

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
TERVETULOA LOHJA SPAHAN! Majoittuminen klo 16.00 Klo 16.15 – 18.15 MUKSULOMAT: Tullaan tutuiksi; Tutustutaan taloon ja ohjelmaan sekä tehdään toisemme tutuiksi Klo 18-19 PÄIVÄLLINEN Klo 19.30 iltapala Elämyskylpylä avoinna kaikille talon asukkailla: Ma-to klo 12-20 Pe-La klo 12-22 Su klo 12-18 Altaista poistuminen 30 min ja suihkutuloista 15 min ennen sulkemisaikaa. <i>Aamusauna ja uinti joka päivä klo 10-12</i> <i>Kuntosali avoinna joka päivä 7-21</i>	Klo 7-10 AAMUPALA Klo 9.00 AAMUVIRKKUJEN AAMULENKKI *ympäristö tutuksi *kaikille talon asukkaille KLO 10-12 MUKSULOMAT: OHJATTU LEIKKITILA 1-4-VUOTIAAT KLO 10.00 MUKSULOMAT: HUBIOLYMPIALAISET KOKO PERHEELLE *leikkimielistä kisailua kaikenikäisille Klo 11.30-14.00 LOUNAS Klo 14.00 MUKSULOMAT: RENTOUTUSHETKI AIKUISILLE JA NUORILLE Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN KLO 18.00 MUKSULOMAT: TIKKUPULLAN PAISTOA NUOTIOLLA *mukavaa yhdessäoloa nuotin ääressä Klo 19.30 iltapala	Klo 7-10 AAMUPALA Klo 8.00 ALLASJUMPPA AAMUVIRKUILLE * Kaikille talon asukkaille KLO 10-12 MUKSULOMAT: OHJATTU LEIKKITILA 1-4-VUOTIAAT Klo 10.00 MUKSULOMAT: KOKO PERHEEN KORTTIPAJA/ HAMAHelmiASKARTELU Klo 11.00 VANHEMPIEN RENTOUTUSHETKI: Rentouta keho ja mieli Klo 11.30-14.00 LOUNAS Klo 13.00 KARJALOHJA TUTUKSI ULKOILLEN * Kaikille talon asukkaille Klo 14.30 MUKSULOMAT: ISOPALLOJUMPPA Aikuisille ja nuorille Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 18.00 ELOKUVAILTA * Kaikille talon asukkaille Klo 19.30 iltapala	Klo 7-10 AAMUPALA Klo 9.00 KEHONHERÄTTELY *lempeä alku päivälle * Kaikille talon asukkaille KLO 10-12 MUKSULOMAT: OHJATTU LEIKKITILA 1-4-VUOTIAAT Klo 10.00 MUKSULOMAT: Aivot käyttöön perhevisailu Klo 11.00 VANHEMPIEN KESKUSTELURYHMÄ: Voimavarat Klo 11.30-14.00 LOUNAS Klo 14.30 MUKSULOMAT: KOKO PERHEEN ASKARTELUTUOKIO: kankaanpainantaa Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 18.00 WIISPORT-PELI VAPAASTI KÄYTÖSSÄ luentosalissa * Kaikille talon asukkaille Klo 19.30 iltapala	Klo 7-10 AAMUPALA KLO 10-12 MUKSULOMAT: OHJATTU LEIKKITILA 1-4-VUOTIAAT Klo 10.00 MUKSULOMAT: KOKO PERHEEN RENTOUTUSTUOKIO VÄRITYSKUVIN TAI PALLOHIERONNALLA Klo 11.00 TIETOISKU Liikunta ja terveys *Kaikille talon asukkaille Klo 11.30-14.00 LOUNAS Klo 13.00 RASTIPOLKU *luontoaiheinen koko perheen rastipolku Klo 15.00 MUKSULOMAT: PALAUTETILAISUUS Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 19.30 iltapala	Klo 7-10 AAMUPALA ALLASOSASTO KÄYTÖSSÄ AAMULLA KLO 10-12 Klo 11.30 LOUNAS <i>HUONEIDEN LUOVUTUS KLO 12 MENNESSÄ</i> <i>TURVALLISTA KOTIMATKAA!</i>

LOHJA Malliohjjelma 2024

SPA & RESORT MUUTOKSET MAHDOLLISIA

MTLH ry
Vertaisloma aikuisille
Ohjaaja: Susanna Kallio

<u>MAANANTAI</u>	<u>TIISTAI</u>	<u>KESKIVIIKKO</u>	<u>TORSTAI</u>	<u>PERJANTAI</u>	<u>LAUANTAI</u>
Klo 7-10 AAMUPALA	Klo 7-10 AAMUPALA	Klo 7-10 AAMUPALA	Klo 7-10 AAMUPALA	Klo 7-10 AAMUPALA	Klo 7-10 AAMUPALA
TERVETULOA LOHJA SPAHAN!	Klo 8.00 ALLASJUMPPA *Kaikille talon asukkaille	Klo 10.00 VERTAISLOMA: ASIAINTUNTIALUENTO: ARJESSA JAKSAMINEN JA VOIMAVARAT	Klo 9.00 KEHONHERÄTTELYÄ *Ihmeä alku päivälle * Kaikille talon asukkaille	Klo 9.00 ALLASJUMPPA *Kaikille talon asukkaille	KYLPYLÄ AVOINNA AAMULLA KLO 10-12
Majoittuminen klo 16.00	Klo 10.00 VERTAISLOMA: KUNTOSALI TUTUKSI harjoitellen	Klo 11.00 VERTAISLOMA: ISOPALLOJUMPPA	Klo 10.00 ASIAINTUNTIALUENTO: PSYYKKISEN JOUSTAVUUDEN YLLÄPITO JA KEHITTÄMINEN	Klo 10.00 VERTAISLOMA: KESKUSTELUA JA KÄDENTAITOJA	Klo 11.30 LOUNAS
Klo 16.15-18.15 VERTAISLOMA: TULOINFO Tullaan tutuksi, tutustutaan taloon ja ohjelmaan sekä tehdään toisemme tutuksi	Klo 11.00 KEHONHALLINTA- HARJOITUS *Kaikille talon asukkaille	Klo 11.30-14 LOUNAS	Klo 11.00 VERTAISLOMA: KUMINAUHAJUMPPA	Klo 11.30-14 LOUNAS	HUONEIDEN LUOVUTUS KLO 12 MENNESSÄ
Päivällinen klo 18-19	Klo 11.30-14 LOUNAS	Klo 14.30 TIETOISKU Tasapaino ja huimaus *Kaikille talon asukkaille	Klo 11.30-14 LOUNAS	Klo 13.00 VERTAISLOMA: VALOKUVARENTOUTUS	TURVALLISTA KOTIMATKAA !
Elämyskylpylä avoinna kaikille talon asukkaille: Ma-to klo 14-20 Pe klo 14-22 La klo 12-22 Altaista poistuminen 30 min ja suihkutiloista 15 min ennen sulkemisaikaa.	Klo 13.00 VERTAISLOMA: KESKUSTELUTUOKIO: UNEN MERKITYS TERVEYDELLE	Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN	Klo 14.30 HETKI HISTORIAA... * Lohja Span historia tutuksi *Kaikille talon asukkaille	Klo 14.00 TIETOISKU Liikunta ja terveys *Kaikille talon asukkaille	
	Klo 14.00 KARJALOHJA TUTUKSI KÄVELLEN *Kaikille talon asukkaille	Klo 18.00 VERTAISLOMA: ILLANVIETTO: TIKKUPULLAN PAISTOA NUOTION ÄÄRESSÄ		Klo 15.00 VERTAISLOMA: PALAUTETILAISUUS	
	Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN	Klo 19.00 ELOKUVAILTA *Kaikille talon asukkaille	Klo 16.00 VERTAISLOMA: LAVIS LAVATANSSIJUMPPA	Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN	
Aamusauna ja uinti joka päivä klo 10-12	Klo 19.00 Koko talon yhteinen bingoilta *maksullinen, yhden bingolapun hinta 2€		Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN	KARAOKEILTA RAVINTOLASSA	
Kuntosali avoinna joka päivä 7-21					

LOHJA Malliohjjelma 2024

SPA & RESORT MUUTOKSET MAHDOLLISIA

MTLH ry
SENIORILOMA 75 V.+

<u>MAANANTAI</u>	<u>TIISTAI</u>	<u>KESKIVIIKKO</u>	<u>TORSTAI</u>	<u>PERJANTAI</u>	<u>LAUANTAI</u>
TERVETULOA LOHJA SPAHAN! Majoittuminen klo 16.00 Klo 16.15-18.15 SENIORILOMAT: TULOINFO Tullaan tutuksi, tutustutaan taloon ja ohjelmaan sekä tehdään toisemme tutuksi Päivällinen klo 18-19 <i>Jos olet valinnut itsellesi lomaohjelmaan kuuluvan hemmotteluhoidon kuntotestin sijaan, ajankohta ilmoitetaan tuloinfossa</i> Elämyskylpylä avoinna kaikille talon asukkaille: Ma-to klo 14-20 Pe klo 14-22 La klo 12-22 Altaista poistuminen 30 min ja suihkutiloista 15 min ennen sulkemisaikaa <i>Aamusauna ja uinti joka päivä klo 10-12 Kuntosali avoinna joka päivä 7-21</i>	Klo 7-10 AAMUPALA Klo 8.20 ALLASJUMPPA *Kaikille talon asukkaille Klo 10.00 SENIORILOMAT: KUNTOSALI TUTUKSI harjoitellen Klo 11.00 KEHONHALLINTA- HARJOITUS *Kaikille talon asukkaille Klo 11.30-14 LOUNAS Klo 13.00 SENIORILOMAT: KESKUSTELUTUOKIO: ARJEN VOIMAVARAT Klo 14.00 SENIORILOMAT: KUNTOTESTIT (palvelun valinneille asiakkaille) Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 19.00 Koko talon yhteinen bingoilta *maksullinen, yhden bingolapun hinta 2 €	Klo 7-10 AAMUPALA Klo 9.00 SENIORILOMAT: KÄDENTAITOPIIRI Klo 11.00 KARJALOHJA TUTUKSI ULKOILLEN *Kaikille talon asukkaille Klo 11.30-14 LOUNAS Klo 13.00 SENIORILOMAT: ASIAINTUNTIJALUENTO: JALKAOHITAJAN VINKIT TERVEILLE JALOILLE Klo 14.30 TIETOISKU Tasapaino ja huimaus *Kaikille talon asukkaille Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 18.00 SENIORILOMAT: ILLANVIETTO: TIKKUPULLAN PAISTOA NUOTION ÄÄRESSÄ	Klo 7-10 AAMUPALA Klo 9.00 KEHONHERÄTTELYÄ *Iempeä alku päivälle *Kaikille talon asukkaille Klo 10.00 SENIORILOMAT: AIVOT VIRKEÄKSI VISAILLEN Klo 11.30-14 LOUNAS Klo 13.00 KÄVELYLENKKI Kulttuurivintille *Kaikille talon asukkaille Klo 14.30 HETKI HISTORIAA... * Lohja Span historia tutuksi * Kaikille talon asukkaille Klo 16.00 SENIORILOMAT: TEHOIKAS TUOLIJUMPPA Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN 18.00 HARTAUSETKI *Kaikille talon asukkaille	Klo 7-10 AAMUPALA Klo 10.00 TIETOISKU Liikunta ja terveys *Kaikille talon asukkaille 11.00 SENIORILOMAT: VALOKUVARENTOUTUS Klo 11.30-14 LOUNAS Klo 13.30 KÄVELYLENKKI SENIORIKYLÄÄN *Kaikille talon asukkaille Klo 15.00 SENIORILOMAT: TASAPAINO- HARJOITTELU Klo 16.00 SENIORILOMAT: PALAUTETILAISUUS (KUNTOTESTIPALAUTE PALVELUN VALINNEILLE) Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN <i>KARAOKEILTA RAVINTOLASSA</i>	Klo 7-10 AAMUPALA KYLPYLÄ AVOINNA AAMULLA KLO 10-12 Klo 11.30-14 LOUNAS HUONEIDEN LUOVUTUS KLO 12 MENNESSÄ TURVALLISTA KOTIMATKAA !

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
TERVETULO A LOHJA SPAHAN! Majoittuminen klo 16.00 Klo 16.15 – 18.15 PERHELOMAT: Tullaan tutuiksi; Tutustutaan taloon ja ohjelmaan sekä tehdään toisemme tutuiksi Klo 18-19 PÄIVÄLLINEN Klo 19.30 iltapala Elämyskylpylä avoinna kaikille talon asukkaille: Ma-to klo 12-20 Pe-la 12-22 Altaista poistuminen 30 min ja suihkutiloista 15 min ennen sulkemisaikaa. <i>Aamusaua ja uinti joka päivä klo 10-12</i> <i>Kuntosali avoinna joka päivä 7-21</i>	Klo 7-10 AAMUPALA Klo 8.00 KEHONHERÄTTELYÄ * Kaikille talon asukkaille KLO 10-12 PERHELOMAT: OHJATTU LEIKKITILA 1-4-VUOTIAAT Klo 10.00 PERHELOMAT: HUBIOLYMPIALAISET KOKO PERHEELLE *leikkimielistä kisailua kaikenikäisille Klo 11.30-14.00 LOUNAS Klo 14.00 PERHELOMAT: LASTEN VÄRITYS- JA PELIHETKI Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 18.00 PERHELOMAT: ILLANVIETTO KOKO PERHEELLE: TIKKUPULLAN PAISTOA NUOTIOLLA Klo 19.30 iltapala	Klo 7-10 AAMUPALA Klo 8.20 ALLASJUMPPA AAMUVIRKUILLE * Kaikille talon asukkaille KLO 10-12 PERHELOMAT: OHJATTU LEIKKITILA 1-4-VUOTIAAT Klo 10.00 PERHELOMAT: RENTOUTUSHETKI *kaikenikäisille Klo 11.00 PERHELOMAT: VANHEMPIEN KESKUSTELURYHMÄ: VOIMAVARAT Klo 11.30-14.00 LOUNAS Klo 13.00 KARJALOHJA TUTUKSI ULKOILLEN *Kaikille talon asukkaille Klo 14.30 PERHELOMAT: KANKAANPAINANTAA KOKO PERHEELLE 16.00 PERHELOMAT: KUNTOSALI TUTUKSI Aikuiset ja nuoret Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 18.00 Koko perheen elokuvailta *kaikille talon asukkaille Klo 19.30 iltapala	Klo 7-10 AAMUPALA Klo 9.00 KEHONHERÄTTELYÄ *lempeä alku päivälle * Kaikille talon asukkaille KLO 10-12 PERHELOMAT: OHJATTU LEIKKITILA 1-4-VUOTIAAT Klo 10.00 PERHELOMAT: PERHEVISAILU 11.00 PERHELOMAT: KÄVELYSÄHLYÄ Klo 11.00 PERHELOMAT: VANHEMPIEN LIIKUNTAHETKI: Tutustutaan isopallojumpsaan Klo 11.30-14.00 LOUNAS Klo 13.30 PERHELOMAT: FANTTIFUTIS KOKO PERHEELLE Klo 16.00 PERHELOMAT: KOKO PERHEEN PÖYTÄCURLING-PELI Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 18.00 WIISPORT-PELI VAPAASTI KÄYTÖSSÄ luentosalissa * Kaikille talon asukkaille Klo 19.30 iltapala	Klo 7-10 AAMUPALA KLO 10-12 PERHELOMAT: OHJATTU LEIKKITILA 1-4-VUOTIAAT 9.00 PERHELOMAT: KATULIITUTAITEILUA Klo 11.00 TIETOISKU Liikunta ja terveys *Kaikille talon asukkaille Klo 11.30-14.00 LOUNAS Klo 13.00 RASTIPOLKU *luontoaiheinen koko perheen rastipolku *Kaikille talon asukkaille Klo 14.30 PERHELOMAT: KOKO PERHEEN HELMIAASKARTELU Klo 16.00 PERHELOMAT: PALAUTETILAISUUS Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 18.00 ELOKUVAILTA * Kaikille talon asukkaille Klo 19.30 iltapala	Klo 7-10 AAMUPALA KYLPYLÄ AVOINNA AAMULLA KLO 10-12 Klo 11.30 LOUNAS HUONEIDEN LUOVUTUS KLO 12 MENNESSÄ TURVALLISTA KOTIMATKAA!

LOHJA Malliohjjelma 2024

SPA & RESORT MUUTOKSET MAHDOLLISIA

MTLH ry
SENIORILOMA 60 V.+
Ohjaaja: Susanna Kallio

<u>MAANANTAI</u>	<u>TIISTAI</u>	<u>KESKIVIIKKO</u>	<u>TORSTAI</u>	<u>PERJANTAI</u>	<u>LAUANTAI</u>
Klo 7-10 AAMUPALA	Klo 7-10 AAMUPALA	Klo 7-10 AAMUPALA	Klo 7-10 AAMUPALA	Klo 7-10 AAMUPALA	Klo 7-10 AAMUPALA
TERVETULOA LOHJA SPAHAN!	Klo 8.20 ALLASJUMPPA * Kaikille talon asukkaille	Klo 8.00 ALLASJUMPPA * Kaikille talon asukkaille	Klo 10.00 SENIORILOMAT: VISAILLEN AIVOT VIISAAKSI	Klo 9.00 KEHONHERÄTTELYÄ *lempeä alku päivälle *Kaikille talon asukkaille	KYLPYLÄ AVOINNA AAMULLA KLO 10-12
Majoittuminen klo 16.00	Klo 10.00 SENIORILOMAT: KUNTOSALI TUTUKSI harjoitellen	Klo 10.00 SENIORILOMAT: KÄDENTAITOPIIRI	Klo 11.30-14 LOUNAS	Klo 10.00 SENIORILOMAT: MUSIIKKIA JA MUISTOJA-HETKI	Klo 11.30 LOUNAS
Klo 16.15-18.15 SENIORILOMAT: TULOINFO Tullaan tutuksi, tutustutaan taloon ja ohjelmaan sekä tehdään toisemme tutuksi	Klo 11.00 KEHONHALLINTA- HARJOITUS *kaikille talon asukkaille	Klo 11.00 SENIORILOMAT: ASIAINTUNTIJALUENTO: TERVEELLINEN RAVINTO IKÄÄNTYMISEN TUKENA	Klo 13.00 KÄVELYLENKKI Kulttuurivintille *Kaikille talon asukkaille	Klo 11.30-14 LOUNAS	HUONEIDEN LUOVUTUS KLO 12 MENNESSÄ
Päivällinen klo 18-19	Klo 11.30-14 LOUNAS	Klo 11.30-14 LOUNAS	Klo 13.00 KÄVELYLENKKI Kulttuurivintille *Kaikille talon asukkaille	Klo 13.00 TIETOISKU Liikunta ja terveys *Kaikille talon asukkaille	TURVALLISTA KOTIMATKAA !
Elämyskylpylä avoinna kaikille talon asukkaille:	Klo 13.00 SENIORILOMAT: KESKUSTELUTUOKIO: Arjen voimavarat	Klo 13.00 KARJALOHJA TUTUKSI ULKOILLEN *Kaikille talon asukkaille	Klo 14.30 HETKI HISTORIAA... * Lohja Span historia tutuksi * Kaikille talon asukkaille	Klo 14.00 KÄVELYLENKKI SENIORIKYLÄÄN *Kaikille talon asukkaille	
Ma-to klo 14-20 Pe klo 14-22 La klo 12-22 Altaista poistuminen 30 min ja suihkutiloista 15 min ennen sulkemisaikaa.	Klo 14.00 SENIORILOMAT: KUNTOTESTIT	Klo 14.30 TIETOISKU Tasapaino ja huimaus *Kaikille talon asukkaille	Klo 16.00 SENIORILOMAT: BOCCIA-PELI	Klo 16.00 PALAUTETILAISUUS JA KUNTOTESTIPALAUTE	
Aamusauna ja uinti joka päivä klo 10-12	Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN	Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN	Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN	Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN	
Kuntosali avoinna joka päivä 7-21	Klo 19.00 Koko talon yhteinen bingoilta *maksullinen, yhden bingolapun hinta 2 €	18.00 SENIORILOMAT: ILLANVIETTO: TIKKUPULLAN PAISTOA NUOTION ÄÄRESSÄ	18.00 HARTAUSETKI *Kaikille talon asukkaille	KARAOKEILTA RAVINTOLASSA	

<u>MAANANTAI</u>	<u>TIISTAI</u>	<u>KESKIVIIKKO</u>	<u>TORSTAI</u>	<u>PERJANTAI</u>	<u>LAUANTAI</u>
TERVETULO A LOHJA SPAHAN! Majoittuminen klo 16.00 Klo 16.15-18.15 OMAISHOITAJAT JA HOIDETTAVAT: Tullaan tutuiksi; Tutustutaan taloon ja ohjelmaan sekä tehdään toisemme tutuksi Päivällinen klo 17.00-19.00 <i>Lomaohjelmaan kuuluvan hemmotteluhoidon ajankohta ilmoitetaan tuloinfossa</i> Elämyskylpylä avoinna kaikille asukkaille: Ma-to klo 14-20 Pe 14-22 La 12-22 Altaista poistuminen 30 min ja suihkutiloista 15 min ennen sulkemisaikaa <i>Aamusauna ja uinti joka päivä klo 10-12</i> <i>Kuntosali avoinna joka päivä 7-21</i>	Klo 7-10 AAMUPALA Klo 8.20 ALLASJUMPPA *Kaikille talon asukkaille Klo 10.00 OMAISHOITAJAT JA HOIDETTAVAT: KUNTOSALI TUTUKSI Klo 11.00 KEHONHALLINTA- HARJOITUS *kaikille talon asukkaille Klo 11.30-14 LOUNAS Klo 13.00 PÖYTÄCURLING OMAISHOIDETTAVILLE Klo 13.00 KESKUSTELUTUOKIO OMAISHOITAJILLE: VOIMAVARAT Klo 14.00 OMAISHOITAJAT JA HOIDETTAVAT: BOCCIA-PELI Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 19.00 Koko talon yhteinen bingoilta *maksullinen, yhden bingolapun hinta 2€	Klo 7-10 AAMUPALA Klo 10.00 KEHONHERÄTTELYÄ *Kaikille talon asukkaille Klo 11.00 MUSIIKKI JA MUISTOJA-HETKI OMAISHOIDETTAVILLE Klo 11.00 ASiantuntijaluento OMAISHOITAJILLE: TERVEELLINEN RAVINTO HYVINVOINNIN TUkena Klo 11.30-14 LOUNAS Klo 13.00 KARJALOHJA TUTUKSI KÄVELLEN *Kaikille talon asukkaille Klo 14.30 TIETOISKU Tasapaino ja huimaus *Kaikille talon asukkaille Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 18.00 OMAISHOITAJAT JA HOIDETTAVAT: AIVOT VIRKEÄKSI VISAILLEN 19.00 ELOKUVAILTA *Kaikille talon asukkaille	Klo 7-10 AAMUPALA Klo 10.00 KÄVELYLENKKI Kulttuurivintille *Kaikille talon asukkaille Klo 11.00 RENTOUTUS OMAISHOIDETTAVILLE VÄRITYSKUVIEN PARISSA Klo 11.00 KESKUSTELUTUOKIO OMAISHOITAJILLE VERTAISTUEN MERKITYKSESTÄ Klo 11.30-14 LOUNAS Klo 14.30 HETKI HISTORIAA... * Lohja Span historia tutuksi * Kaikille talon asukkaille Klo 16.00 OMAISHOITAJAT JA HOIDETTAVAT: VENYTTELUJUMPPA Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 18.00 HARTAUSETKI *Kaikille talon asukkaille	Klo 7-10 AAMUPALA Klo 9.00 KEHONHERÄTTELYÄ *lempeä alku päivälle * Kaikille talon asukkaille Klo 11.00 TIETOISKU Liikunta ja terveys *Kaikille talon asukkaille Klo 11.30-14 LOUNAS Klo 13.00 MUISTIJUMPPA OMAISHOIDETTAVILLE Klo 13.00 ASiantuntijaluento OMAISHOITAJILLE. UNEN VAIKUTUS HYVINVOINTIIN Klo 14.00 KÄVELYLENKKI SENIORIKYLÄÄN *Kaikille talon asukkaille Klo 16.00 OMAISHOITAJAT JA HOIDETTAVAT: PALAUTETILAISUUS Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN <i>KARAOKEILTA RAVINTOLASSA</i>	Klo 7-10 AAMUPALA KYLPLYÄ AVOINNA AAMULLA KLO 10-12 Klo 11.30 LOUNAS HUONEIDEN LUOVUTUS KLO 12 MENNESSÄ TURVALLISTA KOTIMATKAA !