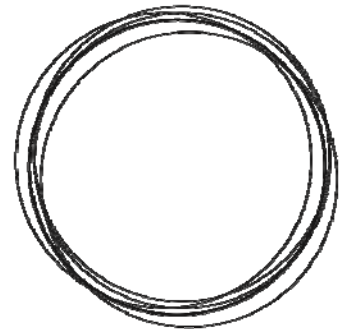


## **MTLH: VOIMAA VERTAISUUDESTA / Hengityssairaat**

Tämä ohjelma on MALLIOHJELMA, varsinaisen ohjelman saat tullessasi Anttolanhoviin

<b>ma</b>	
14-15.30	Talon esittely, ohjelman läpikäynti, loman tavoitteet ja tutustuminen. Lähtö vastaanotosta.
15.30-17 17-20	Vertaisryhmätapaaminen sauna ja uintimahdollisuus
<b>ti</b>	
10-11	Ulkoliikunta
13-14	Psykologin ryhmä: mistä tukea ja tsemppiä?
15-16	Fysioterapeutin ryhmä: hengitys
18-21	rantasauna (naiset 18-19.30, miehet 19.30-21)
<b>ke</b>	
9.30-11	Hoitajan ryhmä: hengityssairaahan omahoito
13-14	Allasvoimistelu
16-17 17-20	Vertaisryhmätapaaminen sauna ja uintimahdollisuus
<b>to</b>	
9.30-11	Sisäliikunta: toiminnalliset harjoitukset
14.30-16 17-20	Hoitajan ryhmä: arjen valinnat terveyden tukena sauna ja uintimahdollisuus
<b>pe</b>	
10-11	Allasvoimistelu/vesijuoksu
13-14	Fysioterapeutin ryhmä: liikunta hyvinvoinnin tukena
15-16 17-20	Vertaisryhmätapaaminen sauna ja uintimahdollisuus

*käännä*



**la**  
9.30-10.30 Sisäliikunta ja venyttelyt  
11-12 Palaute jaksosta

**Päivittäiset ruokailuajat:**

7-9	Aamiainen
11-12	Lounas ma-pe
12-15	Lounas la
16.30 – 18	Päivällinen ma-ke, pe
17.30	Lähiruokapäivällinen to

**Mukavaa kotimatkaa!**