



Vertaisloma toimintarajoitteisille aikuisille 7.-12.10.2024 yhteistyössä Liikehäiriösairauksien liitto ry

Kyyhkylä, Mikkeli
Malliohjelma

Tulopäivä ma 7.10.2024	ti 8.10.2024	ke 9.10.2024	to 10.10.2024	pe 11.10.2024	la 12.10.2024
	Aamupala 8 -9 9:00- 10:00 Ravintolakabinetti Lomaohjaajan tapaaminen: Lomaohjelma 10:15- 11:00 Lähtö A-aula Ohjattu ulkoilulenkki: Liikunnanohjaaja	Aamupala 8 -9 8:30-9:30 Allasosasto Valvottu aamu-uinti, ei ohjausta 10:15 - 11:00 Ravintolakabinetti Uni huoltaa aivot: Sairaanhoidajan teema	Aamupala 8 -9 8:30-9:30 Allasosasto Valvottu aamu-uinti, ei ohjausta 10:00- 10:45 Liikuntasali Curling: Liikunnanohjaaja	Aamupala 8 -9 8:30-9:30 Allasosasto Valvottu aamu-uinti, ei ohjausta 10:00-10:45 Allasosasto Vesijumppa: Liikunnanohjaaja	Aamupala 8 -9 8:30-9:30 Allasosasto Valvottu aamu-uinti, ei ohjausta 10:00-11:00 Ravintolakabinetti Lomaviikon palaute: Lomaohjaaja
Majoittuminen klo 14 mennessä	Lounas 11-12 12:30 - 13:15 Ravintolakabinetti Aktivoi aivojasi: Fysioterapeutin teema	Lounas 11-12 13:15-14:00 Ravintolakabinetti Ravinnon merkitys aivoille: Ravitsemusterapeutin teema 14-15 Kuntosali Ohjattu kuntosaliharjoittelu: Fysioterapeutti	Lounas 11-12 12.30-13.30 Liikuntasali Tasapainoilua: Fysioterapeutti 14-16 kuntosalin vapaa käyttö, ei ohjaajaa	Lounas 11-12 13-15 Kuntosalin vapaa käyttö, ei ohjaajaa 15.00-15.45 Ravintolakabinetti Voimavarat: Sosionomin teema	Lounas 11-12 Huoneiden luovutus ja kotiin lähtö Muista palauttaa avain!
14:00 Tulokahvit: Ravintola Armas 14:30-15:30 Ravintolakabinetti TERVETULOA – talo tutuksi: Lomaohjaaja	16:00-17:00 Ravintola Armas Päivällinen Ota iltapala mukaan!!	16:00-17:00 Ravintola Armas Päivällinen Ota iltapala mukaan!!	16:00-17:00 Ravintola Armas Päivällinen Ota iltapala mukaan!!	16:00-17:00 Ravintola Armas Kevyt päivällinen Ota iltapala mukaan!!	
18:00-19:00 Ravintolakabinetti Tutustumista: Lomaluotsi	18:00-19:00 Ravintolakabinetti varattu ryhmän käyttöön	18:00-19:00 Ravintolakabinetti varattu ryhmän käyttöön	18:00-19:00 Ravintolakabinetti varattu ryhmän käyttöön	18:00-20:00 Ravintolakabinetti Ohjattu illanvietto ja vapaata seurustelua	

MUUTA: Pihapelit (Mölkky, Tikanheitto, Petankki, Kroketti, Piha-Yatzy) Ulkokuntosali Mobo-suunnistus Kävelysauvojen lainaus Pyörän vuokraus(4€/3h) Laavu (kysy puut vastaanotosta) Kota(20€/2h) Luontopolku Lautapelit Porrassalmen taistelun muistomerkki Laavulenkki ja kotalenkki Biljardi (tiedustelut Rusthollin vastaanotosta) Karaoke/Singstar (tiedustelut Rusthollin vastaanotosta) , Tennis (7,5€/h), Soutuvene, Onginta)

Hyödynnä Kyyhkylän liikunta- ja ulkoilumahdollisuudet sekä Mikkelin alueen tarjonta

www.visitmikkeli.fi

Tarjoamme myös hemmotteluhoitoja, tilaa ne etukäteen p. 0447720353





Perheloma Kyyhkylä 5.-20.7.2024

Ilmainen lastenhoito 1-4 vuotiaille 2t/2.-4. lomapäivä

Alustava ohjelma. Varsinaisen lomaohjelman saat saapuessasi lomalle.

ma 15.7.2024 ma	ti 16.7.2024	ke 17.7. 2024	to 18.7.2024	pe 19.7.2024	la 20.7.2024
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	Lomaohjaajan tapaaminen: Lomaohjelma	Valvottu aamu-uinti allasosastolla	Valvottu aamu-uinti allasosastolla	Koko perhe: Retki laavulle	Lomapalautteen kerääminen: Lomaohjaaja
	Lounas	Lounas	Lounas		Lounas
Majoittuminen klo 14 mennessä Tuloinfo, talon ja MTLH:n esittely Ryhmä tutuksi: Lomaohjaaja	Koko perhe: Perheolympialaiset Lapsille: Ikäryhmittäin tempurata, askartelua, pihapelejä	Vanhemmille: Toiminnallista liikuntaa, Liikunnanohjaaja Lapsille: Pelejä yms. liikuntaa ikäryhmittäin	Koko perhe: Mato onkikilpailut koko perheelle	Vanhemmille: Vanhemmuus, Sosionomin teema Lapsille: Touhua ja askartelua ikäryhmittäin	Huoneiden luovutus
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Kuntosali Omatoimista tutustumista Kyyhkylän ulkoalueisiin	Kuntosali käytössä Rantasauna	Kuntosali käytössä	Kuntosali käytössä	Kuntosali käytössä Koko perhe: Uinti ja sauna allasosastolla	
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala		

MUUTA: Pihapelit (Mölkky, Tikanheitto, Petankki, Kroketti, Piha-Yatzy) Ulkokuntosali Mobo-suunnistus Kävelysauvojen lainaus Pyörän vuokraus(4€/3h) Laavu (kysy puut vastaanotosta) Kota(20€/2h) Luontopolku Lautapelit Porrassalmen taistelun muistomerkki Laavulenkki ja kotalenkki Biljardi (tiedustelut Rusthollin vastaanotosta) Karaoke/Singstar (tiedustelut Rusthollin vastaanotosta) , Tennis (7,5€/h), Soutuvene, Onginta.

Hyödynnä Kyyhkylän liikunta- ja ulkoilumahdollisuudet sekä Mikkelin alueen tarjonta

www.visitmikkeli.fi

Tarjoamme myös hemmotteluhoitoja, tilaa ne etukäteen p. 0447720353

