

<u>MAANANTAI</u>	<u>TIISTAI</u>	<u>KESKIVIIKKO</u>	<u>TORSTAI</u>	<u>PERJANTAI</u>
TERVETULOA LOHJA SPAHAN! Majoittuminen klo 16.00 alkaen Klo 16.00 TULOINFO JA TULLAAN TUTUUKSI; Tutustutaan taloon ja ohjelmaan sekä tehdään toisemme tutuiksi Ilmoittaudu ohjattuun leikkitilaan tuloinfossa tai suoraan lomaohjaajalle viimeistään edellisenä päivänä Klo 18-19 PÄIVÄLLINEN Klo 19.30 iltapala Elämyskylpylä avoinna kaikille asiakkaille: Ma klo 12-20 Ti-To klo 10-20 Pe klo 10-22 Altaista poistuminen 30 min ja suihkutiloista 15 min ennen sulkemisaikaa. <i>Kuntosali avoinna joka päivä 7-22</i>	Klo 7-10 AAMUPALA Klo 9.00 KARJALOHJA JA LÄHIYMPÄRISTÖ TUTUKSI ULKOILLEN KLO 10-12 MUKSULOMAT: OHJATTU LEIKKITILA 1-4-VUOTIAAT KLO 10.00 KOKO PERHEEN HAUSKA LIIKUNTARATA Klo 11.30-14.00 LOUNAS KLO 15.00 TIKKUPULLAN PAISTOA NUOTIOLLA *mukavaa yhdessäoloa perheen ja ystävien kesken nuotin äärellä Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 18.00 ELOKUVAILTA *kaikille asiakkaille avoin Klo 19.30 iltapala	Klo 7-10 AAMUPALA KLO 10-12 MUKSULOMAT: OHJATTU LEIKKITILA 1-4-VUOTIAAT Klo 10.00 KORTTIPAJA TAI HAMAHELMI-ASKARTELUA Klo 11.00 VANHEMPIEN LIIKUNTARYHMÄ: Fascia Method kehonhuoltotunti Klo 11.30-14.00 LOUNAS Klo 14.00 KATULIIKUNTAITEILUA/ talvella KYNTTILÄPAJA Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 19.30 iltapala Rantasauna lämpimänä klo 17-20.30, hinta 5€ Klo 18.00 WIISPORT-PELI VAPAASTI KÄYTÖSSÄ luentosalissa *kaikille asiakkaille avoin	Klo 7-10 AAMUPALA Klo 10.00 ASKARTELUTUOKIO: Kankaanpainantaa Klo 11.00 VANHEMPIEN Keskusteluryhmä: Voimavarat KLO 10-12 MUKSULOMAT: OHJATTU LEIKKITILA 1-4-VUOTIAAT Klo 11.30-14.00 LOUNAS Klo 14.00 KOKO PERHEEN RENTOUTUSTUOKIO VÄRITYSKUVIN Klo 15.00 PALAUTETILAISUUS Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 19.30 iltapala Klo 20.00 Karaokeilta ravintolassa *Kaikille asiakkaille avoin	Klo 7-10 AAMUPALA ALLASOSASTO AVOINNA KLO 10-22 HYDROHEX-VIRTUAALIJUMPAT KÄYTETTÄVISSÄ KYLPYLÄN AUKIOLOAIKAINA PAKKAILUA JA RENTOA OLEILUA... HUONEIDEN LUOVUTUS KLO 12 Klo 11.30-14.00 LOUNAS Turvallista kotimatkaa!

LOHJA Malliohjjelma 2026

SPA & RESORT MUUTOKSET MAHDOLLISIA

LOMA JA TERVEYS RY
OMAISHOITAJAN JA
HOIDETTAVAN LOMA
Ohjaaja: Susanna Kallio

<u>MAANANTAI</u>	<u>TIISTAI</u>	<u>KESKIVIIKKO</u>	<u>TORSTAI</u>	<u>PERJANTAI</u>
TERVETULO A LOHJA SPAHAN!	Klo 7.15-10 AAMUPALA	Klo 7.15-10 AAMUPALA	Klo 7.15-10 AAMUPALA	Klo 7.15-10 AAMUPALA
Majoittuminen klo 16.00	Klo 10.00 KUNTOSALI TUTUKSI	Klo 10.00 BOCCIA-PELI OMAISHOIDEETTAVILLE	Klo 10.00 MUISTIRYHMÄ OMAISHOIDEETTAVILLE	KYLPLYÄ AVOINNA AAMULLA KLO 10-12
Klo 16.30 TULOINFO JA TULLAAN TUTUIKSI: Tutustutaan taloon ja ohjelmaan sekä tehdään toisemme tutuksi	Klo 11.00 TIETOISKU KODIN VAARATEKIJÖISTÄ	Klo 10.00 VERTAISTUKIKESKUS- TELUA OMAISHOITAJILLE	Klo 10.00 KESKUSTELUTUOKIO OMAISHOITAJILLE: MITEN PIDÄN HUOLTA OMASTA JAKSAMISESTANI?	Klo 11.30 LOUNAS
Päivällinen klo 17-19	Klo 11.30-14 LOUNAS	Klo 11.30-14 LOUNAS	Klo 11.30-14 LOUNAS	HUONEIDEN LUOVUTUS KLO 12 MENNESSÄ
Lomaohjelmaan kuuluvan hemmotteluhoidon ajankohta ilmoitetaan tuloinfossa	Klo 14.00 MUSIIKKIA JA MUISTOJA-HETKI OMAISHOIDEETTAVILLE	Klo 14.00 AIVOT VIRKEÄKSI AIVOJUMPALLA	Klo 14.00 HYVÄN MIELEN TUOLIJUMPPA	TURVALLISTA KOTIMATKAA !
Elämyskylpylä avoinna kaikille asiakkaille: Ma-to klo 14-20 Pe 14-22	Klo 14.00 KESKUSTELUTUOKIO OMAISHOITAJILLE: UNEN MERKITYS HYVINVOINNILLE	Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN	Klo 15.00 Palautetilaisuus	
Altaista poistuminen 30 min ja suihkutiloista 15 min ennen sulkemisaikaa	Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN	Klo 18.00 LOMALUOTSIN ILTA	Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN	
Aamusauna ja uinti joka päivä klo 10-12	Klo 18.00 LOMALUOTSIN ILTA	RANTASAUNA LÄMPIMÄNÄ KAIKILLE ASIAKKAILLE KLO 17.00-20.30 Hinta 5 e	Klo 18.00 LOMALUOTSIN ILTA	
Kuntosali avoinna joka päivä 7-22	19.00 ELOKUVAILTA		Ravintolassa omatoimikaraokea klo 19 alkaen	

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
TERVETULOA LOHJA SPAHAN! Majoittuminen klo 16.00 alkaen Klo 16.00 TULOINFO JA TULLAAN TUTUIKSI; Tutustutaan taloon ja ohjelmaan sekä tehdään toisemme tutuiksi Ilmoittaudu ohjattuun leikkittilaan tuloinfossa tai suoraan lomaohjaajalle viimeistään edellisenä päivänä Klo 18-19 PÄIVÄLLINEN Klo 19.30 iltapala Elämyskylpylä avoinna kaikille asiakkaille: Ma klo 12-20 Ti-To klo 10-20 Pe-la 10-22 Altaista poistuminen 30 min ja suihkutiloista 15 min ennen sulkemisaikaa. <i>Kuntosali avoinna joka päivä 7-22</i>	Klo 7-10 AAMUPALA Klo 9.00 KARJALOHJA JA LÄHIYMPÄRISTÖ TUTUKSI ULKOILLEN KLO 10-12 PERHELOMAT: OHJATTU LEIKKITILA 1-4-VUOTIAAT Klo 10.00 KOKO PERHEEN HAUSKA LIIKUNTARATA Klo 11.30-14.00 LOUNAS Klo 14.00 KEHON JA MIELEN RENTOUTUSHETKI Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 18.00 TIKKUPULLAN PAISTOA NUOTIOLLA *mukavaa yhdessäoloa perheen ja ystävien kesken nuotin äärellä Klo 19.30 iltapala	Klo 7-10 AAMUPALA KLO 10-12 PERHELOMAT: OHJATTU LEIKKITILA 1-4-VUOTIAAT Klo 10.00 ASKARTELUTUOKIO: Kankaanpainantaa Klo 11.00 VANHEMPIEN KESKUSTELURYHMÄ: VOIMAVARAT Klo 11.30-14.00 LOUNAS Klo 13.00 FANTTIFUTIS KOKO PERHEELLE Klo 14.00 KATULIIUTTAITEILUA/ talvella KYNTTILÄPAJA Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Rantasauna lämpimänä klo 17-20.30, hinta 5€ Klo 18.00 Koko perheen elokuvailta *kaikille asiakkaille avoin Klo 19.30 iltapala	Klo 7-10 AAMUPALA KLO 10-12 PERHELOMAT: OHJATTU LEIKKITILA 1-4-VUOTIAAT 10.00 JALKAPALLOKOULU Klo 11.00 VANHEMPIEN LIIKUNTAHETKI: Fascia Method kehonhuoltotunti Klo 11.30-14.00 LOUNAS Klo 13.00 KOKO PERHEEN PÖYTÄCURLING-PELI Klo 14.00 AIVOT VIRKEÄKSI PERHEVISAILU Klo 15.00 LASTEN VÄRITYSTUOKIO Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 18.00 KORTTI- JA KIRJANMERKKIPAJA Klo 19.30 iltapala Klo 20.00 Karaokeilta ravintolassa *Kaikille asiakkaille avoin	Klo 7-10 AAMUPALA KLO 10-12 PERHELOMAT: OHJATTU LEIKKITILA 1-4-VUOTIAAT Klo 10.00 RASTIPOLKU *luontoaiheinen koko perheen rastipolku Klo 11.30-14.00 LOUNAS Klo 13.00 KOKO PERHEEN HELMIASKARTELUA Klo 15.00 PALAUTETILAISUUS Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 18.00 ELOKUVAILTA *kaikille asiakkaille avoin Klo 19.30 iltapala	Klo 7-10 AAMUPALA ALLASOSASTO AVOINNA KLO 10-22 HYDROHEX-VIRTUAALIJUMPAT KÄYTETTÄVISSÄ KYLPYLÄN AUKIOLOAIKONA PAKKAILUA JA RENTOA OLEILUA... HUONEIDEN LUOVUTUS KLO 12 Klo 11.30-14.00 LOUNAS Turvallista kotimatkaa!

LOHJA Malliohjelman 2026

SPA & RESORT MUUTOKSET MAHDOLLISIA

Loma ja Terveys ry
Vertaisloma aikuisille
Ohjaaja: Susanna Kallio

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
TERVETULOA LOHJA SPAHAN!	Klo 7-10 AAMUPALA	Klo 7-10 AAMUPALA	Klo 7-10 AAMUPALA	Klo 7-10 AAMUPALA	Klo 7-10 AAMUPALA
Majoittuminen klo 16.00	Klo 8.00 AAMUVIRKKUJEN ALLASJUMPPA	Klo 10.00 ASIANTUNTIJALUENTO: ARJESSA JAKSAMINEN JA VOIMAVARAT	Klo 9.00 KEHONHERÄTTELYÄ *lempeä alku päivälle	Klo 10.00 Keskustelutuokio KODIN VAARATEKIJÖISTÄ	ALLASOSASTO AVOINNA KLO 10-22 HYDROHEX-VIRTUAALIJUMPAT KÄYTETTÄVISSÄ KYLPYLÄN AUKIOLOAIKOINA
Klo 16.00 TULOINFO JA TULLAAN TUTUIKSI: Tullaan tutuiksi, tutustutaan taloon ja ohjelmaan sekä tehdään toisemme tutuiksi	Klo 10.00 KUNTOSALILTA LIHASVOIMAA	Klo 11.30-14 LOUNAS	Klo 10.00 ASIANTUNTIJALUENTO: LIIKUNNAN VAIKUTUKSET KOKONAISVALTAISEEN HYVINVOINTIIN	Klo 11.30-14 LOUNAS	PAKKAILUA JA RENTOA OLEILUA... HUONEIDEN LUOVUTUS KLO 12
Päivällinen klo 18-19	Klo 14.00 Keskustelutuokio: UNEN MERKITYS TERVEYDELLE	Klo 14.00 KEHON JA MIELEN RENTOUTUSTUOKIO	Klo 11.30-14 LOUNAS	Klo 13.30 KÄDENTAITOPAJA: kortteja ja kirjanmerkkejä	Klo 11.30-14.00 LOUNAS
Elämyskylpylä avoinna Ma-to klo 14-20 Pe klo 14-22 La klo 12-22	Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN	Klo 18.00 YHTEINEN ILLANVIETTO: TIKKUPULLAN PAISTOA NUOTION ÄÄRESSÄ *mukavaa yhdessäoloa, keskustelua, laulua...	Klo 15.00 HYVÄN MIELEN JUMPPA	Klo 15.00 PALAUTETILAISUUS	Turvallista kotimatkaa!
Altaista poistuminen 30 min ja suihkutiloista 15 min ennen sulkemisaikaa.	Klo 18.00 LOMALUOTSIN OHJATTU ILTAOHJELMA	Rantasauna lämpimänä klo 17-20.30, hinta 5€	Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN	Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN	
Aamupäiväsauna ja uinti joka päivä klo 10-12	Klo 19.00 ELOKUVAILTA		Klo 18.00 LOMALUOTSIN OHJATTU ILTAOHJELMA	Klo 18.00 LOMALUOTSIN OHJATTU ILTAOHJELMA	
Kuntosali avoinna joka päivä 7-22	*Kaikille asiakkaille avoin		Klo 20.00 Karaokeilta ravintolassa *Kaikille asiakkaille avoin		