

MTLH

Vertaisloma aikuisille

Tavoitteena on lisätä lomalaisen voimavaroja ja osallisuuden kokemusta tarjoamalla mahdollisuus virkistykseen, lepoon ja lomalaisten keskinäiseen vertaistukeen.

Malliohjelma

1. päivä - tulopäivä

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

2. päivä

klo 7.00 - 9.00	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 9.00 - 10.00	Kuntosaliperehdytys
klo 11.00 - 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.00-14.00	Ravitsemusterapeutin ryhmäkeskustelu: terveellinen arkiruoka
klo 15.00 - 16.00	Omatoiminen liikunta omien tavoitteiden mukaisesti esim. kuntosali/ sauvakävely/ vesiliikunta
klo 17.00 -19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 19.00 - 20.00	Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

3. päivä

klo 7.00 – 9.00	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 9.00 - 10.00	Fysioterapeutin/liikunnanohjaajan ryhmäkeskustelu: liikunnan terveyshyödyt
klo 10.30-11.30	Omatoiminen ulkoilu
klo 12.00 - 13.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 14.00 - 14.45	Allasjumppa
klo 17.00 – 18.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 18.00 - 20.00	Yhteinen illanvietto, ohjattuna ensimmäinen tunti.

4. päivä

klo 7.00 – 9.00	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 10.00 - 11.00	Sairaanhoitajan ryhmäkeskustelu: arjessa jaksaminen ja terveelliset elintavat
klo 11.00 - 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä

klo 13.00 - 13.45	Rentousharjoitus
klo 15.00 - 15.45	Vesijuoksu
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 19.00 – 20.00	Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

5. päivä

klo 7.00 – 9.00	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 10.00 - 11.00	Aamujumppa venytellen
klo 11.00 – 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.00 – 14.00	Sosiaalityöntekijän ryhmäkeskustelu: sosiaalinen verkko
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 19.00 – 20.00	Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

6. päivä - lähtöpäivä

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

Lopullinen ohjelma jaetaan jokaiselle tuloinfon yhteydessä.

Lomalaiset saavat käyttää kylpylää sekä kuntosaleja vapaasti loman aikana.

MTLH

Perhe loma 5 vrk

Tavoitteena perheyhteyden vahvistuminen sekä perheen voimavarojen lisääntyminen, virkistykseen, levon ja ryhmäkohtaisen ohjelman kautta

1.päivä

klo 14.30	Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen
klo 15.15-17.15	Tuloinfo, tutustuminen, ryhmäyttäminen ja loman tavoitteet
klo 17.30-19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 20.00	Iltaapala

2.päivä

klo 07.00 - 09.00	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 09.00 - 11.00	Koko perheelle: Kotatuokio, yhteistä toimintaa ja leikkejä rantakodalla
klo 11.00 - 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.15 - 14.30	Kouluikäiset (7-12 v) / murrosikäiset (13-17 v) lapset: Pallopelejä
klo 13.15 - 14.30	4-6 –vuotiaat lapset: Tempurata, erilaisia liikunnallisia tehtäviä
klo 13.00-15.00	Lastenhoito 1-4 vuotiaat
klo 13.30 - 14.30	Aikuiset: Ryhmäkeskustelu, Ajankäytön ja perhe-elämän yhteensovittaminen
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 20.00	Iltaapala

3.päivä

klo 07.00 - 09.00	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 09.30 - 11.30	Omatoiminen koko perheen kylpylähetki
klo 12.00 - 13.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 14.00- 16.00	Lastenhoito 1-4 vuotiaille
klo 14.00 - 15.15	Hupimielisiä kisailuja kouluikäisille/ murrosikäisille lapsille, kesällä ulkona, talvella liikuntahallissa
klo 14.00 - 15.15	Pelejä ja leikkejä 4-6 –vuotiaille lapsille, kesällä ulkona, talvella sisällä
klo 14.15 - 15.15	Lajikokeilu ryhmän toiveen mukaan esim. spinning, kahvakuula..
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 20.00	Iltaapala

4.päivä

klo 07.00 - 09.00	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 10.00 – 12.00	Koko perheen pelailu: Kesällä ja syksyllä: frisbeegolf, minigolf, mölkky Talvella ja keväällä: keilailu, sähly, sulkapallo
klo 12.00 - 13.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 14.00- 16.00	Lastenhoito 1-4 vuotiaille lapsille
klo 14.15- 15.45	Aikuisten ja isompien lasten yhteistä omatoimista tekemistä
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 20.00	Iltaapala

5.päivä

klo 07.00 - 09.00	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 9.30 – 11.30	Koko perheelle: omatoimista tekemistä
klo 12.00 – 13.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 14.00-15.00	Lastenhoito 1-4 vuotiaat lapset
klo 14.00 - 15.15	Askartelua 4-6 vuotiaille lapsille, pelituokio kouluikäisille/ murrosikäisille lapsille
klo 14.15 - 15.15	Aikuisten omatoiminen liikunta
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 20.00	Illtapala

6.päivä

klo 07.00 - 09.00	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 09.30 – 10.30	Palautekeskustelu
klo 11.00 – 12.00	Lähtölounas ravintolan noutopöydästä

Lisäksi maksuton lisä lastenhoitopalvelu

Lopullinen ohjelma jaetaan jokaiselle tuloinfon yhteydessä.

Lisäksi lomalaiset saavat käyttää vapaasti kuntosaleja ja kylpylää

MTLH

Omaishoitajan ja hoidettavan loma

Tavoitteena on lisätä omaishoitajan ja hoidettavan voimavaroja ja osallisuuden kokemusta tarjoamalla mahdollisuus 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 - 10.00	Kuntosaliperehdytys
klo 11.00 - 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.00-14.00	fysioterapeutin/ liikunnanohjaajan ryhmäkeskustelu omaishoitajille: terveysliikunnan merkitys arjessa
klo 13.00-14.00	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 - 10.00	Toimintaterapeutin ryhmäkeskustelu: arjen apuvälineet
klo 09.00- 10.00	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

4. päivä

klo 7.00 - 8.30	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 9.00 - 10.00	Sairaanhoitajan ryhmäkeskustelu omaishoitajille: arjessa jaksaminen ja terveelliset elämäntavat
klo 09.00-10.00	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

klo 7.00 - 8.30	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 10.00 - 10.45	Rentousharjoitus
klo 11.00 – 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.00 – 14.00	Sosiaalityöntekijän ryhmäkeskustelu: sosiaalinen verkko
klo 13.00-14.00	Hoidettavien yhteinen pelihetki esim .mölky/boccia jne.
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 19.00 – 20.00	Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

6. 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. Liikuntaosoiden sisältö voi vaihdella potilasryhmien tarpeen mukaan.

Lomalaiset saavat käyttää kylpylää sekä kuntosaleja vapaasti loman aikana.

MTLH

Senioriloma 60 v. + 5 vrk - malliohjelma

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

1.päivä

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

2.päivä

klo 7.00 - 09.00	Aamiainen
klo 9.00- 10.00	Sairaanhoitajan luento: ikääntymisen tuomat muutokset
klo 11.00 - 12.30	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.30 - 14.30	Sauvalenkki
klo 15.00 – 16.00	Kuntosaliperehdytys
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä

3.päivä

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	Fysioterapeutin/liikunnanohjaajan ryhmäkeskustelu: ikääntyminen ja liikunnan merkitys toimintakyvyille
klo 15.00 – 16.00	Kehonhuoltotunti
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä

4.päivä

klo 7.00 - 9.00	Aamiainen
klo 9.15-10.00	Virtuaaliallasjumppa
klo 11.00- 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.30 -14.30	Musiikkiliikuntaa
klo 15.00-16.00	Omatoiminen vesijuoksu/ uinti kylpylässä
klo 17.00 - 18.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 18.00-	Yhteinen illanvietto

5.päivä

klo 7.00 - 9.30	Aamiainen
klo 10.00 -11.00	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

6.päivä

klo 7.00 - 9.30	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

MTLH

Senioriloma 75 v. + 5 vrk - malliohjelma

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

1.päivä

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

2.päivä

klo 7.00 - 09.00	Aamiainen
klo 11.00 - 12.30	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 12.30- 13.30	Sairaanhoitajan luento: ikääntymisen tuomat muutokset
klo 15.00 – 16.00	Kuntosaliperehdytys
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä

3.päivä

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	Fysioterapeutin/liikunnanohjaajan ryhmäkeskustelu: ikääntyminen ja liikunnan merkitys toimintakyvyille
klo 15.00 – 16.00	Kehonhuoltotunti
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä

4.päivä

klo 7.00 - 9.00	Aamiainen
klo 9.15-10.00	Virtuaaliallasjumppa
klo 11.00- 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.30 -14.30	Musiikkiliikuntaa
klo 15.00-16.00	Omatoiminen vesijuoksu/ uinti kylpylässä
klo 17.00 - 18.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 18.00-	Yhteinen illanvietto

5.päivä

klo 7.00 - 9.30	Aamiainen
klo 10.00 -11.00	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

6.päivä

klo 7.00 - 9.30	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

MTLH

Työikäisten loma 5 vrk

Loman tavoitteena on lisätä työikäisen vuomavaroja ja tarjota mahdollisuus vertaisseurassa toimimiseen, virkistymiseen ja oman hyvinvoinnin edistämiseen.

Malliohjelma

1. päivä

klo 15.00	Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen
klo 15.15 - 17.15	Tuloinfo, tutustuminen, ryhmäyttäminen ja loman tavoitteet
klo 17.15 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä Ryhmän omatoimista ulkoilua, kuntosalin/kylpylän käyttöä

2. päivä

klo 7.00 - 9.00	Aamiainen
klo 9.00 - 10.00	UKK- kävelytesti
klo 11.00 - 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.00 - 14.00	Fysioterapeutin/liikunnanohjaajan ryhmäkeskustelu: Liikunnan merkitys hyvinvointiin
klo 14.30 - 15.30	Kuntosaliharjoittelu tutuksi
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä Ryhmän omatoimista ulkoilua, kuntosalin/kylpylän käyttöä

3. päivä

klo 7.00 - 9.00	Aamiainen
klo 9.00 - 10.00	Ravitsemusterapeutin luento: terveyttä ja toimintakykyä arkiruokailusta
klo 11.30- 12.30	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.00- 14.00	Kehonhuolto
klo 15.00 -15.45	Vesijuoksu
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä Ryhmän omatoimista ulkoilua, kuntosalin/kylpylän käyttöä

4. päivä

klo 7.00 - 9.30	Aamiainen
klo 9.00 - 10.00	Fysioterapeutin luento: tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennalta ehkäisy
klo 10.30 – 12.30	Vuoden ajan mukaista ulkoliikuntaa esim. pyörälenkki, sauvakävely, lumikenkäily..
klo 12.00 - 13.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 14.30 - 15.30	Musiikkiliikunta
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä Ryhmän omatoimista ulkoilua, kuntosalin/kylpylän käyttöä

5.päivä

klo 7.00 - 9.30	Aamiainen
klo 9.15 - 10.00	Virtuaaliallasjumppa
klo 11.30 - 12.30	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.00 – 14.00	Fysioterapeutin tai sairaanhoitajan ryhmäkeskustelu: stressi kuormittuminen ja palautuminen arjessa
klo 15.00- 17.00	Omatoiminen sisä- tai ulkoliikunta vuodenajan mukaan
klo 18.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä Ryhmän omatoimista ulkoilua, kuntosalin/kylpylän käyttöä

6. päivä

klo 7.00 - 9.00	Aamiainen
klo 09.00 - 10.30	Testipalaute ja liikuntaohjeistus+ palautekeskustelu
klo 11.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 12.00	Huoneiden luovutus

MTLH

Vertaisloma toimintarajoitteisille aikuisille

Tavoitteena on lisätä lomalaisen voimavaroja ja osallisuuden kokemusta tarjoamalla mahdollisuus virkistykseen, lepoon ja lomalaisten keskinäiseen vertaistukeen.

Malliohjelma

1. päivä - tulopäivä

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

2. päivä

klo 7.00 - 9.00	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 9.00 - 10.00	Kuntosaliperehdytys
klo 11.00 - 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.00-14.00	Toimintaterapeutin ryhmäkeskustelu: Arjen apuvälineet
klo 15.00 - 16.00	Omatoiminen liikunta omien tavoitteiden mukaisesti esim. kuntosali/ sauvakävely/ vesiliikunta
klo 17.00 -19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 19.00 - 20.00	Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

3. päivä

klo 7.00 – 9.00	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 9.00 - 10.00	Fysioterapeutin/liikunnanohjaajan ryhmäkeskustelu: liikunnan terveyshyödyt
klo 10.30-11.30	Omatoiminen ulkoilu
klo 12.00 - 13.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 14.00 - 14.45	Allasjumppa
klo 17.00 – 18.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 18.00 - 20.00	Yhteinen illanvietto, ohjattuna ensimmäinen tunti.

4. päivä

klo 7.00 – 9.00	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 10.00 - 11.00	Sairaanhoitajan ryhmäkeskustelu: arjessa jaksaminen ja terveelliset elintavat
klo 11.00 - 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä

klo 13.00 - 13.45	Rentousharjoitus
klo 15.00 - 15.45	Vesijuoksu
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 19.00 – 20.00	Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

5. päivä

klo 7.00 – 9.00	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 10.00 - 11.00	Aamujumppa venytellen
klo 11.00 – 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.00 – 14.00	Sosiaalityöntekijän ryhmäkeskustelu: sosiaalinen verkko
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 19.00 – 20.00	Omatoiminen keskusteluryhmä, tila varataan lomakohteesta

6. päivä - lähtöpäivä

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

Lopullinen ohjelma jaetaan jokaiselle tuloinfon yhteydessä.

Lomalaiset saavat käyttää kylpylää sekä kuntosaleja vapaasti loman aikana.

MTLH

Muksuloma 5 vrk

Tavoitteena perheyhteyden vahvistuminen sekä perheen voimavarojen lisääntyminen, virkistykseen, levon ja ryhmäkohtaisen ohjelman kautta

1.päivä

klo 14.30	Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen
klo 15.15-17.15	Tuloinfo, tutustuminen, ryhmäyttäminen ja loman tavoitteet
klo 17.30-19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 20.00	Iltaapala

2.päivä

klo 07.00 - 09.00	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 09.00 - 11.00	Koko perheelle: Kotatuokio, yhteistä toimintaa ja leikkejä rantakodalla
klo 11.00 - 12.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 13.15 - 14.30	alle kouluikäiset lapset: Temppurata, erilaisia liikunnallisia tehtäviä
klo 13.00-15.00	Lastenhoito 1-4 vuotiaat
klo 13.30 - 14.30	Aikuiset: Ryhmäkeskustelu, Ajankäytön ja perhe-elämän yhteensovittaminen
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 20.00	Iltaapala

3.päivä

klo 07.00 - 09.00	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 09.30 - 11.30	Omatoiminen koko perheen kylpylähetki
klo 12.00 - 13.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 14.00- 16.00	Lastenhoito 1-4 vuotiaille
klo 14.00 - 15.15	Pelejä ja leikkejä alle kouluikäisille lapsille, kesällä ulkona, talvella sisällä
klo 14.15 - 15.15	Lajikokeilu aikuisille ryhmän toiveen mukaan esim. spinning, kahvakuula..
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 20.00	Iltaapala

4.päivä

klo 07.00 - 09.00	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 10.00 – 12.00	Koko perheen pelailu: Kesällä ja syksyllä: frisbeegolf, minigolf, mölkky Talvella ja keväällä: keilailu, sähly, sulkapallo
klo 12.00 - 13.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 14.00- 16.00	Lastenhoito 1-4 vuotiaille lapsille
klo 14.15-15.45	Alle kouluikäisten lasten liikunta- ja leikkituokio
klo 14.15- 15.45	Aikuisten omatoimista tekemistä
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 20.00	Iltaapala

5.päivä

klo 07.00 - 09.00	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
-------------------	------------------------------------

klo 9.30 – 11.30	Koko perheelle: omatoimista tekemistä
klo 12.00 – 13.00	Lounas ravintolan noutopöydästä
klo 14.00-15.00	Lastenhoito 1-4 vuotiaat lapset
klo 14.00 - 15.15	Askartelua alle kouluikäisille lapsille
klo 14.15 - 15.15	Aikuisten omatoiminen liikunta

klo 17.00 - 19.00	Päivällinen ravintolan noutopöydästä
klo 20.00	Illtapala

6.päivä

klo 07.00 - 09.00	Aamiainen ravintolan noutopöydästä
klo 09.30 – 10.30	Palautekeskustelu
klo 11.00 – 12.00	Lähtölounas ravintolan noutopöydästä

Lisäksi maksuton lisä lastenhoitopalvelu

Lopullinen ohjelma jaetaan jokaiselle tuloinfon yhteydessä.

Lisäksi lomalaiset saavat käyttää vapaasti kuntosaleja ja kylpylää