MALLIOHJELMA SENIORILOMA 60 +
LOMA JA TERVEYS RY

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
	Tullaan tutuiksi, ryhmäytyminen (45 min)	Kuntosaliopastus (60 min)	Asiantuntijaluento (45 min)	Liikuntaryhmä (60 min)
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Tuloinfo: Kruunupuiston ja MTLH:n lomaohjelman esittely, - talo tutuksi! (60 min)	Ulkoilureittien opastus (60 min)	Asiantuntijaluento (45 min)	Rentousryhmä (45 min)	Palautetilaisuus: kuntotestin- ja loman palaute (45 min)
	Kuntotesti ja ohjeistus (60min)	Yhteinen illanvietto	Allasryhmä (45 min)	Hyvää kotimatkaa!
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	

Malliohjelma on alustava lomaohjelma. Lopullisen lomaohjelman ja talon vapaa-ajanohjelman saat saapuessasi Kruunupuistoon.

Kuntosalin ja kylpylän käyttö sisältyy lomaohjelmaan, tarkemmat aukioloajat löydät lopullisesta lomaohjelmasta.

Lisätietoja: Maija Sironen, asiakassihteeri,

maija.sironen@kruunupuisto.fi 040 684 6487

MALLIOHJELMA SENIORILOMA 75+

LOMA JA TERVEYS RY

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
	Tullaan tutuiksi, ryhmäytyminen (45 min)	Kuntosaliopastus (60 min)	Allasryhmä (45 min)	Liikuntaryhmä (60 min)
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Tuloinfo: Kruunupuiston ja MTLH:n lomaohjelman esittely, - talo tutuksi! (60 min)	Ulkoilureittien opastus (60 min)	Asiantuntijaluento (45 min)	Rentousryhmä (45 min)	Palautetilaisuus: toimintakykytestin- ja lomanpalaute (45 min)
	Toimiva-testi **tai** 30 min hieronta	Yhteinen illanvietto	Asiantuntijaluento (45 min)	Hyvää kotimatkaa
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	

Malliohjelma on alustava lomaohjelma. Lopullisen lomaohjelman ja talon vapaa-ajanohjelman saat saapuessasi Kruunupuistoon. Kuntosalin ja kylpylän käyttö sisältyy lomaohjelmaan, tarkemmat aukioloajat näät lopullisessa lomaohjelmassasi.

Lisätietoja: Maija Sironen, asiakassihteeri

maija.sironen@kruunupuisto.fi 040 684 6487

MALLIOHJELMA OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN LOMA
LOMA JA TERVEYS RY

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
	Tullaan tutuiksi, ryhmäytyminen (45 min)	Ohjattua vertaiskeskustelua (45 min)	Ohjattua vertaiskeskustelua, hoidettavilla omaa ohjattua ohjelmaa (60 min)	Ohjattua vertaiskeskustelua, hoidettavilla omaa ohjattua ohjelmaa (60 min)
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Tuloinfo: Kruunupuiston ja lomajärjestön ohjelman esittely, - talo tutuksi! (60 min)	Sosiaaliturva-alustus, hoidettavilla omaa ohjattua ohjelmaa (60 min)	Allasryhmä, hoidettavilla oma liikuntaryhmä (45 min)	Ulkoiluryhmä (hoidettavat ja hoitajat) (60 min)	Palautekeskustelu (45 min) Hyvää kotimatkaa!
Hieronta 30 min*	Kuntosaliopastus (45 min)	Yhteinen illanvietto	Rentousryhmä (hoidettavat ja hoitajat) (45 min)	
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	

Malliohjelma on alustava lomaohjelma. Lopullisen lomaohjelman ja talon vapaa-ajanohjelman saat saapuessasi Kruunupuistoon.

Kuntosalin ja kylpylän käyttö sisältyy lomaohjelmaan, päivittäiset aukioloajat löydät lopullisesta lomaohjelmasta.

Lomaohjelmaan sisältyy 1 x 30 min hieronta/hlö*

Lisätietoja: Maija Sironen, maija.sironen@kruunupuisto.fi 040 684 6487

VERTAISLOMA AIKUISILLE / LOMA JA TERVEYS RY

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
	Tullaan tutuiksi, ryhmäytyminen (45 min)	Kuntosaliopastus (45 min)	Ohjattua vertaiskeskustelua (60 min)	Peliryhmä (45 min)	
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Tuloinfo: lomaohjelman ja -järjestön esittely - talo tutuksi! (60 min)	Ulkoilureittien opastus (60 min)	Ohjattua vertaiskeskustelua (60 min)	Rentousryhmä (45 min)	Palautekeskustelu (45 min)	Huoneiden luovutus – Hyvää kotimatkaa!
	Asiantuntijaluento (60 min)	Allasryhmä (45 min)		Yhteinen ohjattu illanvietto	
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	

Alustava lomaohjelma, pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin. Lopullisen lomaohjelman ja talon vapaa-ajanohjelman saat saapuessasi Kruunupuistoon.

Kuntosalin ja kylpylän käyttö sisältyy lomaohjelmaan, tarkempi aikataulu vahvistuu lomaohjelmassa.

Lisätietoja: Maija Sironen, asiakassihteeri

maija.sironen@kruunupuisto.fi 040 684 6487

VERTAISLOMA TOIMINTARAJOITTEISILLE AIKUISILLE

LOMA JA TERVEYS RY

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
	Tullaan tutuiksi, ryhmäytyminen (45 min)	Kuntosaliopastus (45 min)	Ohjattua vertaiskeskustelua (60 min)	Peliryhmä (45 min)	
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Tuloinfo: Kruunupuiston ja lomaohjelman esittely, -talo tutuksi! (60 min)	Ulkoilureittien opastus (60 min)	Ohjattua vertaiskeskustelua (60 min)	Rentousryhmä (45 min)	Palautekeskustelu (45 min)	Huoneiden luovutus – hyvää kotimatkaa!
	Asiantuntijaluento (60 min)	Allasryhmä (45 min)		Yhteinen ohjattu illanvietto	
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	

Alustava lomaohjelma, pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin. Lopullisen lomaohjelman ja talon vapaa-ajanohjelman saat saapuessasi Kruunupuistoon.

Kuntosalin ja kylpylän käyttö sisältyy lomaohjelmaan, tarkempi aikataulu vahvistuu lomaohjelmassa.

Lisätietoja: Maija Sironen, asiakassihteeri

maija.sironen@kruunupuisto.fi 040 684 6487