

Malliohjelma / MTLH ry: Senioriloma 60 v. + -lomat 2024

MTLH ry:n Senioriloma 60 v.+ -lomalla Lehmiraannan lomakeskuksessa vietät rentouttavia ja virkistäviä hetkiä herkullisesta ruoasta sekä monipuolisista palveluista ja ohjelmasta nauttien. Loma sisältää majoituksen 2 hengen huoneessa ja täysihoidon loman aikana. Tarkemman ohjelman saat kutsun yhteydessä. Ohjelma- ja aikataulumuutokset mahdollisia.

Vastuuohjaaja **Salla-Maaria Lehmussaari.**

Tulopäivä

	Majoittuminen
klo 15.00–16.00	Ruokailu
klo 16.15 alkaen	Tervetulotilaisuus
	Lehmiraanta- ja MTLH-info, lomaohjelman esittely ja ryhmäytyminen
klo 19.00 alkaen	Illanvietto ja karaokea tai tanssia

Toinen päivä

klo 7.30–9.30	Aamiainen
klo 10.15 alkaen	Ohjattua sisä- tai ulkoliikuntaa
klo 13.00–13.45	Ruokailu
klo 14.30 alkaen	Ajatuksia eläkkeelle siirtymisestä -ryhmäkeskustelu
klo 17.45–18.30	Ruokailu
klo 19.00 alkaen	Illanvietto ja tanssia

Kolmas päivä

klo 7.30–9.30	Aamiainen
klo 10.15 alkaen	Kuntosaliharjoittelu: Laitteisiin tutustuminen ja harjoittelu
	Vesijumppaa
klo 13.00–13.45	Ruokailu
klo 14.00 alkaen	Terveellinen ravinto / Liikunta eläkevuosien tukena - liikunnanohjaajan asiantuntijaluento
	Yhteislaulua
klo 17.45–18.30	Ruokailu
klo 19.00 alkaen	Illanvietto ja tanssia

Neljäs päivä

klo 7.30–9.30	Aamiainen
klo 10.15 alkaen	Visailua, esim. musiikki- tai esinevisailu
	Vesicircuit eli kiertoharjoittelu vedessä
klo 13.00–13.45	Ruokailu
klo 14.00 alkaen	Kuntotestit ja testipalaute
klo 17.45–18.30	Ruokailu
klo 19.00 alkaen	Ryhmän oma illanvietto sekä tanssia tai karaokea

Viides päivä

klo 7.30–9.30	Aamiainen
klo 10.15 alkaen	Ohjattua sisäliikuntaa
klo 13.00–13.45	Ruokailu
klo 14.00 alkaen	Ohjattu sauvakävely
	Konsertti tai musiikkitapahtuma
klo 17.45–18.30	Ruokailu
klo 19.00 alkaen	Illanvietto ja tanssia

Lähtöpäivä

klo 7.30–9.30	Aamiainen
klo 10.00	Huoneiden luovutus
klo 10.00 alkaen	Palautekeskustelu ja musiikillinen päätöstilaisuus
11.30 alkaen	Ruokailu ja kotiin lähtö

Hyvää kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!

Lehmirannan lomakeskus

Tämän loman käytännön toteutuksesta vastaava **Lehmirannan lomakeskus**, joka sijaitsee Varsinais-Suomessa Salon kaupungin tuntumassa kauniin Lehmijärven rannalla. Lomakeskuksessa järjestetään ikäihmisille suunnattuja:

- Ohjelmallisia teemalomia
- Kursseja
- Koulutuksia
- Tapahtumia

Lomalaisten vapaassa käytössä loman aikana ovat:

- Lomaan sisältyvät ohjelmapalvelut
- Kylpylä, jossa on mahdollisuus sauna ja uida kylpylän aukioloaikoina
- Virtuaalivesijumppalaite, josta voi valita vesivoimisteluoohjelmia omatoimiseen harjoitteluun.
- Kuntosali
- Kävelysauvat
- Polkupyörät
- Soutuveneet
- Valaistu kuntopolku
- Senioreiden tasapainotelineet
- Kaksi uimarantaa
- Maksuton nettiyhteys (WLAN)

Maksullisia lisäpalveluja on tarjolla seuraavissa paikoissa:

- Kahvila Amanda, kahvilatuotteet ja anniskelu oikeudet
- Allaskahvila Alfred, kahvilatuotteet ja anniskelu oikeudet
- Myymälä, matkamuittoja ja pientä tarpeellista, sijaitsee Kahvila Alfredin yhteydessä
- Ravintola, virvoitusjuomat ja anniskelu oikeudet
- Hieroja
- Kosmetologi
- Suolahuone

Yhteystiedot

Lehmirannan lomakeskus

Lehmirannantie 12, 25170 Kotalato (Salo)

puh. 02 727 5200, arkisin klo 9–15

lehmiranta@elakeliitto.fi

www.lehmiranta.fi





Malliohjelma / MTLH ry: Vertaisloma aikuisille – lomat 2024

MTLH ry:n Vertaisloma aikuisille -lomalla Lehmirannan lomakeskuksessa vietät rentouttavia ja virkistäviä hetkiä herkullisesta ruoasta sekä monipuolisista palveluista ja ohjelmasta nauttien. Loma sisältää majoituksen 2 hengen huoneessa ja täysihoidon loman aikana. Tarkemman ohjelman saat kutsun yhteydessä. Ohjelma- ja aikataulumuutokset mahdollisia.

Vastuuohjaaja **Salla-Maaria Lehmussaari**.

Tulopäivä

	Majoittuminen
klo 15.00–16.00	Ruokailu
klo 16.15 alkaen	Tervetulotilaisuus: Lehmiranta- ja MTLH-info, lomaohjelman esittely ja ryhmäytyminen
klo 19.00 alkaen	Illanvietto ja karaokea tai tanssia

Toinen päivä

klo 7.30–9.30	Aamiainen
klo 10.15 alkaen	Minä ja sairauteni, tutustumista ja kokemusten vaihtoa ryhmässä Ohjattua ulkoilua tai harrastetoimintaa sisällä
klo 13.00–13.45	Ruokailu
klo 15.30 alkaen	Vesijumppa tai vesicircuit
klo 17.45–18.30	Ruokailu
klo 19.00 alkaen	Illanvietto ja tanssia

Kolmas päivä

- klo 7.30–9.30 Aamiainen
- klo 10.15 alkaen Tutustuminen kuntosaliharjoitteluun
- Minä ja hoitopolkuni, kokemusten vaihtoa ryhmässä
- klo 13.00–13.45 Ruokailu
- klo 14.00 alkaen Kämpälät kuntoon -asiantuntijaluento
- Musavisa
- klo 17.45–18.30 Ruokailu
- klo 19.00 alkaen Illanvietto ja tanssia

Neljäs päivä

- klo 7.30–9.30 Aamiainen
- klo 10.15 alkaen Venyttely tai jumppa
- Vesijumppa
- klo 13.00–13.45 Ruokailu
- klo 14.00 alkaen Tietoisku terveellisestä ravinnosta ja/tai ryhmäkeskustelu
- klo 17.45–18.30 Ruokailu
- klo 19.00 alkaen Ryhmän oma illanvietto
- ja tanssia tai karaokea

Viides päivä

- klo 7.30–9.30 Aamiainen
- klo 10.15 alkaen Vinkit vertaiselle -ryhmäkeskustelu
- Piharastit / luontopolku tai tietovisa
- klo 13.00–13.45 Ruokailu
- klo 16.00 alkaen Konsertti tai musiikkitapahtuma
- klo 17.45–18.30 Ruokailu
- klo 18.30 alkaen Illanvietto ja tanssia

Lähtöpäivä

klo 7.30–9.30	Aamiainen
klo 10.00	Huoneiden luovutus
klo 10.00 alkaen	Palautekeskustelu ja musiikillinen päätöstilaisuus
11.30 alkaen	Ruokailu ja kotiin lähtö

Hyvää kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!

Lehmirannan lomakeskus

Tämän loman käytännön toteutuksesta vastaava **Lehmirannan lomakeskus**, joka sijaitsee Varsinais-Suomessa Salon kaupungin tuntumassa kauniin Lehmijärven rannalla. Lomakeskuksessa järjestetään ikäihmisille suunnattuja:

- Ohjelmallisia teemalomia
- Kurseja
- Koulutuksia
- Tapahtumia

Lomalaisten vapaassa käytössä loman aikana ovat:

- Lomaan sisältyvät ohjelmapalvelut
- Kylpylä, jossa on mahdollisuus sauna ja uida kylpylän aukioloaikoina
- Virtuaalivesijumppalaite, josta voi valita vesivoimisteluohjelmia omatoimiseen harjoitteluun.
- Kuntosali
- Kävelysauvat
- Polkupyörät
- Soutuveneet
- Valaistu kuntopolku
- Senioreiden tasapainotelineet
- Kaksi uimarantaa
- Maksuton nettiyhteys (WLAN)

Maksullisia lisäpalveluja on tarjolla seuraavissa paikoissa:

- Kahvila Amanda, kahvilatuotteet ja anniskelu oikeudet
- Allaskahvila Alfred, kahvilatuotteet ja anniskelu oikeudet
- Myymälä, matkamuuistoja ja pientä tarpeellista, sijaitsee Kahvila Alfredin yhteydessä
- Ravintola, virvoitusjuomat ja anniskelu oikeudet
- Hieroja
- Kosmetologi
- Suolahuone

Yhteystiedot

Lehmirannan lomakeskus

Lehmirannantie 12, 25170 Kotalato (Salo)

puh. 02 727 5200, arkisin klo 9–15

lehmiranta@elakeliitto.fi

www.lehmiranta.fi





Malliohjelma / MTLH ry: Virtuaaliloma aikuisille -lomat 2024

MTLH ry:n Virtuaalilomalla lomalla vietät rentouttavia ja virkistäviä hetkiä sekä kotona että Lehmirannan lomakeskuksessa. Lehmirannassa loma sisältää majoituksen 2 hengen huoneessa ja täysihoidon loman aikana, monipuoliset palvelut ja ohjelmatarjonnan. Tarkemman ohjelman ja ohjeet tietoteknisiin ratkaisuihin saat kutsun yhteydessä. Ohjelma- ja aikataulumuutokset mahdollisia.

Vastuuohjaaja **Salla-Maaria Lehmussaari**

Tulopäivä Lehmirantaan

	Majoittuminen
klo 15.00–16.00	Ruokailu
klo 16.15 alkaen	Tervetulotilaisuus: Lehmiranta- ja MTLH-info, lomaohjelman esittely ja ryhmäytyminen
klo 19.00 alkaen	Yhteinen ohjattu illanvietto ja karaokea tai tanssia

Toinen päivä Lehmirannassa

klo 7.30–9.30	Aamiainen
klo 10.15 alkaen	Ohjattu sauvakävelylenkki tai sisäliikuntaa Hyvän mielen asioita -ryhmäkeskustelu
klo 13.00–13.45	Ruokailu
klo 14.30 alkaen	Askartelu/kädentaidot tai visailu Lepoa, ulkoilua tai kuntosalin käyttöä omaan tahtiin
klo 17.45–18.30	Ruokailu
klo 19.00 alkaen	Illanvietto ja tanssia

Kolmas päivä Lehmirannassa

klo 7.30–9.30	Aamiainen
n klo 10.30	Ohjattu vesijumppa tai vesicircuit Lepoa, ulkoilua tai kuntosalin käyttöä omaan tahtiin
klo 13.00–13.45	Ruokailu
klo 14.00 alkaen	Terveellinen ravinto / Liikunta eläkevuosien tukena – liikunnanohjaajan asiantuntijaluento Yhteislaulua tai kokemusten vaihtoa luennon aiheesta
klo 17.45–18.30	Ruokailu
klo 18.30 alkaen	Illanvietto tanssia tai karaokea

Neljäs päivä, lähtöpäivä Lehmirannasta

klo 7.30–9.30	Aamiainen
klo 10.00	Huoneiden luovutus
klo 10.00 alkaen	Palautekeskustelu ja musiikillinen päätöstilaisuus
11.30 alkaen	Ruokailu ja kotiin lähtö

Hyvää kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!

Viides päivä kotoa käsin

n. klo 9.00	Lomapäivän aloitus, ryhmäytyminen live-yhteydellä Ohjattua liikuntaa sisällä: esim. tuoli- / venyttelyjumppa Ohjattua ruuanvalmistusta live-yhteydellä
n. klo 12.00	Lounas
n. klo 13.00	Ulkoliikuntaa: esim. ohjattua sauvakävelyä tai luontobingo Asiantuntijaluento tai ohjattu ryhmäkeskustelu
n. klo 15.00	Lomapäivän päätös ja palautekeskustelu

Kuudes päivä kotoa käsin

n. klo 9.00	Lomapäivän aloitus, ryhmäytyminen live-yhteydellä Ohjattua liikuntaa ulkona: esim. venyttely tai keppijumppa Ohjattua ruuanvalmistusta live-yhteydellä
n. klo 12.00	Lounas
n. klo 13.00	Askartelua tai sisäjumppaa esim. Vire-Lavis Asiantuntijaluento tai ohjattu ryhmäkeskustelu
n. klo 15.00	Loman päätös ja palautekeskustelu

Lehmirannan lomakeskus

Tämän loman käytännön toteutuksesta vastaava **Lehmirannan lomakeskus**, joka sijaitsee Varsinais-Suomessa Salon kaupungin tuntumassa kauniin Lehmijärven rannalla. Lomakeskuksessa järjestetään ikäihmisille suunnattuja:

- Ohjelmallisia teemalomia
- Kursseja
- Koulutuksia
- Tapahtumia

Lomalaisten vapaassa käytössä loman aikana ovat:

- Lomaan sisältyvät ohjelmapalvelut
- Kylpylä, jossa on mahdollisuus sauna ja uida kylpylän aukioloaikoina
- Virtuaalivesijumppalaite, josta voi valita vesivoimisteluoohjelmia omatoimiseen harjoitteluun.
- Kuntosali
- Kävelysauvat
- Polkupyörät
- Soutuveneet

- Valaistu kuntopolku
- Senioreiden tasapainotelineet
- Kaksi uimarantaa
- Maksuton nettiyhteys (WLAN)

Maksullisia lisäpalveluja on tarjolla seuraavissa paikoissa:

- Kahvila Amanda, kahvilatuotteet ja anniskelu oikeudet
- Allaskahvila Alfred, kahvilatuotteet ja anniskelu oikeudet
- Myymälä, matkamuuistoja ja pientä tarpeellista, sijaitsee Kahvila Alfredin yhteydessä
- Ravintola, virvoitusjuomat ja anniskelu oikeudet
- Hieroja
- Kosmetologi
- Suolahuone

Yhteystiedot

Lehmirannan lomakeskus

Lehmirannantie 12, 25170 Kotalato (Salo)

puh. 02 727 5200, arkisin klo 9–15

lehmiranta@elakeliitto.fi

www.lehmiranta.fi

