Loma ja terveys Ry- Perheloma 5 vrk

6 päivää hyvinvointia, iloa ja yhdessäoloa

Tervetuloa viettämään voimaannuttavaa perhelomaa kauniiseen Peurunkaan!
Loman tavoitteena on vahvistaa perheyhteyttä, lisätä arjen voimavaroja ja tarjota virkistystä koko perheelle — levon, liikunnan ja yhdessäolon kautta.

🏡 1. Päivä – Saapuminen ja rentoutuminen

klo 14.30 – Saapuminen ja majoittuminen viihtyisään Peurunkaan
klo 16.00–18.00 – Päivällinen ravintolan runsaasta noutopöydästä
klo 18.00–19.30 – Vapaata kylpylä- ja kuntosaliaikaa koko perheelle
klo 19.30–20.00 – Iltapala ja rauhoittuminen iltaan

🌞 2. Päivä – Tutustumista ja arjen hyvinvointia

klo 07.00–09.00 – Aamiainen
klo 09.00–10.00 – Tuloinfo ja yhteinen ryhmäytyminen
klo 11.00–12.00 – Lounas
klo 13.00–15.00 – Ohjelmaa ikäryhmittäin:

- 1–4 v: Lastenhoitoa ja leikkiä
- 4–6 v: Temppurata ja hauskoja liikuntatehtäviä
- 7–17 v: Pallopelejä ja liikuntaa
- Aikuiset: Keskusteluryhmä “Arjen hyvinvointi ja jaksaminen”

klo 16.00–18.00 – Päivällinen
klo 19.30–20.00 – Iltapala

🌲 3. Päivä – Luonto ja liikkumisen iloa

klo 07.00–09.00 – Aamiainen
klo 09.00–11.00 – Koko perheen **kotatuokio**: leikkejä, tehtäviä ja yhdessäoloa rantakodan tunnelmassa
klo 11.00–12.00 – Lounas
klo 14.00–16.00 – Iltapäivän ohjelmaa:

- 1–4 v: Lastenhoito
- 4–6 v: Leikkejä ja pelejä
- 7–17 v: Hupimielisiä kisailuja
- Aikuiset: Lajikokeilu (esim. kahvakuula, spinning)

Peurungantie 85
41340 Laukaa
Myyntipalvelu: 020 751 6300
peurunka@peurunka.fi

klo 16.00–18.00 – Päivällinen
klo 19.30–20.00 – Iltapala

⚽ **4. Päivä – Leikkimieltä ja yhteistä tekemistä**

klo 07.00–09.00 – Aamiainen
klo 10.00–12.00 – Koko perheen pelipäivä!

- Kesällä & syksyllä: frisbeegolf, minigolf, mölkky
- Talvella & keväällä: keilailu, sähly, sulkapallo

klo 12.00–13.00 – Lounas
klo 14.00–16.00 – Lastenhoitoa pienimmille
klo 14.15–15.45 – Aikuisten ja isompien lasten yhteistä tekemistä
klo 16.00–18.00 – Päivällinen
klo 19.30–20.00 – Iltapala ja rentoutuminen

🎨 **5. Päivä – Luovuutta ja lepoa**

klo 07.00–09.00 – Aamiainen
klo 9.30–11.30 – Koko perheen kylpylähetki
klo 12.00–13.00 – Lounas
klo 14.00–15.15 –

- 1–4 v: Lastenhoito
- 4–6 v: Askartelua
- 7–17 v: Pelituokio
- Aikuiset: Omatoiminen liikunta

klo 16.00–18.00 – Päivällinen
klo 19.30–20.00 – Iltapala

💛 **6. Päivä – Kiitollisin mielin kotiin**

klo 07.00–09.00 – Aamiainen
klo 09.30–10.30 – Yhteinen palautekeskustelu
klo 11.00–12.00 – Lähtölounas

🏋️ **Vapaa käyttöoikeus kuntosaleihin ja kylpylään koko loman ajan** (alle 13- vuotiaat vain aikuisten seurassa)
🌼 **Lopullinen ohjelma jaetaan tuloinfon yhteydessä.**

Peurungantie 85
41340 Laukaa
Myyntipalvelu: 020 751 6300
peurunka@peurunka.fi

Peurungantie 85
41340 Laukaa

Myyntipalvelu: 020 751 6300
peurunka@peurunka.fi

Peurunka
PEURUNKA.FI

Loma ja Terveys
Senioriloma 60 v. + 4 vrk - malliohjelma

Tavoitteena on tarjota eläkeikää lähestyville ja lähivuosina eläköityville vertaisseurassa toimimiseen, virkistymiseen ja oman hyvinvoinnin edistämiseen.

MAANANTAI

klo 15.00	Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen
klo 15.30 - 17.30	Tuloinfo, tutustuminen, ryhmäyttäminen
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä

TIISTAI

klo 7.00 - 09.00	Aamiainen
klo 9.15 – 10.00	Sauvalenkki
klo 11.00 - 12.30	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.30 – 14.15	Kuntosaliperehdytys
klo 14.45 - 15.30	Omatoiminen vesijuoksu/uinti kylpylässä
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä

KESKIVIIKKO

klo 7.00 - 9.00	Aamiainen
klo 09.00 - 10.00	Sovelletut toimintakykytestit
klo 11.00 - 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.00 – 14.00	Sairaanhoitajan tai fysioterapeutin/liikunnanohjaajan luento • Sairaanhoitaja: Ikääntymisen tuomat muutokset • Fysioterapeutti/liikunnanohjaaja: Ikääntyminen ja liikunnan merkitys toimintakyvylle
klo 15.00 – 15.45	Kehonhuoltotunti
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä

TORSTAI

klo 7.00 - 9.30	Aamiainen
klo 10.00 -10.45	Ulkoliikuntaa vuoden ajan mukaan
klo 12.00 - 13.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.30 - 14.15	Allasjumppa
klo 17.00 - 18.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 18.00-	Yhteinen illanvietto

PERJANTAI

klo 7.00 - 8.30	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 10.00 - 11.00	Testipalaute+ ohjeistus ja palautekeskustelu
klo 11.30 - 13.00	Lounas ravintolan noutopöydästä

Lopullinen ohjelma jaetaan jokaiselle tuloinfon yhteydessä.
Tämän ryhmäohjelman lisäksi lomalaiset saavat käyttää kylpylää ja kuntosaleja vapaasti.

Peurungantie 85
41340 Laukaa

Myyntipalvelu: 020 751 6300
peurunka@peurunka.fi

Peurunka
PEURUNKA.FI

Loma ja Terveys
Senioriloma 75 v. + 5 vrk - malliohjelma

Tavoitteena on lomalaisen virkistyminen, oman hyvinvoinnin ylläpitäminen ja sosiaalinen kanssakäyminen muiden lomalaisten kanssa.

MAANANTAI

klo 15.00	Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen
klo 15.30 - 17.30	Tuloinfo, tutustuminen, ryhmäyttäminen
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä

TIISTAI

klo 7.00 - 09.00	Aamiainen
klo 9.15 – 10.00	Sauvalenkki
klo 11.00 - 12.30	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.30 - 14.15	Kuntosaliperehdytys
klo 14.45-15.30	Omatoiminen vesijuoksu/uinti kyplylässä
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä

KESKIVIIKKO

klo 7.00 - 9.00	Aamiainen
klo 09.00 - 10.00	Sovelletut toimintakykytestit
klo 11.00 - 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.00 – 14.00	Sairaanhoitajan tai fysioterapeutin/liikunnanohjaajan luento • Sairaanhoitaja: Ikääntymisen tuomat muutokset • Fysioterapeutti/liikunnanohjaaja: Ikääntyminen ja liikunnan merkitys toimintakyvylle
klo 15.00 – 15.45	Kehonhuoltotunti
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä

TORSTAI

klo 7.00 - 9.30	Aamiainen
klo 10.00 -10.45	Ulkoliikuntaa vuoden ajan mukaan
klo 12.00 - 13.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.30 - 14.15	Allasjumppa
klo 17.00 - 18.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 18.00-	Yhteinen illanvietto

PERJANTAI

klo 7.00 - 8.30	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 10.00 - 11.00	Testipalaute+ ohjeistus ja palautekeskustelu
klo 11.30 - 13.00	Lounas ravintolan noutopöydästä

Lopullinen ohjelma jaetaan jokaiselle tuloinfon yhteydessä.

Tämän ryhmäohjelman lisäksi lomalaiset saavat käyttää kylpylää ja kuntosaleja vapaasti.

Peurungantie 85
41340 Laukaa

Myyntipalvelu: 020 751 6300
peurunka@peurunka.fi

Loma ja Terveys
Omaishoitajan ja hoidettavan loma

Tavoitteena on lisätä omaishoitajan ja hoidettavan voimavaroja ja osallisuuden kokemusta tarjoamalla mohdollisuus virkistykseen, lepoon ja keskinäiseen vertaistukeen.

Malliohjelma

1. päivä

klo 14.45	saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen
klo 15.15 - 17.15	Tuloinfo, ryhmäyttäminen
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 19.00 - 20.00	Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

2. päivä

klo 7.00 - 8.00	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 9.00 - 09.45	Kuntosaliperehdytys
klo 11.00 - 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.00-13.45	fysioterapeutin/ liikunnanohjaajan ryhmäkeskustelu omaishoitajille: terveysliikunnan merkitys arjessa
klo 13.00-13.45	Sisäliikunta hoidettaville
klo 15.00- 16.00	Omatoiminen liikunta omien tavoitteiden mukaisesti esim. kuntosali/ sauvakävely/ vesijuoksu
klo 17.00 -19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 19.00 – 20.00	Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

3. päivä

klo 7.00 - 8.30	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 9.00 - 09.45	Toimintaterapeutin TAI Sosiaalityöntekijän ryhmäkeskustelu • Toimintaterapeutti: arjen apuvälineet • Sosiaalityöntekijä: Sosiaalinen verkko
klo 09.00- 09.45	Keilailu hoidettaville
klo 10.30-11.30	Omatoiminen reippailu ulkona
klo 12.00 - 13.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 14.15 - 15.00	Vesijuoksuharjoitus
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 19.00 - 20.00	Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

Peurungantie 85
41340 Laukaa

Myyntipalvelu: 020 751 6300
peurunka@peurunka.fi

4. päivä

klo 7.00 - 8.30	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 9.00 – 09.45	Sairaanhoitajan ryhmäkeskustelu omaishoitajille: arjessa jaksaminen ja terveelliset elämäntavat
klo 09.00-09.45	Kehonhuolto hoidettaville
klo 11.00 - 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 14.00 - 14.45	Allasjumppa
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 19.00 - 20.00	Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

5. päivä - lähtöpäivä

klo 7.00 - 8.30	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 9.00 -10.00	Omatoiminen liikunta ulkona tai kylpylässä
klo 10.30 - 11.30	Palautekeskustelu
klo 11.30-	Lounas ravintolan noutopöydästä

Lisäksi jokaiselle varataan hemmotteluhoitona relax- hierontahoito.
Lopullinen ohjelma jaetaan jokaiselle tuloinfon yhteydessä. Liikuntaosioiden sisältö voi vaihdella potilasryhmien tarpeen mukaan.

Lomalaiset saavat käyttää kylpylää sekä kuntosaleja vapaasti loman aikana.

Peurungantie 85
41340 Laukaa

Myyntipalvelu: 020 751 6300
peurunka@peurunka.fi