

MALLIOHJELMA: Muksuloma 5vrk

LOMAVIION OHJELMA:

TULOPÄIVÄ

Majoittuminen

Buffet klo 18 saakka

Kylpylän ja kuntosalin käyttö

1.LOMAPÄIVÄ

TULOINFO JA TALOON TUTUSTUMINEN / Kylpylän lomaohjaaja 1 h

LOMARYHMÄN RYHMÄYTTÄMINEN / Kylpylän lomaohjaaja 1 h

TERVEYSLIIKUNTA- JAKSAMISEN JA PALAUTUMISEN TUKIKEINONA / Liikunnanohjaaja 1 h

Teemoina

- Liikunnallinen elämäntapa lapsiperheen arjessa
- Motivointia terveellisten elämäntapojen noudattamiseen kotiloissa
- Vertaiskokemustenvaihtoa ja vinkkien jakamista

Samaan aikaan lastenhoito 1-4-vuotiaille / Kylpylän lomaohjaaja

Alle kouluikäiset lapset:

Ohjattu lastenohjelma

LEIKKIVARJOLEIKIT 1 h

- Hauska ryhmäliikuntaa värikkään leikkivarjon avulla

2. LOMAPÄIVÄ

AIKUISTEN RYHMÄ: KEHON HUOLTOTUNTI / liikunnanohjaaja 1 h

- Palauttavaa, kevyttä liikuntaa, jossa pääpaino liikkuvuus- ja venyttelyharjoitteissa
- Apuvälineinä voidaan käyttää esim. keppiä, pilatesrullaa, käsipainoja tai jumppapalloja

Aikuisten keskustelun kanssa samanaikaisesti lastenhoito 1-4-vuotiaille / Kylpylän lomaohjaaja

Ohjattu lastenohjelma

4-6-vuotiaat

TOUHUTÖPPÖSET 1 h

- Vauhdikkaita liikuntaleikkejä mielikuvituksen ja musiikin siivittämänä

3. LOMAPÄIVÄ

KOKO PERHEEN PERHEKISA 1 h

- Sään mukaan sisällä tai ulkona.
- Leikkimielistä kisailua pienimpien ehdoilla.
- Mm. saavintäyttöä, tandemhiihtoa, lötkökiekkoa.

Perhekisan aikana samanaikaisesti lastenhoito 1-4-vuotiaille / Kylpylän lomaohjaaja

Ohjattu lastenohjelma

4-6-vuotiaat

NORSUFUTIS 1 h

- Leikkimielistä futista isolla jumppapallolla 1
- Voidaan pelata myös ulkona

4.LOMAPÄIVÄ

MEIDÄN PERHEEN LIIKUNTATAIDOT / Liikunnanohjaaja 1 h

- Lasten ja vanhempien yhteinen liikuntatunti
- Rastipisteet, joissa perheet saavat harjoitella liikunnallisia perustaitoja

Liikuntataitojen aikana samanaikaisesti lastenhoito 1-4-vuotiaille / Kylpylän lomaohjaaja

Ohjattu lastenohjelma

4-6-vuotiaat

VAUHTIVARPAAT 1 h

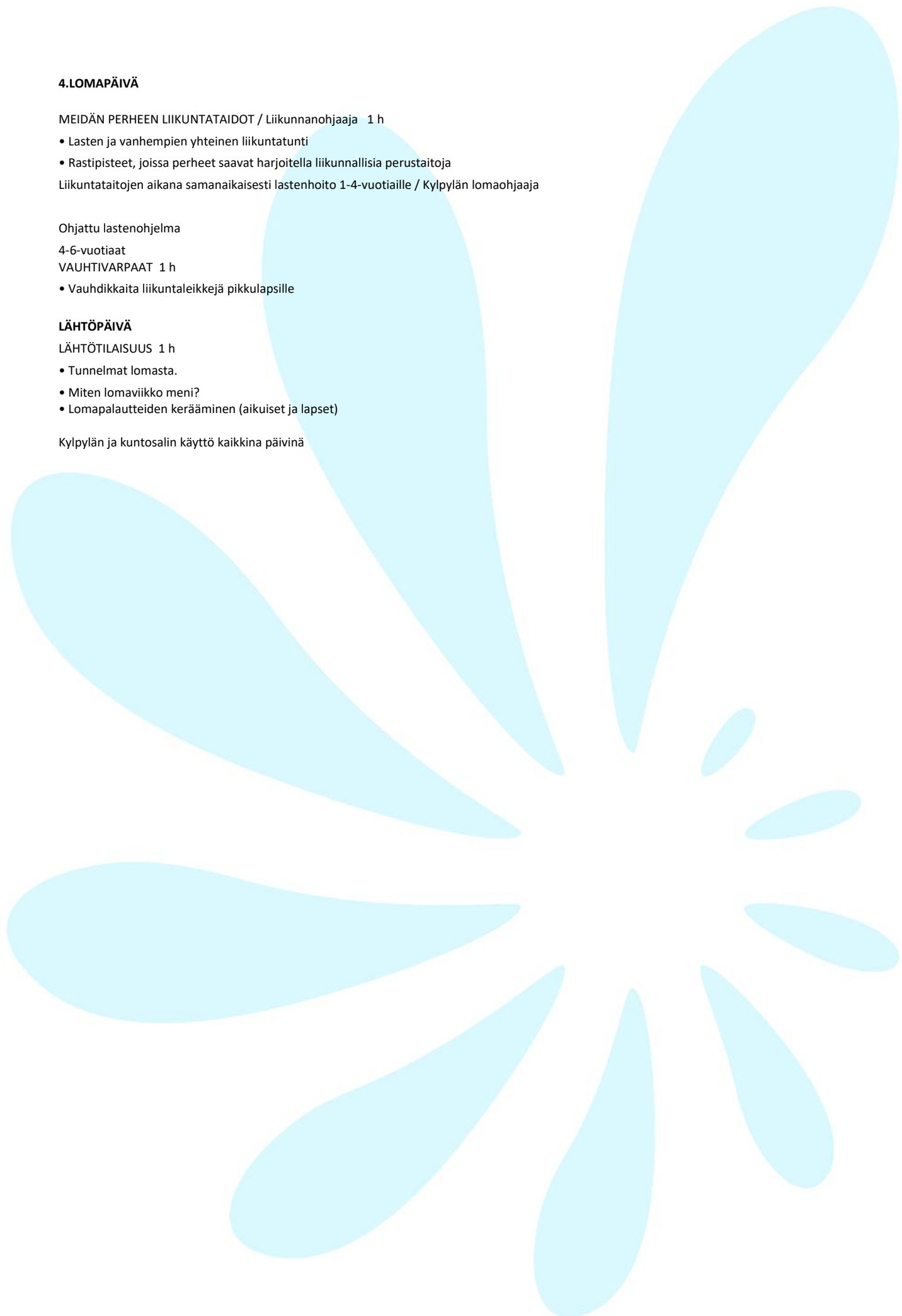
- Vauhdikkaita liikuntaleikkejä pikkulapsille

LÄHTÖPÄIVÄ

LÄHTÖTILAISUUS 1 h

- Tunnelmat lomasta.
- Miten lomaviikko meni?
- Lomapalautteiden kerääminen (aikuiset ja lapset)

Kylpylän ja kuntosalin käyttö kaikkina päivinä



MALLIOHJELMA: Omaishoitajan ja hoidettavan loma 5 vrk

LOMAOHJELMA: TULOPÄIVÄ

Majoittuminen

Buffet klo 18 saakka

Kylpylän ja kuntosalin käyttö

1.LOMAPÄIVÄ

TULOINFO JA TALOON TUTUSTUMINEN / Kylpylän lomaohjaaja, 1 h

LOMARYHMÄN RYHMÄYTTÄMINEN / Kylpylän lomaohjaaja, 1 h

LUENTO / KESKUSTELURYHMÄ HYVÄN OLON AVAIMET 1. /liikunnanohjaaja 1 h

- Keskusteluryhmä hyvinvoinnista: fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi omaishoitajan arjessa
- keinoja ja vertaiskokemusten jakoa oman arjen hyvinvoinnin lisäämiseksi

Samaan aikaan omaishoitajaryhmän kanssa

ERIYTETTYÄ OHJELMAA HOIDETTAVILLE /liikunnanohjaaja/fysioterapeutti 1 h

- Omassa tilassa: pelejä, keskustelua, tutustumista päivän lehtiin (ohjaaja lukee)
- voimien mukaista liikuntaa, rentoutumisharjoitteita, muisti- ja kuva-arvoituksia

OHJATTU ULKOILU/SAUVAKÄVELY /liikunnanohjaaja 1 h

- toteutetaan kohderyhmän mukaan
- sauvakävelytekniikan opastusta
- talviaikaan voidaan toteuttaa sisäradalla

2. LOMAPÄIVÄ

KEHONHUOLTOTUNTI /liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti 1 h

- rauhallinen koko kehon liikkuvuus- ja venyttelyharjoitus
- kohderyhmän mukaan apuvälineinä voidaan käyttää esim. tuolia, jumppakeppiä, vastuskuminauhoja
- opastetaan helppoja perusliikkeitä, joita osallistujat voivat siirtää kotiarkeen toteutettavaksi

LUENTO/VERTAISKEKUSTELURYHMÄ HYVÄN OLON AVAIMET 2 /liikunnanohjaaja 1 h

Jatketaan hyvinvointiteeman käsittelyä Hyvän olon avaimet 1. ryhmässä nousseiden teemojen pohjalta

- ohjattua keskustelua, jossa osallistujille tarjotaan mahdollisuus vertaistukeen
- Motivointia terveellisten elämäntapojen noudattamiseen kotiloissa

Samaan aikaan omaishoitajaryhmän kanssa

ERIYTETTYÄ OHJELMAA HOIDETTAVILLE /liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti 1 h

- Omassa tilassa: pelejä, keskustelua, tutustumista päivän lehtiin (ohjaaja lukee)
- voimien mukaista liikuntaa, rentoutumisharjoitteita, muisti- ja kuva-arvoituksia

3. LOMAPÄIVÄ

LUENTO/KESKUSTELURYHMÄ: TERVEYSLIIKUNTA TERVEYDEN JA TOIMINTAKYVYN TUKIPILARINA /liikunnanohjaaja 1 h

Teemoina

- Liikunnan merkitys terveyden ja toimintakyvyn tukemisessa
- Arki- ja hyötyliikunnan monet mahdollisuudet
- Vertaiskeskustelua ja vinkkien jakamista kotiloissa tapahtuvaan liikuntaan

Samaan aikaan omaishoitajaryhmän kanssa

ERIYTETTYÄ OHJELMAA HOIDETTAVILLE / liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti 1 h

- Omassa tilassa: pelejä, keskustelua, tutustumista päivän lehtiin (ohjaaja lukee)
- voimien mukaista liikuntaa, rentoutumisharjoitteita, muisti- ja kuva-arvoituksia

OHJATTU SEURAPELI/ liikunnanohjaaja 1 h

- peli kohderyhmän mukaan esim. boccia, sisäcurling, petanque, mölkky
- kesäaikaan ryhmä voidaan toteuttaa ulkoalueella

4. LOMAPÄIVÄ

LAVIS-lavatanssiliikuntatunti/ liikunnanohjaaja 1 h

- liikuntaa lavatanssimusiikin tahtiin
- ryhmä soveltuu hyvin toteutettavaksi hyvin myös tuolilla istuen
- hyvän tuulen liikuntaa

LUENTO/KESKUSTELURYHMÄ: APUVÄLINEET JA HOIDETTAVAN OMATOIMISUUDEN TUKEMINEN /toimintaterapeutti 1 h

- Luento aiheesta ja keskustelua
- käytännön vinkkejä omaan arkeen vietäväksi

Samaan aikaan omaishoitajaryhmän kanssa

ERIYTETTYÄ OHJELMAA HOIDETTAVILLE/ liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti 1 h

- Omassa tilassa: pelejä, keskustelua, tutustumista päivän lehtiin (ohjaaja lukee)
- voimien mukaista liikuntaa, rentoutumisharjoitteita, muisti- ja kuva-arvoituksia

LÄHTÖPÄIVÄ

PALAUTETILAISUUS 1 h

- tunnelmat lomasta
- miten lomaviikko meni?
- lomapalautteiden kerääminen

Kylpylän ja kuntosalin käyttö kaikkina päivinä

Lisäksi käsiparafiini lomajakson aikana.

MALLIOHJELMA: PERHELOMALOMA 5 vrk

LOMAVIION OHJELMA:

TULOPÄIVÄ

Majoittuminen

Buffet klo 18 saakka

Kylpylän ja kuntosalin käyttö

1.LOMAPÄIVÄ

TULOINFO JA TALOON TUTUSTUMINEN / Kylpylän lomaohjaaja 1 h

LOMARYHMÄN RYHMÄYTTÄMINEN / Kylpylän lomaohjaaja 1 h

Liikuntaryhmä AIKUISILLE:

KEHON HUOLTOTUNTI / Liikunnanohjaaja 1 h

- Palauttavaa, kevyttä liikuntaa, jossa pääpaino liikkuvuus- ja venyttelyharjoitteissa
- Apuvälineinä voidaan käyttää esim. keppiä, pilatesrullaa, käsipainoja tai jumppapalloja

Samaan aikaan lastenhoito 1-4-vuotiaille / Kylpylän lomaohjaaja

OHJATUT LASTENOHJELMAT SAMANAIKAISESTI:

4-6-vuotiaat: LEIKKIVARJOLEIKIT 1 h

- Hauska ryhmäliikuntaa värikkään leikkivarjon avulla

7-12-vuotiaille: TUNNELIPESIS 1 h

- Leikkimielinen sovellus pesäpallosta
- Pelataan kahdella joukkueella
- Hauskaa ryhmäliikuntaa sisä- tai ulkokentällä

13- 17-vuotiaat: FUNBATTELE-KAUPUNKISOTA 1 h

- Pehmopallolla koitetaan saada osumia vastustajaan
- Pelivälineenä tarraliivit ja suojakilvet

2. LOMAPÄIVÄ

Ryhmäkeskustelu aikuisille:

TERVEYSLIIKUNTA- JAKSAMISEN JA PALAUTUMISEN TUKIKEINONA / liikunnanohjaaja 1 h

Teemoina

- Liikunnallinen elämäntapa lapsiperheen arjessa
- Motivointia terveellisten elämäntapojen noudattamiseen kotioloissa
- Vertaiskokemustenvaihtoa ja vinkkien jakamista

Samaan aikaan lastenhoito 1-4-vuotiaille / Kylpylän lomaohjaaja

OHJATUT LASTENOHJELMAT SAMANAIKAISESTI

4-6-vuotiaat: TOUHUTÖPPÖSET 1 h

- Vauhdikkaita liikuntaleikkejä mielikuvituksen ja musiikin siivittämänä

7-12-vuotiaat: LASTEN JUMPPATUNTI 1 h

- Kohderyhmän mukainen liikuntatunti, jossa tavoitteena on harjoitella liikunnallisia perustaitoja
- Heittäminen, hyppääminen, kehonhallinta, rytmiikka

13 - 17-vuotiaat: FRISBEEGOLF 1 h

- Tarkkuusheittoa frisbeellä
- Rata kiertää ulkoliikunta-alueella

3. LOMAPÄIVÄ

KOKO PERHEEN PERHEKISA 1 h

- Sään mukaan sisällä tai ulkona.
- Leikkimielistä kisailua pienimpien ehdoilla.
- Mm. saavintäyttöä, tandemhiihtoa, lötkökiekkoa

Samaan aikaan lastenhoito 1-4-vuotiaille / Kylpylän lomaohjaaja

4. LOMAPÄIVÄ

MEIDÄN PERHEEN LIIKUNTATAIDOT 1 h

- Lasten ja vanhempien yhteinen liikuntatunti
- Rastipisteet, joissa perheet saavat harjoitella liikunnallisia perustaitoja

Samaan aikaan lastenhoito 1-4-vuotiaille / Kylpylän lomaohjaaja

OHJATUT LASTENOHJELMAT

4-6-vuotiaat: VAUHTIVARPAAT 1 h

- Vauhdikkaita liikuntaleikkejä pikkulapsille

7-12-vuotiaat: OMA PUOLI PUHTAANA 1 h

- Tuttu perinnepeli, jossa riittää vauhtia ja säpinää

13 - 17-vuotiaat: ULTIMATE 1 h

- Liitokiekolla (=frisbee kiekko) pelattava joukkuepeli
- Voidaan pelata ulkona ja sisällä
- Pelin tavoitteena on tehdä ennalta määrätty määrä maaleja eli pisteitä nopeammin kuin vastajoukkue. Maali syntyy, kun pelaaja vastaanottaa syötön joukkueoveriltaan maalialueella

LÄHTÖPÄIVÄ

PALAUTETILAISUUS 1 h

- Tunnelmat lomasta.
- Miten lomaviikko meni?
- Lomapalautteiden kerääminen (aikuiset ja lapset)

Kylpylän ja kuntosalin käyttö kaikkina päivinä

MALLIOHJELMA: SENIORILOMA 60+ 5 vrk

LOMAOHJELMA: TULOPÄIVÄ

Majoittuminen

Buffet klo 18 saakka

Kylpylän ja kuntosalin käyttö

1. LOMAPÄIVÄ

TULOINFO JA TALOON TUTUSTUMINEN / Kylpylän lomaohjaaja 1 h

LOMARYHMÄN RYHMÄYTTÄMINEN / Kylpylän lomaohjaaja 1 h

TUSTUMINEN KUNTOSALIHARJOITTELUUN /liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti 1 h

- laitteiden esittely
- lihaskuntoharjoittelun perusteet
- kokeilua käytännössä

6MIN UKK-KÄVELYTESTI, OHJEISTUS JA PALAUTE

LUENTO/KESKUSTELURYHMÄ: TERVEYSLIIKUNTA TERVEYDEN JA TOIMINTAKYVYN TUKIPILARINA /liikunnanohjaaja 1 h
Teemoina

- Liikunnan merkitys terveyden ja toimintakyvyn tukemisessa
- Arki- ja hyötyliikunnan monet mahdollisuudet
- Vertaiskeskustelua ja vinkkien jakamista kotioissa tapahtuvaan liikuntaan

2. LOMAPÄIVÄ

OHJATTU SEURAPELI /liikunnanohjaaja 1 h

- kohderyhmän mukaan seurapelinä boccia, petanque, mölkky, härmäläinen curling

LUENTO/KESKUSTELURYHMÄTAVOITEENA KEVYT OLO /terveydenhoitaja 1 h

- terveellisen ruokavalion periaatteet; ateriarvot, valinnat, vähärasvaiset tuotteet, nautintoaineet
- ravinnon merkitys terveydelle
- vertaiskeskustelua ja kokemusten ja vinkkien vaihtoa

3. LOMAPÄIVÄ

OHJATTU SAUVAKÄVELY 1 h

- sauvakävelytekniikan opastus
- kehittävän harjoitustason kokeilu
- venyttelyt sauvoja apuna käyttäen

LAVIS-lavatanssiliikuntatunti /liikunnanohjaaja 1 h

- liikuntaa lavatanssimusiikin tahtiin
- kohderyhmän mukaan voidaan toteuttaa myös tuolilaviksena

4. LOMAPÄIVÄ

OHJATTU VESILIIKUNTAHARJOITUS /liikunnanohjaaja 1 h

- lihaskuntoharjoitus vedessä
- helppoja, kaikille soveltuvia harjoitteita

OHJATTU LOMARYHMÄN ILLANVIETTO /lomaohjaaja 1 h

- mennään yhdessä Kylpylähotellin piha - laavulle ja kurkataan sisälle juoksuhautaan ja korsuun, jonka ovat Keski-Suomen Pioneerit rakentaneet piha-alueelle
- Lähtö pääaulasta klo 18.30
- tehdään tulet laavulle ja paistetaan makkaraa
- lauletaan porukalla nuotiolauluja (lomaohjaaja huolehtii lauluvihot porukalle mukaan)
- makkarat ja sinapit keittiöltä repussa mukaan (makkarat+ sinapit sis. loman hintaan)

LÄHTÖPÄIVÄ

PALAUTETILAISUUS 1 h

- tunnelmat lomasta
- miten lomaviikko meni?
- lomapalautteiden kerääminen

Kylpylän ja kuntosalin käyttö kaikkina päivinä

MALLIOHJELMA Vertaisloma aikuisille 5 vrk

LOMAOHJELMA: TULOPÄIVÄ

Majoittuminen

Buffet klo 18 saakka

Kylpylän ja kuntosalin käyttö

1. LOMAPÄIVÄ

TULOINFO JA TALOON TUTUSTUMINEN /Kylpylän lomaohjaaja 1 h

LOMARYHMÄN RYHMÄYTTÄMINEN /Kylpylän lomaohjaaja 1 h

LUENTO/KESKUSTELURYHMÄ HYVÄN OLON AVAIMET 1/liikunnanohjaaja 1 h

- keskusteluryhmä hyvinvoinnista: fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi arjessa
- keinoja ja vertaiskokemusten jakoa oman arjen hyvinvoinnin lisäämiseksi

OHJATTU ULKOILU/SAUVAKÄVELY /liikunnanohjaaja 1 h

- toteutetaan kohderyhmän mukaan
- sauvakävelytekniikan opastusta
- talviaikaan voidaan toteuttaa sisäradalla

2. LOMAPÄIVÄ

KEHONHUOLTOTUNTI /liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti 1 h

- rauhallinen koko kehon liikkuvuus- ja venyttelyharjoitus
- kohderyhmän mukaan apuvälineinä voidaan käyttää esim. tuolia, jumppakeppiä, vastuskuminauhoja
- opastetaan helppoja perusliikkeitä, joita osallistujat voivat siirtää kotiarkeen toteutettavaksi

LUENTO/VERTAISKEKUSTELURYHMÄ HYVÄN OLON AVAIMET 2 /liikunnanohjaaja 1 h

Jatketaan hyvinvointiteeman käsittelyä Hyvän olon avaimet 1. ryhmässä nousseiden teemojen pohjalta

- ohjattua keskustelua, jossa osallistujille tarjotaan mahdollisuus vertaistukeen
- motivointia terveellisten elämäntapojen noudattamiseen kotiloissa

3. LOMAPÄIVÄ

LUENTO/KESKUSTELURYHMÄ: Hyvä uni /terveydenhoitaja 1 h

Teemoina

- unen merkitys hyvinvoinnille, hyvän unen edellytykset
- perustietoa unesta
- tilapäisen unettomuuden itsehoitokeinot

OHJATTU SEURAPELI /liikunnanohjaaja 1 h

- peli kohderyhmän mukaan esim. boccia, sisäcurling, petanque, mölkky
- kesäaikaan ryhmä voidaan toteuttaa ulkoalueella

VESIJUMPPARYHMÄ/fysioterapeutti tai liikunnanohjaaja 1 h

- lihaskuntoharjoittelua vedessä

OHJATTU LOMARYHMÄN ILLANVIETTO /lomaohjaaja 1 h

- mennään yhdessä Kylpylähotellin piha - laavulle ja kurkataan sisälle juoksuhauteaan ja korsuun, jonka ovat Keski-Suomen Pioneerit rakentaneet piha-alueelle
- lähtö pääaulasta klo 18.30
- tehdään tulet laavulle ja paistetaan makkaraa
- lauletaan porukalla nuotiolauluja (lomaohjaaja huolehtii lauluvihot porukalle mukaan)
- makkarat ja sinapit keittiöltä repussa mukaan (makkarat+ sinapit sis. loman hintaan)

4. LOMAPÄIVÄ

LAVIS-lavatanssiliikuntatunti /liikunnanohjaaja 1 h

- liikuntaa lavatanssimusiikin tahtiin
- ryhmä soveltuu hyvin toteutettavaksi hyvin myös tuolilla istuen
- hyvän tuulen liikuntaa

LUENTO/KESKUSTELURYHMÄ ARVINNOSTA: TAVOITEENA KEVYT OLO /terveydenhoitaja 1 h

- ravinnon yhteydet hyvinvointiin ja terveyteen
- terveyttä edistävän ruokavalion periaatteet; ateriarytmi, valinnat, vähärasvaiset tuotteet, nautintoaineet

LÄHTÖPÄIVÄ

PALAUTETILAISUUS 1 h

- tunnelmat lomasta
- miten lomaviikko meni?
- lomapalautteiden kerääminen

Kylpylän ja kuntosalin käyttö kaikkina päivinä

