MALLIOHJELMA: Omaishoitajan ja hoidettavan loma 4 vrk

LOMAOHJELMA:

TULOPÄIVÄ

MAJOITTUMINEN

BUFFET klo 16 saakka

KYLPYLÄN JA KUNTOSALIN KÄYTTÖ

1.LOMAPÄIVÄ

TULOINFO JA TALOON TUTUSTUMINEN

LOMARYHMÄN RYHMÄYTTÄMINEN

LUENTO/KESKUSTELURYHMÄ HYVÄN OLON AVAIMET

- Keskusteluryhmä hyvinvoinnista: fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi omaishoitajan arjessa
- keinoja ja vertaiskokemusten jakoa oman arjen hyvinvoinnin lisäämiseksi

Samaan aikaan omaishoitajaryhmän kanssa

ERIYTETTYÄ OHJELMAA HOIDETTAVILLE

Omassa tilassa: pelejä, keskusteluja, tutustumista päivän lehtiin(ohjaaja lukee)

- voimien mukaista liikuntaa, rentoutumisharjoitteita, muisti- ja kuva-arvoituksia

OHJATTU ULKOILU/SAUVAKÄVELY

- toteutetaan kohderyhmän mukaan
- sauvakävelytekniikan opastusta
- talviaikaan voidaan toteuttaa sisäradalla

2. LOMAPÄIVÄ

KEHONHUOLTOTUNTI

- rauhallinen koko kehon liikkuvuus- ja venyttelyharjoitus
- kohderyhmän mukaan apuvälineinä voidaan käyttää esim. tuolia, jumppakeppiä, vastuskuminauhoja
- opastetaan helppoja perusliikkeitä, joita osallistujat voivat siirtää kotiarkeen toteutettavaksi

LUENTO/KESKUSTELURYHMÄ: TERVEYSLIIKUNTA TERVEYDEN JA TOIMINTAKYVYN TUKIPILARINA

Teemoina

- Liikunnan merkitys terveyden ja toimintakyvyn tukemisessa
- Arki- ja hyötyliikunnan monet mahdollisuudet
- Vertaiskeskustelua ja vinkkien jakamista kotioloissa tapahtuvaan liikuntaan

Samaan aikaan omaishoitajaryhmän kanssa

ERIYTETTYÄ OHJELMAA HOIDETTAVILLE

- Omassa tilassa: pelejä, keskusteluja, tutustumista päivän lehtiin (ohjaaja lukee)
- voimien mukaista liikuntaa, rentoutumisharjoitteita, muisti-j a kuva-arvoituksia

3. LOMAPÄIVÄ

OHJATTU SEURAPELI 1 ohjaustunti/ liikunnanohjaaja

- peli kohderyhmän mukaan esim. boccia, sisäcurling, petanque, mölkky
- kesäaikaan ryhmä voidaan toteuttaa ulkoalueella
- hyvän tuulen liikuntaa

LUENTO/KESKUSTELURYHMÄ: APUVÄLINEET JA HOIDETTAVAN OMATOIMISUUDEN TUKEMINEN /toimintaterapeutti, 1 ohjaustunti

- Luento aiheesta ja keskustelua
- käytännön vinkkejä omaan arkeen vietäväksi

Samaan aikaan omaishoitajaryhmän kanssa

ERIYTETTYÄ OHJELMAA HOIDETTAVILLE 1 ohjaustunti/ liikunnanohjaaja/fysioterapeutti

- Omassa tilassa: pelejä, keskusteluja, tutustumista päivän lehtiin (ohjaaja lukee)
- voimien mukaista liikuntaa, rentoutumisharjoitteita, muisti-ja kuva-arvoituksia

LÄHTÖPÄIVÄ

PALAUTETILAISUUS

- tunnelmat lomasta
- miten lomaviikko meni?
- lomapalautteiden kerääminen

Lisäksi käsiparafiini lomajakson aikana.

Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö loman aikana.

HÄRMÄN KYLPYLÄ

SENIORILOMA 60+ 4 vrk

LOMAOHJELMA:

TULOPÄIVÄ

MAJOITTUMINEN

BUFFET klo 16 saakka

KYLPYLÄN JA KUNTOSALIN KÄYTTÖ

1.LOMAPÄIVÄ

TULOINFO JA TALOON TUTUSTUMINEN

LOMARYHMÄN RYHMÄYTTÄMINEN

TUSTUMINEN KUNTOSALIHARJOITTELUUN

- laitteiden esittely
- lihaskuntoharjoittelun perusteet
- kokeilua käytännössä

6MIN UKK-KÄVELYTESTI, OHJEISTUS JA PALAUTE

LUENTO/KESKUSTELURYHMÄ: TERVEYSLIIKUNTA TERVEYDEN JA TOIMINTAKYVYN TUKIPILARINA

Teemoina

- Liikunnan merkitys terveyden ja toimintakyvyn tukemisessa
- Arki- ja hyötyliikunnan monet mahdollisuudet
- Vertaiskeskustelua ja vinkkien jakamista kotioloissa tapahtuvaan liikuntaan

2. LOMAPÄIVÄ

OHJATTU SEURAPELI

- kohderyhmän mukaan seurapelinä boccia, petanque, mölkky, härmäläinen curling

OHJATTU SAUVAKÄVELY

- sauvakävelytekniikan opastus
- kehittävän harjoitustason kokeilu
- venyttelyt sauvoja apuna käyttäen

3. LOMAPÄIVÄ

OHJATTU VESILIIKUNTAHARJOITUS

- lihaskuntoharjoitus vedessä
- helppoja, kaikille soveltuvia harjoitteita

OHJATTU LOMARYHMÄN ILLANVIETTO

- mennään yhdessä Kylpylähotellin piha - laavulle ja kurkataan sisälle juoksuhautaan ja korsuun, jonka ovat Keski-Suomen Pioneerit rakentaneet piha-alueelle
- Lähtö pääaulasta klo 18.30
- tehdään tulet laavulle ja paistetaan makkaraa
- lauletaan porukalla nuotiolauluja (lomaohjaaja huolehtii lauluvihot porukalle mukaan)
- makkarat ja sinapit keittiöltä repussa mukaan (makkarat+ sinapit sis. loman hintaan)

LÄHTÖPÄIVÄ

PALAUTETILAISUUS

- tunnelmat lomasta
- miten lomaviikko meni?
- lomapalautteiden kerääminen

MALLIOHJELMA: PERHELOMALOMA 5 vrk

LOMAVIION OHJELMA:

TULOPÄIVÄ

Majoittuminen

Buffet klo 18 saakka

Kylpylän ja kuntosalin käyttö

1.LOMAPÄIVÄ

TULOINFO JA TALOON TUTUSTUMINEN / Kylpylän lomaohjaaja 1 h

LOMARYHMÄN RYHMÄYTTÄMINEN / Kylpylän lomaohjaaja 1 h

Liikuntaryhmä AIKUISILLE:

KEHON HUOLTOTUNTI / Liikunnanohjaaja 1 h
• Palauttavaa, kevyttä liikuntaa, jossa pääpaino liikkuvuus- ja venyttelyharjoitteissa
• Apuvälineinä voidaan käyttää esim. keppiä, pilatesrullaa, käsipainoja tai jumppapalloja

Samaan aikaan lastenhoito 1-4-vuotiaille / Kylpylän lomaohjaaja

OHJATUT LASTENOHJELMAT SAMANAIKAISESTI:

4-6-vuotiaat: LEIKKIVARJOLEIKIT 1 h

• Hauska ryhmäliikuntaa värikkään leikkivarjon avulla

7-12-vuotiaille: TUNNELIPESIS 1 h

• Leikkimielinen sovellus pesäpallosta

• Pelataan kahdella joukkueella

• Hauskaa ryhmäliikuntaa sisä- tai ulkokentällä

13- 17-vuotiaat: FUNBATTELE-KAUPUNKISOTA 1 h

• Pehmopallolla koitetaan saada osumia vastustajaan

• Pelivälineenä tarraliivit ja suojakilvet

2. LOMAPÄIVÄ

Ryhmäkeskustelu aikuisille:
TERVEYSLIIKUNTA- JAKSAMISEN JA PALAUTUMISEN TUKIKEINONA / liikunnanohjaaja 1 h

Teemoina

• Liikunnallinen elämäntapa lapsiperheen arjessa

• Motivointia terveellisten elämäntapojen noudattamiseen kotioloissa

• Vertaiskokemustenvaihtoa ja vinkkien jakamista

Samaan aikaan lastenhoito 1-4-vuotiaille / Kylpylän lomaohjaaja

OHJATUT LASTENOHJELMAT SAMANAIKAISESTI

4-6-vuotiaat: TOUHUTÖPPÖSET 1 h

• Vauhdikkaita liikuntaleikkejä mielikuvituksen ja musiikin siivittämänä

7-12-vuotiaat: LASTEN JUMPPATUNTI 1 h

• Kohderyhmän mukainen liikuntatunti, jossa tavoitteena on harjoitella liikunnallisia perustaitoja

• Heittäminen, hyppääminen, kehonhallinta, rytmiikka

13 - 17-vuotiaat: FRISBEEGOLF 1 h

• Tarkkuusheittoa frisbeellä

• Rata kiertää ulkoliikunta-alueella

3. LOMAPÄIVÄ

KOKO PERHEEN PERHEKISA 1 h

• Sään mukaan sisällä tai ulkona.

• Leikkimielistä kisailua pienimpien ehdoilla.

• Mm. saavintäyttöä, tandemhiihtoa, lötkökiekkoa

Samaan aikaan lastenhoito 1-4-vuotiaille / Kylpylän lomaohjaaja

4. LOMAPÄIVÄ

MEIDÄN PERHEEN LIIKUNTATAIDOT 1 h

• Lasten ja vanhempien yhteinen liikuntatunti

• Rastipisteet, joissa perheet saavat harjoitella liikunnallisia perustaitoja

Samaan aikaan lastenhoito 1-4-vuotiaille / Kylpylän lomaohjaaja

OHJATUT LASTENOHJELMAT

4-6-vuotiaat: VAUHTIVARPAAT 1 h

• Vauhdikkaita liikuntaleikkejä pikkulapsille

7-12-vuotiaat: OMA PUOLI PUHTAANA 1 h

• Tuttu perinnepeli, jossa riittää vauhtia ja säpinää

13 - 17-vuotiaat: ULTIMATE 1 h

• Liitokiekolla (=frisbee kiekko) pelattava joukkuepeli

• Voidaan pelata ulkona ja sisällä

• Pelin tavoitteena on tehdä ennalta määrätty määrä maaleja eli pisteitä nopeammin kuin vastajoukkue. Maali syntyy, kun pelaaja vastaanottaa syötön joukkuetoveriltaan maalialueella

LÄHTÖPÄIVÄ

PALAUTETILAISUUS 1 h

• Tunnelmat lomasta.

• Miten lomaviikko meni?

• Lomapalautteiden kerääminen (aikuiset ja lapset)

Kylpylän ja kuntosalin käyttö kaikkina päivinä

MALLIOHJELMA Vertaisloma aikuisille 5 vrk

LOMAOHJELMA: TULOPÄIVÄ

Majoittuminen

Buffet klo 18 saakka

Kylpylän ja kuntosalin käyttö

1. LOMAPÄIVÄ

TULOINFO JA TALOON TUTUSTUMINEN /Kylpylän lomaohjaaja 1 h

LOMARYHMÄN RYHMÄYTTÄMINEN /Kylpylän lomaohjaaja 1 h

LUENTO/KESKUSTELURYHMÄ HYVÄN OLON AVAIMET 1./liikunnanohjaaja 1 h
- keskusteluryhmä hyvinvoinnista: fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi arjessa
- keinoja ja vertaiskokemusten jakoa oman arjen hyvinvoinnin lisäämiseksi

OHJATTU ULKOILU/SAUVAKÄVELY /liikunnanohjaaja 1 h
- toteutetaan kohderyhmän mukaan
- sauvakävelytekniikan opastusta
- talviaikaan voidaan toteuttaa sisäradalla

2. LOMAPÄIVÄ

KEHONHUOLTOTUNTI /liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti 1 h
- rauhallinen koko kehon liikkuvuus- ja venyttelyharjoitus
- kohderyhmän mukaan apuvälineinä voidaan käyttää esim. tuolia, jumppakeppiä, vastuskuminauhoja
- opastetaan helppoja perusliikkeitä, joita osallistujat voivat siirtää kotiarkeen toteutettavaksi

LUENTO/VERTAISKESKUSTELURYHMÄ HYVÄN OLON AVAIMET 2 /liikunnanohjaaja 1 h

Jatketaan hyvinvointiteeman käsittelyä Hyvän olon avaimet 1. ryhmässä nousseiden teemojen pohjalta
- ohjattua keskustelua, jossa osallistujille tarjotaan mahdollisuus vertaistukeen
- motivointia terveellisten elämäntapojen noudattamiseen kotioloissa

3. LOMAPÄIVÄ

LUENTO/KESKUSTELURYHMÄ: Hyvä uni /terveydenhoitaja 1 h
Teemoina
- unen merkitys hyvinvoinnille, hyvän unen edellytykset
- perustietoa unesta
- tilapäisen unettomuuden itsehoitokeinot

OHJATTU SEURAPELI /liikunnanohjaaja 1 h
- peli kohderyhmän mukaan esim. boccia, sisäcurling, petanque, mölkky
- kesäaikaan ryhmä voidaan toteuttaa ulkoalueella

VESIJUMPPARYHMÄ/fysioterapeutti tai liikunnanohjaaja **1 h**
- lihaskuntoharjoittelua vedessä

OHJATTU LOMARYHMÄN ILLANVIETTO /lomaohjaaja 1 h
- mennään yhdessä Kylpylähotellin piha - laavulle ja kurkataan sisälle juoksuhautaan ja korsuun, jonka ovat Keski-Suomen Pioneerit rakentaneet piha-alueelle
- lähtö pääaulasta klo 18.30
- tehdään tulet laavulle ja paistetaan makkaraa
- lauletaan porukalla nuotiolauluja (lomaohjaaja huolehtii lauluvihot porukalle mukaan)
- makkarat ja sinapit keittiöltä repussa mukaan (makkarat+ sinapit sis. loman hintaan)

4. LOMAPÄIVÄ

LAVIS-lavatanssiliikuntatunti /liikunnanohjaaja 1 h
- liikuntaa lavatanssimusiikin tahtiin
- ryhmä soveltuu hyvin toteutettavaksi hyvin myös tuolilla istuen
- hyvän tuulen liikuntaa

LUENTO/KESKUSTELURYHMÄ ARVINNOSTA: TAVOITEENA KEVYT OLO /terveydenhoitaja 1 h
- ravinnon yhteydet hyvinvointiin ja terveyteen
- terveyttä edistävän ruokavalion periaatteet; ateriarytmi, valinnat, vähärasvaiset tuotteet, nautintoaineet

LÄHTÖPÄIVÄ

PALAUTETILAISUUS 1 h
- tunnelmat lomasta
- miten lomaviikko meni?
- lomapalautteiden kerääminen

Kylpylän ja kuntosalin käyttö kaikkina päivinä