



MALLIOHJELMA Lepoa Hoivaamisesta – loma omaishoitajille 5 vrk

SISÄLTÖ:

- majoitus kahden hengen huoneessa
- 5x aamiainen
- 5x lounas
- 5 x päivällinen
- kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö
- talon yleinen maksuton vapaa-ajan ohjelma

Tulopäivä

TULOTILAISUUS 60 min /lomaohjaaja

- käydään läpi lomaohjelma
- talon esittely ja kierto

RYHMÄYTTÄMINEN 60 min Lomaohjaaja

- tullaan tutuksi
- ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja ryhmänohjaajaan

2. Lomapäivä

RYHMÄKESKUSTELU HYVÄN OLON AVAIMET 90 min / liikunnanohjaaja

- terveelliset elämäntavat
- liikunta, lepo
- ravinto, nautintoaineet

VENYTTELYT & RENTOUS 60 min. liikunnanohjaaja

- rauhalliset koko kehon venyttelyt
rentoutustuokio

3. Lomapäivä

LUENTO HYVÄ UNI 60min / terveydenhoitaja

- unen merkitys hyvinvoinnille, hyvän unen edellytykset
- perustietoa unesta
- tilapäinen unettomuus ja itsehoitokeinot
- levottomat jalat, uniapnea

PILATESRULLA 60 min liikunnanohjaaja

- lihaskunto-, selkärangan ja niveltenliikkuvuus-, venyttely ja rentousharjoitus
- pilatesrulla apuvälineenä
- sopii hyvin myös palauttavaan itsehierontaan



4. Lomapäivä

LUENTO JALKOJEN ITSEHOITO 60 / jalkojenhoitaja

- jalkahygienia
- kynsien hoito
- yleiset iho- ja kynsiongelmat
- sukka – ja kenkäneuvonta

SAUVAKÄVELY 60 min. / liikunnanohjaaja

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

5. Lomapäivä

MUISTIRYHMÄ 45min., ryhmäkoko, ohjaajana toimintaterapeutti

- alustus: arjen muistipulmat, muistitekniikat, oma muistihuolto
- harjoituksina kuva-arvoituksia, visailut, nimimuistiharjoitteet

Lähtöpäivä

PALAUTETILAISUUS 60 min



HÄRMÄN KYLPYLÄ

MALLIOHJELMA : Iloa Eläkeikään 5 vrk

Tulopäivä:

- majoitus kahden hengen huoneessa
- 5x aamiainen
- 5x lounas
- 5 x päivällinen
- kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö
- talon yleinen maksuton vapaa-ajan ohjelma

TULOTILAISUUS 60 min /lomaohjaaja

- käydään läpi lomaohjelma
- talon esittely ja kierto

RYHMÄYTTÄMINEN 60 min Lomaohjaaja

- tullaan tutuksi
- ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja ryhmänohjaajaan

2. Lomapäivä

RYHMÄKESKUSTELU 90 min / liikunnanohjaaja

- Terveelliset elämäntavat
- liikunta, lepo, ravinto, nautintoaineet

LUONTOLIIKUNTA 120 min liikunnanohjaaja

- luonnossa liikkuen vuodenaikaan sopivalla tavalla
- karttaretkeilyä lähimaastossa

3. Lomapäivä

TOIMIVATESTI JA PALAUTE 120 min

RENTOUTUS 60 min./ liikuntaohjaaja tai fysioterapeutti

- kehon keskeisimmät lihasryhmät rentoutetaan esim. jännitys – rentoutus –tekniikkaa apuna käyttäen.
- harjoituksessa käytetään erilaisia rentoutusmenetelmiä, esim. aktiivinen rentoutus, mielikuvarentoutus, hengitysharjoitteet

4. Lomapäivä

TAITOPAJASSA OHJATTU HARJOITUS 2 x 60 min

KORTTIKARKELOT

- Korttiaskartelussa puhaltaa uudet tuulet.
- Valmistus on helppoa leimasimien ja kuvioleikkureiden avulla

VESIJUOKSU

- vesijuoksuvyön käytön opetus
- vesijuokсутekniikka
- vesijuoksuharjoitus



HÄRMÄN KYLPYLÄ

5. Lomapäivä

OLYMPIALAISET 120 min./ liikunnanohjaaja

- Kisaillaan 3-5 eri lajissa, 5-10 hengen joukkueissa
- Lajit sisältävät sekä kevyitä fyysisiä tehtäviä että ongelmanratkaisutehtäviä

JOOGAVENYTTELYT 60 min./ liikuntaohjaaja tai fysioterapeutti

- rauhallinen koko kehon venyttely
- harjoittaa rentoutumis- ja keskittymiskykyä
- tavoitteena rauhallinen ja tasapainoinen olotila

6. Lomapäivä

PALAUTETILAISUUS 60 min / lomaohjaaja



MALLIOHJELMA Liikuntaloma Ikäihmisille

SISÄLTÖ:

- majoitus kahden hengen huoneessa
- 5x aamiainen
- 5x lounas
- 5 x päivällinen
- kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö
- talon yleinen maksuton vapaa-ajan ohjelma

Tulopäivä

TULOTILAISUUS 60 min /lomaohjaaja

- käydään läpi lomaohjelma
- talon esittely ja kierto

RYHMÄYTTÄMINEN 60 min Lomaohjaaja

- tullaan tutuksi
- ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja ryhmänohjaajaan

2. Lomapäivä

RYHMÄKESKUSTELU 90 min / liikunnanohjaaja

- Terveelliset elämäntavat
- liikunta, lepo, ravinto, nautintoaineet

LUONTOLIIKUNTA 120 min liikunnanohjaaja

- luonnossa liikkuen vuodenaikaan sopivalla tavalla
- karttarekeilyä lähimaastossa

3. Lomapäivä

RYHMÄKESKUSTELU TERVEYSLIIKUNTA 90 min / liikunnanohjaaja

- Miksi? Miten?
- terveysliikunnan käsitteet
- terveysliikuntasuosituksset – liikuntapiirakka
- fyysisen kunnon osa-alueet (kestävyys, lihaskunto, liikkuvuus)

RANKA SAMBA liikunnanohjaaja 60 min

- helppoja perusaskeleita
- niska-hartiaseudun ja rintarangan liikkuvuutta parantavia harjoitteita
- samban ja samba- reggae- musiikin tahdissa

RENTOUTUS 60 min./ liikunnanohjaaja

- kehon keskeisimmät lihasryhmät rentoutetaan esim. jännitys – rentoutus –tekniikkaa apuna käyttäen.
- harjoituksessa käytetään erilaisia rentoutusmenetelmiä, esim. aktiivinen rentoutus, mielikuvarentoutus, hengitysharjoitteet



4. Lomapäivä

CIRCUIT TRAINING liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti 45 min

- alkuverryttely, lihaskuntoharjoitus koko keholle
- välineinä esim. puntti, keppi, kuntopallo
- venyttelyt

VESIJUOKSU

- vesijuoksuvyön käytön opetus
- vesijuokсутekniikka
- vesijuoksuharjoitus

5. Lomapäivä

OLYMPIALAISET 120 min./ liikunnanohjaaja

- Kisailaan 3-5 eri lajissa, 5-10 hengen joukkueissa
- Lajit sisältävät sekä kevyitä fyysisiä tehtäviä että ongelmanratkaisutehtäviä

JOOGAVENYTTELYT 60 min./ liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti

- rauhallinen koko kehon venyttely
- harjoittaa rentoutumis- ja keskittymiskykyä
- tavoitteena rauhallinen ja tasapainoinen olotila

Lähtöpäivä

PALAUTETILAISUUS 60 min / lomaohjaaja



MALLIOHJELMA Hyvinvointiloma 5 vrk

- majoitus kahden hengen huoneessa
- 5x aamiainen
- 5x lounas
- 5 x päivällinen
- kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö
- talon yleinen maksuton vapaa-ajan ohjelma

Tulopäivä

TULOTILAISUUS 60 min /lomaohjaaja

- käydään läpi lomaohjelma
- talon esittely ja kierto

RYHMÄYTTÄMINEN 60 min Lomaohjaaja

- tullaan tutuksi
- ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja ryhmänohjaajaan

2. Lomapäivä

LUENTO TERVE ITSETUNTO 60 min

- Millainen on terve itsetunto?
- Itsetunnon vaikutus ihmisen toimintaan
- Itsetunnon muutokset; itsetunnon vahvistaminen
- Terve itsekkyyks - miten puolustan itseäni?

KUNTOSALI OHJAUS 45 min

- laitteiden esittely
- perusvoimaa kehittävän harjoittelun perusteet
- kokeilua käytännössä

LIHASKUNTOTESTIT 30 sek. testit 60 min liikunnanohjaaja

- yläraajat (punnerrus), vatsa selkä, alaraajat (kyykky)

VENYTTELYT & RENTOUS 60 min.

- rauhalliset koko kehon venyttelyt
rentoutustuokio

3. Lomapäivä

UKK –kävelytesti

- 2 km kävelytesti, jossa mitataan matkaan kulutettu aika ja lopussa syketaso
- testissä huomioitava vakioidut olosuhteet

LUENTO FYYSINEN KUNTONI NYT 60 min TESTITULOKSET

- testitulosten tulkintaa
- harjoitusohjelmat
- motivointia harjoitteluun
- henkilökohtaisten tavoitteiden laatiminen

LUENTO JA HARJOITUS TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖN ABC 60 min

- tuki- ja liikuntaelimestön rakenne
- lihastyötavat
- tavallisimmat kehon kuormitusoireet – miten itse voin niihin vaikuttaa

→ 1) Toiminnallinen ryhmäharjoitus – ryhdin muokkaaminen 60 min./ työfysioterapeutti



4. Lomapäivä

LUENTO JALKOJEN ITSEHOITO 60 /

- jalkahygienia
- kynsien hoito
- yleiset iho- ja kynsiongelmat
- sukka – ja kenkäneuvonta

PILATESRULLA 60 min liikunnanohjaaja

- lihaskunto-, selkärangan ja niveltenliikkuvuus-, venyttely ja rentousharjoitus
- pilatesrulla apuvälineenä
- sopii hyvin myös palauttavaan itsehierontaan

5. Lomapäivä

LUENTO HYVÄ UNI 60min / terveydenhoitaja

- unen merkitys hyvinvoinnille, hyvän unen edellytykset
- perustietoa unesta
- tilapäinen unettomuus ja itsehoitokeinot
- levottomat jalat, uniapnea

VESIJUOKSU

- vesijuoksuvyön käytön opetus
- vesijuoksutekniikka
- vesijuoksuharjoitus

Lähtöpäivä

PALAUTETILAISUUS 60 min



HÄRMÄN KYLPYLÄ

MALLIOHJELMA Meidän perheen loma 5 vrk

SISÄLTÖ:

- majoitus perheeseen mukaan perhehuoneistoissa , tai kahden hengen huoneissa lisävuotein
- 5x aamiainen, 5x lounas , 5 x päivällinen , 5 x iltapala
- kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö
- talon yleinen maksuton vapaa-ajan ohjelma

Tulopäivä

TULOTILAISUUS 60 min /lomaohjaaja

- käydään läpi lomaohjelma
- talon esittely ja kierto

RYHMÄYTTÄMINEN 60 min Lomaohjaaja

- tullaan tutuksi
- ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja ryhmänohjaajaan

2. Lomapäivä

KOKO PERHEEN PERHEKISA 90 min

- Sään mukaan sisällä tai ulkona.
- Leikkimielistä kisailua pienimpien ehdoilla.
- Mm. saavintäyttöä, tandemhiihtoa, lötkökiekkoa

ULTIMATE murrosikäiset 60min

- 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 joukkueoveriltaan maalialueella

FRISBEEGOLF 60 min kouluikäiset

- tarkkuusheittoa frisbeellä
- rata kiertää ulkoliikunta

SATUTUNTI JA LEIKKEJÄ leikki-ikäiset. 60 min

3. Lomapäivä

RYHMÄKESKUSTELU HYVÄN OLON AVAIMET 120 min / liikunnanohjaaja

- Terveelliset elämäntavat
 - liikunta, lepo, ravinto, nautintoaineet

LEIKKIVARJOLEIKIT 45 min. leikki-ikäiset

- hauska ryhmäliikuntaa värikkään leikkivarjon avulla
- varjon ympärille mahtuu kerralla noin 25 lasta

FUNBATTELE-KAUPUNKISOTA 45min murrosikäiset

- pehmopallolla koitetaan saada osumia vastustajaan
- pelivälineenä tarraliivit ja suojakilvet

VALOKUVASUUNNISTUS 60 min kouluikäiset

- pareittain tai pienissä ryhmissä suunnistusta Areenan sisätiloissa/ulkoliikunta-alueella
- rasteilta löytyy kirjain, joista muodostuu radan ratkaisusana



4. Lomapäivä

NORSUFUTIS murroikäiset 45 min

- leikkimielistä futista isolla jumppapallolla 1/3 kentällä tai isommalla
- voidaan pelata myös ulkona

TUNNELIPESIS kouluikäiset 60 min

- leikkimielinen sovellus pesäpallosta
- pelataan kahdella joukkueella
- hauskaa ryhmäliikuntaa sisä- tai ulkokentällä

VAUHTIVARPAAT 45 min. leikki-ikäiset

- vauhdikkaita liikuntaleikkejä pikkulapsille

5. Lomapäivä

KOPPIPALLO kouluikäiset 45 min

- lentopallosta muunneltu ryhmäpeli

KASVOMAALAUUS leikki-ikäiset 45 MIN

SÄHLY 60 min murrosikäiset

- tuttua salibandya 1/3 kentällä

Lähtöpäivä

PALAUTETILAISUUS 60 min
Hyvää kotimatkaa!



MALLIOHJELMA Työt takana 5 vrk

SISÄLTÖ:

- majoitus kahden hengen huoneessa
- 5x aamiainen
- 5x lounas
- 5 x päivällinen
- kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö
- talon yleinen maksuton vapaa-ajan ohjelma

Tulopäivä

TULOTILAISUUS 60 min /lomaohjaaja

- käydään läpi lomaohjelma
- talon esittely ja kierto

RYHMÄYTTÄMINEN 60 min Lomaohjaaja

- tullaan tutuksi
- ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja ryhmänohjaajaan

2. Lomapäivä

HYVÄ UNI 60 min / terveydenhoitaja

- unen merkitys hyvinvoinnille, hyvän unen edellytykset
- perustietoa unesta
- tilapäinen unettomuus ja itsehoitokeinot
- levottomat jalat, uniapnea

LUONTOLIIKUNTA 120 min liikunnanohjaaja

- luonnossa liikkuen vuodenaikaan sopivalla tavalla
- karttareikeilyä lähimaastossa

3. Lomapäivä

LIKKUVUUS 60 min./ liikunnanohjaaja

- liikkuvuuteen vaikuttavat tekijät
- merkitys terveyden, työn ja toimintakyvyn kannalta
- harjoittelun perusteet

RENTOUTUS 60 min./ liikuntaohjaaja tai fysioterapeutti

- kehon keskeisimmät lihasryhmät rentoutetaan jännitys – rentoutus –tekniikkaa apuna käyttäen
- harjoituksessa käytetään erilaisia rentoutusmenetelmiä, esim. aktiivinen rentoutus, mielikuvarentoutus, hengitysharjoitteet

4. Lomapäivä

PILATESRULLA 60 min liikunnanohjaaja

- lihaskunto-, selkärangan ja niveltenliikkuvuus-, venyttely ja rentousharjoitus
- pilatesrulla apuvälineenä
- sopii hyvin myös palauttavaan itsehierontaan

VESIJUOKSU

- vesijuoksuvyön käytön opetus
- vesijuoksutekniikka
- vesijuoksuharjoitus



5. Lomapäivä

OLYMPIALAISET 120 min./ liikunnanohjaaja

- Kisaillaan 3-5 eri lajissa, 5-10 hengen joukkueissa
- Lajit sisältävät sekä kevyitä fyysisiä tehtäviä että ongelmanratkaisutehtäviä

JOOGAVENYTTELYT 60 min./ liikuntaohjaaja tai fysioterapeutti

- rauhallinen koko kehon venyttely
- harjoittaa rentoutumis- ja keskittymiskykyä
- tavoitteena rauhallinen ja tasapainoinen olotila

6. Lomapäivä

PALAUTETILAISUUS 60 min / lomaohjaaja



MALLIOHJELMA Voimaa vertaisuudesta – potilasryhmälomat omatoimisille aikuisille

- majoitus kahden hengen huoneessa
- 5x aamiainen
- 5x lounas
- 5 x päivällinen
- kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö
- talon yleinen maksuton vapaa-ajan ohjelma

Tulopäivä

TULOTILAISUUS 60 min /lomaohjaaja

- käydään läpi lomaohjelma , talon esittely ja - kierto

RYHMÄYTTÄMINEN 60 min Lomaohjaaja

- tullaan tutuksi, ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja ryhmänohjaajaan

2. Lomapäivä

RYHMÄKESKUSTELU HYVÄN OOLON AVAIMET 90 min / liikunnanohjaaja

- terveelliset elämäntavat, liikunta, lepo, ravinto, nautintoaineet

VENYTTELYT & RENTOUS 60 min.,liikunnanohjaaja

- rauhalliset koko kehon venyttelyt, rentoutustuokio

3. Lomapäivä

LUENTO HYVÄ UNI 60min / terveydenhoitaja

- unen merkitys hyvinvoinnille, hyvän unen edellytykset
- perustietoa unesta
- tilapäinen unettomuus ja itsehoitokeinot
- levottomat jalat, uniapnea

PILATESRULLA 60 min liikunnanohjaaja

- lihaskunto-, selkärangan ja niveltenliikkuvuus-, venyttely ja rentousharjoitus
- pilatesrulla apuvälineenä
- sopii hyvin myös palauttavaan itsehierontaan

4. Lomapäivä

LUENTO JALKOJEN ITSEHOITO 60 / jalkojenhoitaja

- jalkahygienia, kynsien hoito, yleiset iho- ja kynsiongelmat
- sukka – ja kenkäneuvonta

CURLING Härmän malliin 60 min liikunnanohjaaja

- Leikkimielinen sisäcurling-peli, jossa heittokivetkään eivät kulje suoraan,
- Hauska joukkuepeli, josta riittää puhuttavaa seuraaville viikoille.
- Pelataan kahdella joukkueella

SAUVAKÄVELY 60 min. / liikunnanohjaaja

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

5. Lomapäivä

RANKA SAMBA 45 min liikuntaohjaaja

- helppoja perusaskeleita
- niska-hartiaseudun ja rintarangan liikkuvuutta parantavia harjoitteita
- samban ja samba- reggae- musiikin tahdissa

MUISTIRYHMÄ 45min., ohjaajana toimintaterapeutti

- alustus: arjen muistipulmat, muistitekniikat, oma muistihuolto
- harjoituksina kuva-arvoituksia, visailut, nimimuistiharjoitteet

Lähtöpäivä

PALAUTETILAISUUS 60 min



MALLIOHJELMA Voimavaraloma 5 vrk

SISÄLTÖ:

- majoitus kahden hengen huoneessa
- 5x aamiainen
- 5x lounas
- 5 x päivällinen
- kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö
- talon yleinen maksuton vapaa-ajan ohjelma
- Lomaohjelman sisältö

Tulopäivä

TULOTILAISUUS 60 min /lomaohjaaja

- käydään läpi lomaohjelma
- talon esittely ja kierto
- RYHMÄYTTÄMINEN 60 min Lomaohjaaja
- tullaan tutuksi
- ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja ryhmänohjaajaan

2. Lomapäivä

LUENTO HYVÄN OLON AVAIMET 60 min /

- Terveelliset elämäntavat
 - liikunta, lepo, ravinto, nautintoaineet
- Alustus ja ryhmäkeskustelu

KUNTOSALI OHJAUS 45 min

- laitteiden esittely
- perusvoimaa kehittävän harjoittelun perusteet
- kokeilua käytännössä

3. Lomapäivä

UKK –kävelytesti

- 2 km kävelytesti, jossa mitataan matkaan kulutettu aika ja lopussa syketaso
- testissä huomioitava vakioidut olosuhteet

LUENTO FYYSINEN KUNTONI NYT 60 min TESTITULOKSET

- testitulosten tulkintaa
- harjoitusohjelmat
- motivointia harjoitteluun
- henkilökohtaisten tavoitteiden laatiminen

LUENTO JA HARJOITUS TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖN ABC 60 min

- tuki- ja liikuntaelimestön rakenne
- lihastyötavat
- tavallisimmat kehon kuormitusoireet – miten itse voin niihin vaikuttaa

→ 1) Toiminnallinen ryhmäharjoitus – ryhdin muokkaaminen 60 min./ työfysioterapeutti



4. Lomapäivä

LUENTO HENKISEN HYVINVOINNIN LÄHTEILLÄ 60 min.

- Terveelliset elämäntavat, palautuminen
- Arjen jaksaminen: haasteet ja tavoitteet, perheelle, työlle ja vapaa-ajalle
- Oman asennoitumisen merkitys
- Arvot ja arvojen mukaiset teot

VESIJUOKSU

- vesijuoksuvyön käytön opetus
- vesijuokсутekniikka
- vesijuoksuharjoitus

PILATESRULLA 60 min liikunnanohjaaja

- lihaskunto-, selkärangan ja niveltenliikkuvuus-, venyttely ja rentousharjoitus
- pilatesrulla apuvälineenä
- sopii hyvin myös palauttavaan itsehierontaan

5. Lomapäivä

LUENTO PALAUTTAVA LIIKUNTA 60 min./ liikunnanohjaaja

- millainen liikunta palauttaa kehoa, kun väsymys painaa ja keho on työstä rasittunut?
- Lajivaihtoehtoja palauttavaan liikuntaan, esim. venyttelyt, joogavenyttelyt, taiji, luontoliikunta

6. Lomapäivä

PALAUTETILAISUUS 60 min / lomaohjaaja