

MUKSULOMA

MTLH:N MALLIOHJELMA 2024

1. Päivä	2. Päivä	3. Päivä	4. Päivä	5. Päivä	6. päivä
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	Tuloinfo Tullaan tutuiksi; talon ja MTLH:n esittely sekä tutustutaan toisiimme Lastenhoito	Aikuisille Vesiliikunta Lapsille Sisäpelit, luontopolku, frisbeegolf Lastenhoito	Aikuisille Tukea vanhemmuuteen Lapsille Temppurata, vesipeuhut, pihapelit Lastenhoito	Perheet Kuvasuunnistus, pelit ja leikit, kisailua	Loppupalaute Huoneiden luovutus klo 12 mennessä
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen klo 14:00 eteenpäin Lomapaikkaan tutustuminen	Perheolympialaiset Leikkimielistä kisailua ja hullun hauskaa ilottelua	Koko perheen ulkotsemalat Hauskaa yhdessäoloa ulkoilun merkeissä	Keilaus Yhdessä tekemisen ja onnistumisen riemua Lastenhoito	Omatoimisesti luonnossa Lastenhoito	
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Uinti ja sauna allasosasto	Vapaa-ajan ohjelmaa Uinti ja sauna allasosasto	Uinti ja sauna allasosasto	Vapaa-ajan ohjelmaa Uinti ja sauna allasosasto	Uinti ja sauna allasosasto	

PERHELOMA

MTLH:N MALLIOHJELMA 2024

1. Päivä	2. Päivä	3. Päivä	4. Päivä	5. Päivä	6. päivä
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	Tuloinfo Tullaan tutuiksi; talon ja MTLH:n esittely sekä tutustutaan toisiimme Lastenhoito	Aikuisille Vesiliikunta Lapsille Sisäpelit, luontopolku, frisbeegolf Lastenhoito	Aikuisille Tukea vanhemmuuteen Lapsille Temppurata, vesipeuhut, pihapelit Lastenhoito	Lapsille Kuvasuunnistus, pelit ja leikit, kisailua Lastenhoito	Loppupalaute Huoneiden luovutus klo 12 mennessä
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen klo 14:00 eteenpäin Lomapaikkaan tutustuminen	Perheolympialaiset Leikkimielistä kisailua ja hullun hauskaa ilottelua Lastenhoito	Koko perheen ulkotsemalat Hauskaa yhdessäoloa ulkoilun merkeissä	Ulkoilua yhdessä Liikuntaa luonnossa	Keilaus Yhdessä tekemisen ja onnistumisen riemua	
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Uinti ja sauna allasosasto	Vapaa-ajan ohjelmaa Uinti ja sauna allasosasto	Uinti ja sauna allasosasto	Vapaa-ajan ohjelmaa Uinti ja sauna allasosasto	Uinti ja sauna allasosasto	

TYÖIKÄISTEN LOMA / MTLH:N MALLIOHJELMA 2024

1. Päivä	2. Päivä	3. Päivä	4. Päivä	5. Päivä	6. päivä
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	Tuloinfo Tullaan tutuiksi; talon ja MTLH:n esittely sekä tutustutaan toisiimme	Arjen hallintaa Tavoitteellista toimintaa arkisten askareiden parissa / Asiantuntijaluento	Ulkoilutuokio Hauskaa ilottelua luontopolulla tai lumikengillä (talviaikaan)	Allasjumppaa Liikettä koko kropalle Uniluento	Loppupalaute Huoneiden luovutus klo 12 mennessä
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen klo 14:00 eteenpäin Lomapaikkaan tutustuminen	Terveysliikunta Kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua / Asiantuntijaluento Kävely- tai lihaskuntotesti	Testipalaute ja ohjeistus Ulkoliikuntaa/-pelejä mölkkyy, frisbeegolf, leikkimieliset olympialaiset...	Venyttelyt Parannetaan liikkuvuutta hoitamalla lihaksia ja niveliä Keilaus Mukavaa yhdessäoloa	Ravintoneuvonta Terveellinen ruokavalio ja painonhallinta / Asiantuntijaluento	
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Uinti ja sauna allasosasto	Yhteinen illanvietto Uinti ja sauna allasosasto	Uinti ja sauna allasosasto	Uinti ja sauna allasosasto	Uinti ja sauna allasosasto	

SENIORILOMA 60+ / MTLH:N MALLIOHJELMA 2024

1. Päivä	2. Päivä	3. Päivä	4. Päivä	5. Päivä	6. päivä
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	Tuloinfo Tullaan tutuiksi; talon ja MTLH:n esittely sekä tutustutaan toisiimme	Luontovisailu Virikettä aivoille Testipalaute+ohjeistus	Terveysliikunta Kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua / Asiantuntijaluento	Tasapainorata Parannetaan koordinaatiota	Loppupalaute Huoneiden luovutus klo 12 mennessä
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen klo 14:00 eteenpäin Lomapaikkaan Omatoiminen tutustuminen	Ravintoneuvonta Terveellinen ruokavalio ja voi hyvin / Asiantuntijaluento Kävelytesti	Keilaus Mukavaa yhdessäoloa Ulkoliikuntaa/-pelejä mölkky, leikkimieliset olympialaiset...	Allasjumppaa Liikettä koko kropalle tehokkaasti ja lempeästi	Askartelutuokio Tee itsellesi tai vie ystävällesi itse tehty tuliainen	
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Uinti ja sauna allasosasto	Uinti ja sauna allasosasto	Uinti ja sauna allasosasto	Yhteinen ohjattu illanvietto Uinti ja sauna allasosasto	Uinti ja sauna allasosasto	

OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN -LOMA / MTLH:N MALLIOHJELMA 2024

1. Päivä	2. Päivä	3. Päivä	4. Päivä	5. Päivä	6. päivä
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	Tuloinfo Tullaan tutuiksi; talon ja MTLH:n esittely sekä tutustutaan toisiimme	Vesiliikuntaa Liikettä koko kropalle tehokkaasti ja lempeästi Hemmotteluhoito 30min	Keilaus Mukavaa yhdessäoloa Askartelutuokio Yhdessä hyvä tulee	Kehon hallinta ja liikkuvuus Koordinaatio ja venyttelyt Musiikkituokio hoidettaville	Loppupalaute Huoneiden luovutus klo 12 mennessä
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen klo 14:00 eteenpäin Lomapaikkaan tutustuminen	Ravitsemusohjaus Omaishoitajille Hyvinvointipolku Liikunnallinen yhdessäolo	Uni, lepo ja palautuminen Luento omaishoitajille Muistelotuokio Hoidettaville	Oma jaksaminen ja hyvinvointi / Keskusteluluento Ulkoiluryhmä Hoidettaville	Sosiaalinen tuki ja verkostot Omaishoitajille Lämpöä ja rentoutusta Hoidettaville	
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Uinti ja sauna allasosasto	Uinti ja sauna allasosasto	Ohjattu vapaa-ajanohjelma	Yhteinen illanvietto Uinti ja sauna allasosasto	Uinti ja sauna allasosasto	

VERTAISLOMA AIKUISILLE/ MTLH:N MALLIOHJELMA 2024

1. Päivä	2. Päivä	3. Päivä	4. Päivä	5. Päivä	6. päivä
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	Tuloinfo Tullaan tutuiksi; talon ja MTLH:n esittely sekä tutustutaan toisiimme	Vesiliikunta Liikettä koko keholle tehokkaasti ja lempeästi	Ravintoneuvonta Terveellinen ruokavalio ja voi hyvin/ Asiantuntijaluento	Aamuvienyttelyt yhdessä Rentoutus	Loppupalaute Huoneiden luovutus klo 12 mennessä
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen klo 14:00 eteenpäin Lomapaikkaan tutustuminen	Uni, lepo ja palautuminen Miten parannan hyvinvointia ja elämänlaatuun/ Keskusteluluento	Askartelutuokio Tee itsellesi tai vie ystävällesi itse tehty tuliainen	Keilaus Hauskaa yhdessäoloa ja onnistumisen riemua	Sosiaalinen tuki ja verkostot Tuen ja verkostojen merkitys/ Keskusteluluento	
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Uinti ja sauna allasosasto	Uinti ja sauna allasosasto	Uinti ja sauna allasosasto	Yhteinen illanvietto Uinti ja sauna allasosasto	Uinti ja sauna allasosasto	

VERTAISLOMA TOIMINTARAJOITTEISILLE AIKUISILLE/ MTLH:N

MALLIOHJELMA 2024

1. Päivä	2. Päivä	3. Päivä	4. Päivä	5. Päivä	6. päivä
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	Tuloinfo Tullaan tutuiksi; talon ja MTLH:n esittely sekä tutustutaan toisiimme	Vesiliikunta Liikettä koko keholle tehokkaasti ja lempeästi	Ravintoneuvonta Terveellinen ruokavalio ja voi hyvin/ Asiantuntijaluento	Venytelyt / Rentoutus huolletaan lihaksia, niveliä ja koko kehoa	Loppupalaute Huoneiden luovutus klo 12 mennessä
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen klo 14:00 eteenpäin Lomapaikkaan tutustuminen	Tietoa ja ohjausta terveyteen liittyvistä asioista Muistelutuokio	Keskusteluryhmä Osallistumisen tukeminen ja vuorovaikutus Kädentaito/askartelu	Keilaus Hauskaa yhdessäoloa ja onnistumisen riemua	Sosiaalinen tuki ja verkostot Tuen ja verkostojen merkitys/ Keskusteluluento	
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Uinti ja sauna allasosasto	Uinti ja sauna allasosasto	Uinti ja sauna allasosasto	Yhteinen ohjattu illanvietto Uinti ja sauna allasosasto	Uinti ja sauna allasosasto	

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

MTLH:N MALLIOHJELMA 2024

1. Päivä	2. Päivä	3. Päivä	4. Päivä	5. Päivä	6. päivä
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	Tuloinfo Tullaan tutuiksi; talon ja MTLH:n esittely sekä tutustutaan toisiimme Lastenhoito	Aikuisille Vesiliikunta Lapsille Sisäpelit, luontopolku, frisbeegolf Lastenhoito	Aikuisille Tukea vanhemmuuteen Lastenhoito Lapsille Temppurata, vesipeuhut, pihapelit	Lapsille Kuvasuunnistus, pelit ja leikit, kisailua Lastenhoito	Loppupalaute Huoneiden luovutus klo 12 mennessä
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Majoittuminen klo 14:00 eteenpäin Lomapaikkaan tutustuminen	Perheolympialaiset Leikkimielistä kisailua ja hullun hauskaa ilottelua	Koko perheen ulkotsemalat Hauskaa yhdessäoloa ulkoilun merkeissä	Ulkoilua yhdessä Liikuntaa luonnossa	Keilaus Yhdessä tekemisen ja onnistumisen riemua	
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Uinti ja sauna allasosasto	Yhteinen illanvietto	Uinti ja sauna allasosasto	Aikaa omalle perheelle	Uinti ja sauna allasosasto	