

# Vertaisloma toimintarajoitteisille aikuisille / MTLH

| MAANANTAI                                                                                  | TIISTAI                                    | KESKIVIIKKO                             | TORSTAI                                 | PERJANTAI                                         | LAUANTAI                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                                                            | Aamiainen                                  | Aamiainen                               | Aamiainen                               | Aamiainen                                         | Aamiainen                                 |
|                                                                                            |                                            |                                         |                                         |                                                   |                                           |
|                                                                                            | Tullaan tutuiksi,<br>ryhmytyminen (45 min) | Allasryhmä (45 min)                     | Ohjattua<br>vertaiskeskustelua (60 min) | Peliryhmä<br>(45 min)                             |                                           |
|                                                                                            | Lounas                                     | Lounas                                  | Lounas                                  | Lounas                                            | Lounas                                    |
| Tuloinfo: Kruunupuiston ja<br>MTLH:n lomaohjelman<br>esittely, - talo tutuksi!<br>(60 min) | Ulkoilureittien opastus<br>(60 min)        | Ohjattua vertaiskeskustelua<br>(60 min) | Rentousryhmä (45 min)                   | Palautekeskustelu (45 min)                        | Huoneiden luovutus –<br>hyvää kotimatkaa! |
|                                                                                            |                                            |                                         |                                         |                                                   |                                           |
|                                                                                            | Asiantuntijaluento (60 min)                | Kuntosaliopastus (45 min)               |                                         | Yhteinen ohjattu<br>illanvietto, haitarimusiikkia |                                           |
| Päivällinen                                                                                | Päivällinen                                | Päivällinen                             | Päivällinen                             | Päivällinen                                       |                                           |

Alustava lomaohjelma, pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin. Lopullisen lomaohjelman ja talon vapaa-ajanohjelman saat saapuessasi Kruunupuistoon. Kuntosalin ja kylpylän käyttö sisältyy lomaohjelmaan, tarkempi aikataulu vahvistuu lomaohjelmassa.

Lisätietoja: Mona Ryyänen, liikunnanohjaaja  
mona.ryynanen@kruunupuisto.fi 044 467 6086



# Vertaisloma aikuisille / MTLH

| MAANANTAI                                                                        | TIISTAI                                  | KESKIVIikko                          | TORSTAI                              | PERJANTAI                                      | LAUANTAI                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                                                                                  | Aamiainen                                | Aamiainen                            | Aamiainen                            | Aamiainen                                      | Aamiainen                              |
|                                                                                  |                                          |                                      |                                      |                                                |                                        |
|                                                                                  | Tullaan tutuiksi, ryhmäytyminen (45 min) | Allasryhmä (45 min)                  | Ohjattua vertaiskeskustelua (60 min) | Peliryhmä (45 min)                             |                                        |
|                                                                                  | Lounas                                   | Lounas                               | Lounas                               | Lounas                                         | Lounas                                 |
| Tuloinfo: Kruunupuiston ja MTLH:n lomaohjelman esittely, -talo tutuksi! (60 min) | Ulkoilureittien opastus (60 min)         | Ohjattua vertaiskeskustelua (60 min) | Rentousryhmä (45 min)                | Palautekeskustelu (45 min)                     | Huoneiden luovutus – hyvää kotimatkaa! |
|                                                                                  |                                          |                                      |                                      |                                                |                                        |
|                                                                                  | Asiantuntijaluento (60 min)              | Kuntosaliopastus (45 min)            |                                      | Yhteinen ohjattu illanvietto, haitarimusiikkia |                                        |
| Päivällinen                                                                      | Päivällinen                              | Päivällinen                          | Päivällinen                          | Päivällinen                                    |                                        |

Alustava lomaohjelma, pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin. Lopullisen lomaohjelman ja talon vapaa-ajanohjelman saat saapuessasi Kruunupuistoon. Kuntosalin ja kylpylän käyttö sisältyy lomaohjelmaan, tarkempi aikataulu vahvistuu lomaohjelmassa.

Lisätietoja: Mona Ryynänen, liikunnanohjaaja  
mona.ryynanen@kruunupuisto.fi 044 467 6086



# Omaishoitajan ja hoidettavan loma / MTLH

| MAANANTAI                                                                                  | TIISTAI                                                                    | KESKIVIIKKO                                             | TORSTAI                                                                             | PERJANTAI                                                                           | LAUANTAI                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                                                            | Aamiainen                                                                  | Aamiainen                                               | Aamiainen                                                                           | Aamiainen                                                                           | Aamiainen                                 |
|                                                                                            |                                                                            |                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                           |
|                                                                                            | Tullaan tutuiksi,<br>ryhmäytyminen (45 min)                                | Ohjattua vertaiskeskustelua<br>(45 min)                 | Ohjattua<br>vertaiskeskustelua,<br>hoidettavilla omaa<br>ohjattua ohjelmaa (60 min) | Ohjattua<br>vertaiskeskustelua,<br>hoidettavilla omaa<br>ohjattua ohjelmaa (60 min) |                                           |
|                                                                                            | Lounas                                                                     | Lounas                                                  | Lounas                                                                              | Lounas                                                                              | Lounas                                    |
| Tuloinfo: Kruunupuiston ja<br>MTLH:n lomaohjelman<br>esittely, - talo tutuksi!<br>(60 min) | Sosiaaliturva-alustus,<br>hoidettavilla omaa ohjattua<br>ohjelmaa (60 min) | Allasryhmä, hoidettavilla oma<br>liikuntaryhmä (45 min) | Ulkoiluryhmä (hoidettavat<br>ja hoitajat) (60 min)                                  | Palautekeskustelu (45 min)                                                          | Huoneiden luovutus –<br>hyvää kotimatkaa! |
|                                                                                            |                                                                            |                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                           |
|                                                                                            | Kuntosaliopastus (45 min)                                                  | Hieronta 30 min                                         | Rentousryhmä (hoidettavat<br>ja hoitajat) (45 min)                                  |                                                                                     |                                           |
| Päivällinen                                                                                | Päivällinen                                                                | Päivällinen                                             | Päivällinen                                                                         | Päivällinen                                                                         |                                           |

Alustava lomaohjelma, pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin. Lopullisen lomaohjelman ja talon vapaa-ajanohjelman saat saapuessasi Kruunupuistoon. Kuntosalin ja kylpylän käyttö sisältyy lomaohjelmaan, tarkempi aikataulu vahvistuu lomaohjelmassa. Lomaohjelmaan sisältyy 1 x 30 min hieronta.

Lisätietoja: Mona Ryyänen, liikunnanohjaaja  
mona.ryynanen@kruunupuisto.fi 044 467 6086



# Senioriloma 60 v. + / MTLH

| MAANANTAI                                                                                  | TIISTAI                                    | KESKIVIIKKO                 | TORSTAI                     | PERJANTAI                                                     | LAUANTAI                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                                                            | Aamiainen                                  | Aamiainen                   | Aamiainen                   | Aamiainen                                                     | Aamiainen                                 |
|                                                                                            |                                            |                             |                             |                                                               |                                           |
|                                                                                            | Tullaan tutuiksi,<br>ryhmytyminen (45 min) | Allasryhmä (45 min)         | Asiantuntijaluento (45 min) | Liikuntaryhmä (60 min)                                        |                                           |
|                                                                                            | Lounas                                     | Lounas                      | Lounas                      | Lounas                                                        | Lounas                                    |
| Tuloinfo: Kruunupuiston ja<br>MTLH:n lomaohjelman<br>esittely, - talo tutuksi!<br>(60 min) | Ulkoilureittien opastus<br>(60 min)        | Asiantuntijaluento (45 min) | Rentousryhmä (45 min)       | Palautetilaisuus:<br>kuntotestin- ja<br>lomanpalaute (45 min) | Huoneiden luovutus –<br>hyvää kotimatkaa! |
|                                                                                            |                                            |                             |                             |                                                               |                                           |
|                                                                                            | Kuntotesti ja ohjeistus<br>(60min)         | Kuntosaliopastus (60 min)   |                             | Yhteinen illanvietto,<br>haitarimusiikkia                     |                                           |
| Päivällinen                                                                                | Päivällinen                                | Päivällinen                 | Päivällinen                 | Päivällinen                                                   |                                           |

Alustava lomaohjelma, pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin. Lopullisen lomaohjelman ja talon vapaa-ajanohjelman saat saapuessasi Kruunupuistoon. Kuntosalin ja kylpylän käyttö sisältyy lomaohjelmaan, tarkempi aikataulu vahvistuu lomaohjelmassa.

Lisätietoja: Mona Ryyänen, liikunnanohjaaja  
mona.ryyänen@kruunupuisto.fi 044 467 6086



# Senioriloma 75 v. + / MTLH

| MAANANTAI                                                                                  | TIISTAI                                    | KESKIVIIKKO                 | TORSTAI                     | PERJANTAI                                                            | LAUANTAI                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                                                            | Aamiainen                                  | Aamiainen                   | Aamiainen                   | Aamiainen                                                            | Aamiainen                                 |
|                                                                                            | Tullaan tutuiksi,<br>ryhmytyminen (45 min) | Allasryhmä (45 min)         | Asiantuntijaluento (45 min) | Liikuntaryhmä (60 min)                                               |                                           |
|                                                                                            | Lounas                                     | Lounas                      | Lounas                      | Lounas                                                               | Lounas                                    |
| Tuloinfo: Kruunupuiston ja<br>MTLH:n lomaohjelman<br>esittely, - talo tutuksi!<br>(60 min) | Ulkoilureittien opastus<br>(60 min)        | Asiantuntijaluento (45 min) | Rentousryhmä (45 min)       | Palautetilaisuus:<br>toimintakykytestin- ja<br>lomanpalaute (45 min) | Huoneiden luovutus –<br>hyvää kotimatkaa! |
|                                                                                            | Toimiva-testi tai 30 min<br>hieronta       | Kuntosaliopastus (60 min)   |                             | Yhteinen illanvietto,<br>haitarimusiikkia                            |                                           |
| Päivällinen                                                                                | Päivällinen                                | Päivällinen                 | Päivällinen                 | Päivällinen                                                          |                                           |

Alustava lomaohjelma, pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin. Lopullisen lomaohjelman ja talon vapaa-ajanohjelman saat saapuessasi Kruunupuistoon. Kuntosalin ja kylpylän käyttö sisältyy lomaohjelmaan, tarkempi aikataulu vahvistuu lomaohjelmassa.

Lisätietoja: Mona Ryyänen, liikunnanohjaaja  
mona.ryynanen@kruunupuisto.fi 044 467 6086



# Työikäisten loma / MTLH

| MAANANTAI                                                                                  | TIISTAI                                    | KESKIVIIKKO                 | TORSTAI                                 | PERJANTAI                                                            | LAUANTAI                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                                                            | Aamiainen                                  | Aamiainen                   | Aamiainen                               | Aamiainen                                                            | Aamiainen                                 |
|                                                                                            |                                            |                             |                                         |                                                                      |                                           |
|                                                                                            | Tullaan tutuiksi,<br>ryhmytyminen (45 min) | Allasryhmä (45 min)         | Asiantuntijaluento (60 min)             | Ulko- tai sisäliikuntaa (60 min)                                     |                                           |
|                                                                                            | Lounas                                     | Lounas                      | Lounas                                  | Lounas                                                               | Lounas                                    |
| Tuloinfo: Kruunupuiston ja<br>MTLH:n lomaohjelman<br>esittely, - talo tutuksi!<br>(60 min) | Ulkoilureittien opastus<br>(60 min)        | Asiantuntijaluento (60 min) | Rentousryhmä (45 min)                   | Palautetilaisuus:<br>toimintakykytestin- ja<br>lomanpalaute (45 min) | Huoneiden luovutus –<br>hyvää kotimatkaa! |
|                                                                                            |                                            |                             |                                         |                                                                      |                                           |
|                                                                                            | Kuntotesti ja ohjeistus<br>(60min)         | Kuntosaliopastus (60 min)   | Ohjattua<br>vertaiskeskustelua (60 min) |                                                                      |                                           |
| Päivällinen                                                                                | Päivällinen                                | Päivällinen                 | Päivällinen                             | Päivällinen                                                          |                                           |

Alustava lomaohjelma, pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin. Lopullisen lomaohjelman ja talon vapaa-ajanohjelman saat saapuessasi Kruunupuistoon. Kuntosalin ja kylpylän käyttö sisältyy lomaohjelmaan, tarkempi aikataulu vahvistuu lomaohjelmassa.

Lisätietoja: Mona Ryynänen, liikunnanohjaaja  
mona.ryynanen@kruunupuisto.fi 044 467 6086

