

VERTAISLOMA TOIMINTARAJOITTEISILLE AIKUISILLE/ MTLH:N MALLIOHJELMA 2026

1. Päivä	2. Päivä	3. Päivä	4. Päivä	5. Päivä	6. päivä
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	Peliryhmä	Vesiliikunta Liikettä koko keholle tehokkaasti ja lempeästi. Tai sisäliikunta	Ravintoneuvonta Terveellinen ruokavalio ja voi hyvin/ luento	Venyttyt / Jumppa huolletaan lihaksia, niveliä ja koko kehoa	Huoneiden luovutus klo 12 mennessä
Majoittuminen klo 14:00 eteenpäin Tuloinfo Tullaan tutuiksi; talon ja MTLH:n esittely sekä tutustutaan toisiimme	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
	Tietoa ja ohjausta terveyteen liittyvistä asioista	Keskusteluryhmä Osallistumisen tukeminen ja vuorovaikutus Kädentaito/askartelu	Keilaus Hauskaa yhdessäoloa ja onnistumisen riemua	Sosiaalinen tuki ja verkostot Tuen ja verkostojen merkitys/ Keskusteluluento	
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Uinti ja sauna allasosasto	Uinti ja sauna allasosasto	Uinti ja sauna allasosasto	Yhteinen ohjattu illanvietto Uinti ja sauna allasosasto	Uinti ja sauna allasosasto	
			Loppupalautte		

MUKSULOMA

MTLH:N MALLIOHJELMA 2026

1. Päivä	2. Päivä	3. Päivä	4. Päivä	5. Päivä	6. päivä
Majoittuminen klo 14:00 eteenpäin	Aamupala Lastenhoito	Aamupala Aikuisille Vesiliikunta Lapsille Sisäpelit, luontopolku, frisbeegolf Lastenhoito	Aamupala Aikuisille Tukea vanhemmuuteen Lapsille Temppurata, pihapelit Lastenhoito	Aamupala Perheet Kuvasuunnistus, pelit ja leikit, kisailua	Aamupala Huoneiden luovutus klo 12 mennessä
Lomapaikkaan tutustuminen					

	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Tuloinfo Tullaan tutuiksi; talon ja MTLH:n esittely sekä tutustutaan toisiimme	Perheolympialaiset Leikkimielistä kisailua ja hullun hauskaa ilottelua	Koko perheen ulkotsemбалот Hauskaa yhdessäoloa ulkoilun merkeissä	Keilaus Yhdessä tekemisen ja onnistumisen riemua Lastenhoito	Omatoiminen yhteinen perheen ohjelma Lastenhoito Loppupalautte	

Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Uinti ja sauna allasosasto	Vapaa-ajan ohjelmaa Uinti ja sauna allasosasto	Uinti ja sauna allasosasto	Vapaa-ajan ohjelmaa Uinti ja sauna allasosasto	Uinti ja sauna allasosasto

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

MTLH:N MALLIOHJELMA 2026

1. Päivä	2. Päivä	3. Päivä	4. Päivä	5. Päivä	6. päivä
Majoittuminen klo 14.00 eteenpäin	Aamupala Lastenhoito	Aamupala Aikuisille Vesiliikunta Lapsille Sisäpelit, luontopolku, frisbeegolf Lastenhoito	Aamupala Aikuisille Tukea vanhemmuuteen Lastenhoito Lapsille Temppurata, pihapelit	Aamupala Lapsille Kuvasuunnistus, pelit ja leikit, kisailua Lastenhoito	Aamupala Huoneiden luovutus klo 12 mennessä
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Tuloinfo	Perheolympialaiset Leikkimielistä kisailua ja hullun hauskaa ilottelua	Koko perheen ulkotsempalot Hauskaa yhdessäoloa ulkoilun merkeissä	Ulkoilua yhdessä Liikuntaa luonnossa	Loppupalautte Keilaus Yhdessä tekemisen ja onnistumisen riemua	
Tullaan tutuiksi; talon ja MTLH:n esittely sekä tutustutaan toisiimme					
Lomapaikkaan tutustuminen					
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Uinti ja sauna allasosasto	Yhteinen illanvietto	Uinti ja sauna allasosasto	Aikaa omalle perheelle	Uinti ja sauna allasosasto	

OMASHOITAJAN JA HOIDETTAVAN -LOMA / Loma ja terveys 2026

1. Päivä	2. Päivä	3. Päivä	4. Päivä	5. Päivä	
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	
	Keilaus Mukavaa yhdessäoloa	Luontovisailu Jumpkaa myös aivoille	Askartelutuokio Yhdessä hyvä tulee Hemmotteluhoito	Loppupalaute Huoneiden luovutus klo 12 mennessä	
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	
Majoittuminen klo 14:00 eteenpäin Tuloinfo Tullaan tutuiksi; talon ja MTLH:n esittely sekä tutustutaan toisiimme	Ravitsemusohjaus Omaishoitajille Hyvinvointipolku Liikunnallinen yhdessäolo	Uni, lepo ja palautuminen Luento omaishoitajille Muistelotuokio Hoidettaville	Oma jaksaminen ja hyvinvointi / Keskusteluluento omaishoitajille Ulkoiluryhmä Hoidettaville		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen		
Uinti ja sauna allasosasto	Uinti ja sauna Allasosasto	Uinti ja sauna allasosasto	Yhteinen illanvietto Lomaluotsin kanssa		

SENIORILOMA / MTLH:N MALLIOHJELMA 2026

1. Päivä	2. Päivä	3. Päivä	4. Päivä	5. Päivä	
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	
	Kuntotesti tai rentoutushoito	Luontovisailu Virikettä aivoille	Terveysliikunta Kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua / Asiantuntijaluento	Loppupalaute Huoneiden luovutus klo 12 mennessä	
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	
Majoittuminen klo 14:00 eteenpäin Tuloinfo Tullaan tutuiksi; talon ja MTLH:n esittely sekä tutustutaan toisiimme	Terveysohjaus ja ryhmäkeskustelu	Keilaus Mukavaa yhdessäoloa Ulkoliikuntaa/-pelejä mölkkyy, leikkimieliset olympialaiset...	Allasjumppaa Liikettä koko kropalle tehokkaasti ja lempeästi		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen		
Uinti ja sauna allasosasto	Kotailta Nuotion ääressä tarinointia	Uinti ja sauna allasosasto	Yhteinen illanvietto Lomaluotsin kanssa		