

MTLH Senioriloma 60+ Kunnanpaikassa 2026

(aikataulumuutokset mahdollisia) // 4 vrk loma

KLO	Tulopäivä	1.päivä	2.päivä	3.päivä	4.päivä
8.00-9.00					
9.00-10.00		9.00-9.45 Ulkoliikunta - vuodenajan mukaan	9.00-9.45 Lihaskunto- ja liikkuvuustestit		9.00 – 9.45 Ohjattu liikunta - ryhmän toiveen mukaan
10.00-11.00				10.00-10.45 Testipalaute	10.00-10.45 Palautekeskustelu
11.00-12.00		11.00 – 11.45 Jalkojen hyvinvointiluento			
12.00-13.00		11.00-14.00 lounas noutopöydästä	11.00-14.00 lounas noutopöydästä	11.00-14.00 lounas noutopöydästä	11.00-14.00 lounas noutopöydästä
13.00-14.00					
14.00-15.00	14.30-15.15 Tervetuloilaisuus	14.00-14.45 Kuntosaliohjaus	14.00-14.45 Pelituokio -sisällä tai ulkona esim. sisäcurling, boccia ym.	14.00-14.30 Vesiliikunta ja rentouttavat poreet	
15.00-16.00	15.30-16.15 Tullaan tutuiksi			18-19 Yhteinen illanvietto - ohjaaja	
16.00-17.00	16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä	16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä	16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä	16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä	16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä

MTLH Omaishoitajan ja hoidettavan loma Kunnanpaikassa 2026

(aikataulumuutokset mahdollisia) lomaan sisältyy 30 min hierontaa // 4 vrk loma

KLO	Tulopäivä	1.päivä	2.päivä	3.päivä	4.päivä
8.00-9.00					
9.00-10.00		9.00 – 9.45 Tullaan tutuiksi	9.00-10.00 Ulkoliikunta - vuodenajan mukaan	9.00-9.45 Voimavarat keskustelu omaishoitajille / sh Rentousharjoitus hoidettaville / lo	9.00 – 9.45 Ohjattu liikunta - ryhmän toiveen mukaan
10.00-11.00					10.00-10.45 Palautekeskustelu
11.00-12.00			11.00-11.45 Jalkojen hyvinvointiluento omaishoitajille Viriketuokio hoidettaville /lo		
12.00-13.00		11.00-14.00 lounas noutopöydästä	11.00-14.00 lounas noutopöydästä	11.00-14.00 lounas noutopöydästä	11.00-14.00 lounas noutopöydästä
13.00-14.00					
14.00-15.00	14.30-15.15 Tervetuloilaisuus	14.00-14.45 Pelituokio, sisällä tai ulkona esim. sisäcurling, boccia	14.00-15.30 Arjessa jaksaminen -keskustelu omaishoitajille /sh Aivojumppaa ja visailua hoidettaville / lo	14.00-14.45 Vesiliikunta ja rentouttavat poreet omaishoitajille + sauna-avustus 13.30–15.00 hoidettaville	
15.00-16.00					
16.00-17.00	16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä	16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä	16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä	16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä	16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä

MTLH Vertaisloma aikuisille Kunnonpaikassa 2026

(aikataulu muutokset mahdollisia)

KLO	Tulopäivä	1.päivä	2.päivä	3.päivä	4.päivä	5.päivä
8.00-9.00						
9.00-10.00		9.00 – 9.45 Tullaan tutuiksi				9.00-9.45 Venyttely+rentous,
10.00-11.00					10.00 – 10.45 Ohjattu liikunta, ryhmän toiveen mukaan	10.00-10.45 Palautekeskustelu,
11.00-12.00			11.00 – 11.45 Jalkojen hyvinvointiluento	11.00 – 11.45 Liikunnasta terveyttä ja kuntoa-luento,		
12.00-13.00		11.00-14.00 lounas noutopöydästä	11.00-14.00 lounas noutopöydästä	11.00-14.00 lounas noutopöydästä	11.00-14.00 lounas noutopöydästä	11.00-14.00 lounas noutopöydästä
13.00-14.00						
14.00-15.00	14.30-15.15 Tervetuloilaisuus	14.00-14.45 Pelituokio, sisällä tai ulkona esim sisäcurling, boccia ym	14.00-14.45 Vesiliikunta ja rentouttavat poreet	14.00-14.45 Ulkoliikunta -vuodenajan mukaan	14.00-15.30 Arjessa jaksaminen - keskustelu	
15.00-16.00					18.00-19.00 Yhteinen illanvietto -ohjaaja	
16.00-17.00	16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä	16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä	16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä	16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä	16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä	