



Hyvinvointia työikäisille

-loma

Sunnuntai

14.30 Tervetulokahvit ravintolassa

15.00 Tuloinfo ja tutustuminen taloon

16.00- Majoittuminen

17-18 Päivällinen

Omatoiminen ilta, kotiutumista ja ympäristöön tutustumista

Maanantai

7-10 Aamiainen

10-11 Ohjattu kuntosaliharjoitus

11-12 Venyttely ja rentoutus

12-13 Lounas

13-14 Tietovisakisa

14-15 Ohjattu keskustelu, kuinka lisää omaa hyvinvointia arjessa

15.30- Kuntotestit

17-18 Päivällinen

18-19.00 Yhteinen illanvietto; tutustumista

toisiimme, ryhmäytyminen

Tiistai

7-10 Aamiainen

10-11 Luontoliikunta

11.00 Kuntojumppa

12-13 Lounas

14-15.30 Ravintoluento

16-17 Keilaus

17-18 Päivällinen

18-19 Askartelu ja kädentaidot

Keskiviikko

7-10 Aamiainen

10-11.30 Kuntotestin palaute ja ohjeistus kotiin

12-13 Lounas

13.30-14.30 Luento/keskustelu; Lihaskunnan merkitys ja kestävyyskunto

15.30 Vesijumppa

17-18 Päivällinen

19.00- Iltatanssit Castrossa, Matti Kuosmasen johdolla

Torstai

7-10 Aamiainen

10-11 Aamujooga

11-12 Ohjattu keskustelu, vertaistukea työssä jaksamiseen

12-13 Lounas

13.00 Lähtö kirkkovierailulle Leppävirran kirkkoon

15-16 Lavis – lavatanssijumppa

17-18 Päivällinen

18-19 Bingo!

Perjantai

7-9.00 Aamiainen

9.00 Palautekeskustelu

10-10.45 Vesijumppa

11.00 Lounas

12.00 Huoneen luovutus

SPORT & SPA HOTEL
Vesileppis

Vokkolantie 1 | 79100 LEPPÄVIRTA | FINLAND
Puh./Tel. +358 29 170 0170 | tai/or: +358 17 192 4000 | Fax: +358 17 192 4060
myynti@vesileppis.fi | reception@vesileppis.fi
www.vesileppis.fi



Meidän perheen loma

Sunnuntai

14.30 Tervetulokahvit ja -mehut ravintolassa
 15.00 Tuloinfo ja tutustuminen taloon
 16.00- Majoittuminen
 17-18 Päivällinen
 19.30 Iltapala
 Omatoiminen ilta, kotiutumista ja ympäristöön tutustumista

Maanantai

7-10.00 Aamiainen
 9.30-10.30 Koko perheen Afrikan tähti seikkailu ulkona
 11-14.00 Lounas
 14-16 Lastenhoito 1-3v
 14-15 Muistipelit 4-6v
 14-15.30 Pienpelit ja seinäkiipeily 7-12v
 14.15-15 Joogaa aikuisille
 16-17 Tutustuminen/ryhmäytyminen
 17-18 Päivällinen
 18-19 Omatoiminen mini- ja frisbeegolf ilta
 19.30 Iltapala
 20.00 Viihdekeskus, ralli-, golf- ja urheilusimulaattori 13-17v

Tiistai

7-9.00 Aamiainen
 9-11.00 Lastenhoito 1-3v
 9-10 KEVÄT-SYKSY: Metsämörri toimintaa ulkona, Metsämörri 4-6v / TALVI: Muumien hiihtokoulu, Muumipeikot
 9-10 Eläinjooga 7-12v
 9-10 Valokuvaussuunnistus +12v
 9-10 Vertaistukikeskustelua vanhemmille, liikunnan merkitys omaan hyvinvointiin
 11-14.00 Lounas
 15-16 Keilaus, ryhmä 1
 15-17 Elokuvailtapäivä
 17-18 Päivällinen

18-19 Koko perheen hämărăhommat, syys ja talvikaudella kun ulkona on pimeää
 19.30 Iltapala

Keskiviikko

7-9.00 Aamiainen
 9-10 Luontoliikuntaa; KEVÄT-SYKSY: Konnuksen kanavan valloitus / TALVI: Koko perheen lumileikit ja -pelit
 10.00 Koko perheen pariakropatia
 11-14 Lounas
 14.30-16.30 Lastenhoito 1-3v
 15-16.00 Vesipeuhut, uimataitoiset
 15-16.00 Vesipeuhut, uimataidottomat
 15-15.30 Vesijumppa aikuisille
 17-18 Päivällinen
 18-19 Keilaus, ryhmä 2
 19.30 Iltapala

Torstai

7-9.00 Aamiainen
 9-10 Koko perheen Metsämörri luontopolku
 10.00 Koko perheen omituiset olympialaiset
 11-14.00 Lounas
 15-17 Lastenhoito 1-3v
 16-17 Askartelua 4-6v
 16-17 Jousiammunta +7v
 16-17 Vertaistukikeskustelua vanhemmille, oma jaksaminen lapsiarjessa
 17-18 Päivällinen
 18-19 Keilaus, ryhmä 3
 19.30 Iltapala
 19.30 Disco

Perjantai

7-9.00 Aamiainen
 9-10 Kaupunkisota 7-12v
 10.30 Palautekeskustelu, Auditorio
 11.00 Lounas
 12.00 Huoneen luovutus

SPORT & SPA HOTEL
Vesileppis

www.vesileppis.fi



Muksuloma

Sunnuntai

14.30 Tervetulokahvit ja -mehut ravintolassa
 15.00 Tuloinfo ja tutustuminen taloon
 16.00- Majoittuminen
 17-18 Päivällinen
 19.30 Iltapala
 Omatoiminen ilta, kotiutumista ja ympäristöön tutustumista

Maanantai

7-9.00 Aamiainen
 9.30-10.30 Koko perheen Pokémon suunnistus
 11-12 Lounas
 Päiväuniaika
 14-16.00 Lastenhoito 1-3v
 14-15 Pihapelit
 14-15 Joogaa aikuisille
 15-16 Muistipelit
 15-16 Mindfulness luento aikuisille
 17-18 Päivällinen
 18-19 Tutustuminen/ryhmäytyminen
 19-20 Iltapala

Tiistai

7-9.00 Aamiainen
 9-11 Lastenhoito 1-3v
 9-11 Temppurata ja pienpelit
 9.15-10.00 Aikuisten kuntosali
 10-11 Aikuisten venyttely ja rentoutus
 11-12 Lounas
 Päiväuniaika
 15.00 Koko perheen Afrikantähti seikkailu ulkona
 17-18 Päivällinen
 19-20 Iltapala

Keskiviikko

7-9.00 Aamiainen
 9-11 Lastenhoito 0-3v.
 9-10.30 Satujumppa ja rentoutus
 9.15-10.30 Ravintoluento aikuisille
 11-12 Lounas
 Päiväuniaika
 15-17 Lastenhoito 1-3v
 15.30-16.15 Veteen tutustumisleikit, uimataidottomille
 15.30-16.15 Vesijumppa aikuisille
 17-18 Päivällinen
 18-19 Koko perheen keilaus
 19-20 Iltapala

Torstai

7-9.00 Aamiainen
 9-10 Luontoliikuntaa, Konnuksen kanavan valloitus
 10.00 Koko perheen ulkopelit, talvella
 #UlkonaKuinLumiukko leikit
 11-12 Lounas
 Päiväuniaika
 14-16 Lastenhoito 1-3v
 14-15 Pelit ja leikit lapsille
 14-15 Aikuisten kahvakuula
 15-16 Eläinjoogaa lapsille
 16-17 Koko perheen Metsämörri luontopolku
 17-18 Päivällinen
 18-19 Disco, kasvomaalausta ja tanssia
 19-20 Iltapala

Perjantai

7-9.00 Aamiainen
 9.00 Palautekeskustelu
 11.00 Lounas
 12.00 Huoneen luovutus

SPORT & SPA HOTEL
Vesileppis

www.vesileppis.fi



Omaishoitajan loma

Sunnuntai

14.30 Tervetulo kahvit ja -mehut ravintolassa
15.00 Tuloinfo ja tutustuminen taloon
16.00- Majoittuminen
17-18 Päivällinen
19.30 Iltapala
Omatoiminen ilta, kotiutumista ja ympäristöön tutustumista

Maanantai

7-10 Aamiainen
9-10 Ohjattu kuntosaliharjoitus
10-11 Aamujooga / Luontojooga
12-13 Lounas
15-16 Mindfulness luento
17-18 Päivällinen
18.30-19.30 Yhteinen illanvietto; tutustumista toisiimme, ryhmäytyminen
19.30-20.30 Bingo!

Tiistai

7-10 Aamiainen
Omatoiminen aamu-ulkoilu tai aamun aikana mahdollisuus myös hemmotteluhoitoon, 30 min/hlö
10-11 Tuolijumppa
11-12 Venyttely ja rentoutus
12-13 Lounas
14-15.30 Ravintoluento
17-18 Päivällinen
19-21 Iltatanssit Castrossa, Matti Kuosmasen johdolla

Keskiviikko

7-10 Aamiainen
10-11.30 Vertaistukea, keskustelua ja ohjausta
12-13 Lounas
Lounastauon aikana mahdollisuus myös hemmotteluhoitoon, 30 min/hlö
14.00 Vesijumppa
16-17 Kädentaidot
17-18 Päivällinen
19-20 Keilaus

Torstai

7-10 Aamiainen
9-10.30 Luontoliikunta; Konnuksen kanava, siirtyminen kanavalle omilla autoilla
12-13 Lounas
Lounastauon aikana mahdollisuus myös hemmotteluhoitoon, 30 min/hlö
14.00 Lähtö kirkkovierailulle Leppävirran kirkkoon
16.00 Koordinaatio ja tarkkuusrastit
17-18 Päivällinen
20-21.30 Karaoke

Perjantai

7-10 Aamiainen
9.00 Palautekeskustelu
11.00 Lounas
12.00 Huoneen luovutus

SPORT & SPA HOTEL
Vesileppis

Vokkolantie 1 | 79100 LEPPÄVIRTA | FINLAND
Puh./Tel. +358 29 170 0170 | tai/or: +358 17 192 4000 | Fax: +358 17 192 4060
myynti@vesileppis.fi | reception@vesileppis.fi
www.vesileppis.fi



Senioriloma

Sunnuntai

14.30 Tervetulokahvit ja -mehut ravintolassa
15.00 Tuloinfo ja tutustuminen taloon
16.00- Majoittuminen
17-18 Päivällinen
19.30 Iltapala
Omatoiminen ilta, kotiutumista ja ympäristöön
tutustumista

Maanantai

7-10 Aamiainen
9-10 Tuolijooga
10-11 Muistijumppa
12-13 Lounas
14-15 Ohjattu keskustelu, vertaistukea
vanhuuteen
15.30- Toimivatestit / Hemmotteluhoito
17-18 Päivällinen
18-19 Yhteinen illanvietto; tutustumista
toisiimme, ryhmäytyminen

Tiistai

7-10 Aamiainen
Omatoiminen aamu-ulkoilu
10-11 Kehonhuolto
11-12 Aivojumppa
12-13 Lounas
14-15.30 Ravintoluento
17-18 Päivällinen
19-21 Iltatanssit Castrossa, Matti Kuosmasen
johdolla

Keskiviikko

7-10 Aamiainen
10-11.30 Kuntotestin palaute ja ohjeistus kotiin
12-13 Lounas
13.30-14.30 Tasapainoharjoittelu käytännössä,
tasapainorata
15.30 Vesijumppa
16-17 Askartelu ja kädentaidot
17-18 Päivällinen
19-20 Keilaus

Torstai

7-10 Aamiainen
9-10.30 Luontoliikunta; Konnuksen kanava,
siirtyminen kanavalle omilla autoilla
12-13 Lounas
14.00 Lähtö kirkkovierailulle Leppävirran kirkkoon
16.00 Koordinaatio ja tarkkuusrastit
17-18 Päivällinen
18-19 Tietovisakisa
19-20 Bingo!

Perjantai

7-10 Aamiainen
9.00 Palautekeskustelu
11.00 Lounas
12.00 Huoneen luovutus

SPORT & SPA HOTEL
Vesileppis

Vokkolantie 1 | 79100 LEPPÄVIRTA | FINLAND
Puh./Tel. +358 29 170 0170 | tai/or: +358 17 192 4000 | Fax: +358 17 192 4060
myynti@vesileppis.fi | reception@vesileppis.fi
www.vesileppis.fi



Voimaa vertaisuudesta - lomat lapsiperheille

Sunnuntai

14.30 Tervetulokahvit ja -mehut ravintolassa
15.00 Tuloinfo ja tutustuminen taloon
16.00- Majoittuminen
17-18 Päivällinen
19.30 Iltapala
Omatoiminen ilta, kotiutumista ja ympäristöön tutustumista

Maanantai

7-10.00 Aamiainen
9.30-10.30 Koko perheen Afrikan tähti seikkailu ulkona
11-14.00 Lounas
14-16 Lastenhoito 1-3v
14-15 Temppurata 4-6v
14-15.30 Pienpelit ja seinäkiipeily 7-12v
14.15-15 Joogaa aikuisille
16-17 Tutustuminen/ryhmäytyminen
17-18 Päivällinen
18-19 Omatoiminen mini- ja frisbeegolf ilta
19.30 Iltapala
20.00 Viihdekeskus, ralli-, golf- ja urheilusimulaattori 13-17v

Tiistai

7-9.00 Aamiainen
9-11.00 Lastenhoito 1-3v
9-10 Metsämörritoimintaa ulkona, Metsämörriit 4-6v
9-10 Eläinjooga 7-12v
9-10 Jousiammunta +12v
9-10 Vertaistukikeskustelua vanhemmille, liikunnan merkitys omaan hyvinvointiin
10-11 Aikuisille kuntosali ja venyttely
10-11 Ulkopelit ja leikit lapsille +4v
11-14.00 Lounas

15-16 Keilaus, ryhmä 1

15-17 Elokuvailtapäivä

17-18 Päivällinen

18-19 Koko perheen hämärähommat, syys- ja talvikaudella ulkona

19.30 Iltapala

20.00 Bingo!

Keskiviikko

7-9.00 Aamiainen

9.00 Luontoliikuntaa; Konnuksen kanavan valloitus

11-14 Lounas

14.30-16.30 Lastenhoito 1-3v

15-16.00 Merenneitopyrstön kokeilua, uimataitoiset

15-16.00 Vesipeuhut, uimataidottomat

15-15.30 Vesijumppa aikuisille

17-18 Päivällinen

18-19 Keilaus, ryhmä 2

19.30 Iltapala

Torstai

7-9.00 Aamiainen

9-10 Koko perheen Metsämörri luontopolku

10.00 Koko perheen omituiset olympialaiset

11-14.00 Lounas

15-17 Lastenhoito 1-3v

16-17 Askartelua 4-6v

16-17 Valokuvaussuunnistus +7v

16-17 Vertaistukikeskustelua vanhemmille, oma jaksaminen arjessa, mistä lisää voimavaroja

17-18 Päivällinen

18-19 Keilaus, ryhmä 3

19.30 Iltapala

19.30 Disco

Perjantai

7-9.00 Aamiainen

9.00 Palautekeskustelu, Auditorio

11.00 Lounas

12.00 Huoneen luovutus

SPORT & SPA HOTEL
Vesileppis

www.vesileppis.fi