askartelu / Sointu ja Saana

13.00-14.00

Tonkkumin -heitto, liikuntasalissa

14.15-16.15

Poniajelu ja kaverikoira -toimintaa ulkona

16.30-17.00

Aikuisen ja lapsen yhteinen satuhieronta tuokio / Sointu

16.00-20.00

Savusauna, yleinen vuoro

19.00-

Karaoke ja tanssia Ravintolassa

18.00-20.00

Kabinetti ryhmän käytössä vertaistuokioihin

#### **Torstai 27.2.**

10.00-11.00

7-12 v ja 13-17 v vesipeuhu uimataitoisille lapsille / Satu

10.00-11.00

7-12 v ja 13-17 v pallopelejä uimataidottomille lapsille / Saana

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

10.00-12.00	1-3 v lasten hoito / Eira
10.00-11.00	4-6 v satutunti / Sointu
11.00-12.00	Lautapelejä koululaisille / Saana
11.00-12.00	4-7 v touhutupa/pelejä /Sointu
11.15-11.45	Lavis- lavatanssijumppaa /Satu
13.00-14.00	Luento; ruokavalio ja jaksaminen /Satu
14.15-15.15	Lumisoutua joukkuekisana, lähtö aulasta / Ohjaajat
15.45-16.15	Allasjumppa / Satu
16.30-17.00	Palauttekeskustelu kabinetissa / Sointu
<b>18.00-20.00</b>	<b>Koko perheen nokipannukahvit nuotiolla.</b> <b>Ilmoittautuminen respaan kansioon / Sointu</b>

### **Perjantai 28.2.**

10.00	Huoneiden luovutus
11.00	Lähtöpäivän kevyt keittolounas

*Hyvää kotimatkaa ja aurinkoista kevään odotusta!*



### **Ruokailunne loman aikana:**

Aamupala	klo 7.00 – 9.30
Lounas	klo 11.00 – 14.00
Päivällinen	klo 17.00-18.00
Iltapala	klo 20.00 - 20.30

\*Saapumispäivänä poikkeuksellisesti vain lounas klo 15 saakka, sekä iltapala klo 20.00

\*Lähtöpäivänä aamupala ja kevyt keittolounas klo 11.00.

### **Sauna- ja kylpyläosasto:**

Sauna -ja kylpyläosasto ovat avoinna ma-su klo 7.30-12.00 ja 14.00-21.00 vapaasti lomalaisten käytössä. (Käynti altaille ja saunoille viim. puoli tuntia ennen sulkemista).

### **Muuta:**

Kävelysauvat ym. liikuntavälineet ovat lomalaisten vapaassa käytössä. Vastaanotosta voi myös lainata lautapelejä ja pihapelejä sekä muita harrastevälineitä omatoimista vapaa-ajan viettoa varten. Pelit palautetaan vastaanottoon käytön jälkeen.

Lasten Leikkihuone Kylpylähotellin 2. kerroksessa toimivat lasten ja nuorten peli- ja kokoontumishuoneina. Ne ovat lomalaisten vapaassa käytössä silloin, kun siellä ei ole yhteistä ohjattua toimintaa.

Playstation- pelejä sekä -ohjaimet lainattavissa vastaanotosta, palautetaan myös vastaanottoon.

Myös kuntoiluhuone on käytettävissä.

Mikroaaltouuni lasten ruokien lämmitykseen löytyy aulasta, kahvion vierestä.

**Kylpylähoitoja voitte varata vastaanotosta p. 017 768751.**

**Kysy hoidoista ja innostu hellimään itseäsi ja perheenjäseniäsi!**

**VIRKISTÄVÄÄ LOMAA!**



[facebook.com/spahotelrunni](https://www.facebook.com/spahotelrunni)



[instagram#spahotelrunni](https://www.instagram.com/spahotelrunni)

