

# MTLH Omaishoitajan ja hoidettavan loma Kunnanpaikassa 2024

(aikataulumuutokset mahdollisia) lomaan sisältyy 30 min hierontaa

| KLO         | Tulopäivä                                | 1.päivä                                                                    | 2.päivä                                                                                     | 3.päivä                                                                                                         | 4.päivä                                                                                                         | 5.päivä                             |
|-------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 8.00-9.00   |                                          |                                                                            |                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                     |
| 9.00-10.00  |                                          | 9.00 – 9.45<br>Tullaan tutuiksi                                            |                                                                                             | 9.00-9.45<br>Voimavarat keskustelu omaishoitajille / sh<br>Rentousharjoitus hoidettaville / lo                  | 9.00 – 9.45<br>Ohjattu liikunta - ryhmän toiveen mukaan                                                         |                                     |
| 10.00-11.00 |                                          |                                                                            |                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                 | 10.00-10.45<br>Palautekeskustelu    |
| 11.00-12.00 |                                          |                                                                            | 11.00-11.45<br>Jalkojen hyvinvointiluento omaishoitajille<br>Viriketuokio hoidettaville /lo |                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                     |
| 12.00-13.00 |                                          | 11.00-14.00<br>lounas noutopöydästä                                        | 11.00-14.00<br>lounas noutopöydästä                                                         | 11.00-14.00<br>lounas noutopöydästä                                                                             | 11.00-14.00<br>lounas noutopöydästä                                                                             | 11.00-14.00<br>lounas noutopöydästä |
| 13.00-14.00 |                                          |                                                                            |                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                     |
| 14.00-15.00 | 14.30-15.15<br>Tervetulo tilaisuus       | 14.00-14.45<br>Pelituokio, sisällä tai ulkona<br>esim. sisäcurling, boccia | 14.00-15.30<br>Ulkoliikunta - vuodenajan mukaan                                             | 14.00-14.45<br>Vesiliikunta ja rentouttavat poreet omaishoitajille<br>+ sauna-avustus 13.30–15.00 hoidettaville | 14.00-15.30<br>Arjessa jaksaminen -keskustelu omaishoitajille /sh<br>Aivojumppaa ja visailua hoidettaville / lo |                                     |
| 15.00-16.00 |                                          |                                                                            |                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                     |
| 16.00-17.00 | 16.30-19.00<br>päivällinen noutopöydästä | 16.30-19.00<br>päivällinen noutopöydästä                                   | 16.30-19.00<br>päivällinen noutopöydästä                                                    | 16.30-19.00<br>päivällinen noutopöydästä                                                                        | 16.30-19.00<br>päivällinen noutopöydästä                                                                        |                                     |



# MTLH Senioriloma 60+ Kunnanpaikassa 2024

(aikataulumuutokset 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<br>Tullaan tutuiksi          | 9.00-9.45<br>Ulkoliikunta<br>- vuodenajan mukaan |                                                                                   | 9.00 – 9.45<br>Ohjattu liikunta<br>- ryhmän toiveen mukaan                | 9.00-9.45<br>Venyttelyt + rentous   |
| 10.00-11.00 |                                          |                                          |                                                  | 10.00-10.45<br>Testipalaute                                                       |                                                                           | 10.00-10.45<br>Palautekeskustelu    |
| 11.00-12.00 |                                          |                                          | 11.00 – 11.45<br>Jalkojen hyvinvointiluento      | 11.00 – 11.45<br>Liikunnasta terveyttä<br>ja kuntoa -luento                       |                                                                           |                                     |
| 12.00-13.00 |                                          | 11.00-14.00<br>lounas noutopöydästä      | 11.00-14.00<br>lounas noutopöydästä              | 11.00-14.00<br>lounas noutopöydästä                                               | 11.00-14.00<br>lounas noutopöydästä                                       | 11.00-14.00<br>lounas noutopöydästä |
| 13.00-14.00 |                                          |                                          |                                                  |                                                                                   | 13.30 – 14.00<br>Vesiliikunta ja<br>rentouttavat poreet<br>- jaettu ryhmä |                                     |
| 14.00-15.00 | 14.30-15.15<br>Tervetuloilaisuus         | 14.00-14.45<br>Kuntosaliohjaus           | 14.00-14.45<br>Lihas ja liikkuvuustestit         | 14.00-14.45<br>Pelituokio<br>-sisällä tai ulkona esim.<br>sisäcurling, boccia ym. | 14.00-14.30<br>Vesiliikunta ja<br>rentouttavat poreet<br>- jaettu ryhmä   |                                     |
| 15.00-16.00 |                                          |                                          |                                                  |                                                                                   | 18-19<br>Yhteinen illanvietto<br>- ohjaaja                                |                                     |
| 16.00-17.00 | 16.30-19.00<br>päivällinen noutopöydästä | 16.30-19.00<br>päivällinen noutopöydästä | 16.30-19.00<br>päivällinen noutopöydästä         | 16.30-19.00<br>päivällinen noutopöydästä                                          | 16.30-19.00<br>päivällinen noutopöydästä                                  |                                     |

# MTLH Vertaisloma aikuisille Kunnonpaikassa 2024

(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<br>Tullaan tutuiksi                                              |                                                       |                                                             |                                                                                                    | 9.00-9.45<br>Venyttely+rentous,     |
| 10.00-11.00 |                                          |                                                                              |                                                       |                                                             | 10.00 – 10.45<br>Ohjattu liikunta, ryhmän<br>toiveen mukaan                                        | 10.00-10.45<br>Palautekeskustelu,   |
| 11.00-12.00 |                                          |                                                                              | 11.00 – 11.45<br>Jalkojen hyvinvointiluento           | 11.00 – 11.45<br>Liikunnasta terveyttä ja<br>kuntoa-luento, |                                                                                                    |                                     |
| 12.00-13.00 |                                          | 11.00-14.00<br>lounas noutopöydästä                                          | 11.00-14.00<br>lounas noutopöydästä                   | 11.00-14.00<br>lounas noutopöydästä                         | 11.00-14.00<br>lounas noutopöydästä                                                                | 11.00-14.00<br>lounas noutopöydästä |
| 13.00-14.00 |                                          |                                                                              |                                                       |                                                             |                                                                                                    |                                     |
| 14.00-15.00 | 14.30-15.15<br>Tervetuloilaisuus         | 14.00-14.45<br>Pelituokio, sisällä tai ulkona<br>esim sisäcurling, boccia ym | 14.00-14.45<br>Vesiliikunta ja rentouttavat<br>poreet | 14.00-14.45<br>Ulkoliikunta<br>-vuodenajan mukaan           | 14.00-15.30<br>Arjessa jaksaminen -<br>keskustelu                                                  |                                     |
| 15.00-16.00 |                                          |                                                                              |                                                       |                                                             | 18.00-19.00<br>Yhteinen illanvietto<br>-ohjaaja<br>Tilavaraus 1,5h, voivat<br>jatkaa omatoimisesti |                                     |
| 16.00-17.00 | 16.30-19.00<br>päivällinen noutopöydästä | 16.30-19.00<br>päivällinen noutopöydästä                                     | 16.30-19.00<br>päivällinen noutopöydästä              | 16.30-19.00<br>päivällinen noutopöydästä                    | 16.30-19.00<br>päivällinen noutopöydästä                                                           |                                     |