

MTLH:N HYVINVOINTILOMAN 2017 MALLIOHJELMA

Ohjelmasisällössä huomioidaan kohderyhmä esim. yrittäjät, työttömät, eri ammattiryhmät.

Tavoite: Tavoitteena on, että työikäinen lomalainen aktivoituu oman hyvinvointinsa ylläpitämisessä ja voimaantuu loman aikana

Maanantai

Saapuminen ja majoittuminen klo 13.00 – 15.00
15.00 – 16.00 Tuloinfo, Herttuan toimintojen ja tilojen esittely, loman tavoitteet ja sisältö, lomajärjestö MTLH ry:n esittely
16.00 – 19.00 Päivällinen
19.00 – 20.30 Bingoilta

Tiistai

07.00 – 09.00 Aamiainen
08.45 – 09.30 ”Tullaan tutuksi”, leikkimielisiä liikunnallisia ryhmäytymisharjoituksia
10.00 – 10.45 Luento: ”Lihaskunto- ja lihashuoltoharjoittelun hyödyt, tavoitteet ja peruseriaatteet”
11.00 – 11.45 Kuntosalilaitteet tutuksi ja harjoittelun ohjausta
12.00 – 13.00 Lounas
14.00 – 15.30 Kävelytesti ja palaute
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.30 – 23.00 Levytanssit

Keskiviikko

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.30 – 10.15 Ohjattu sauvakävelylenkki ja oikean tekniikan ohjaus
11.00 – 13.00 Lounas
13.00 – 13.45 Luento: ”Terveysliikunnasta potkua arjessa jaksamiseen”
14.30 – 16.00 Lihaskuntotestit ja palaute testeistä
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.30 – 23.30 Orkesteritanssit

Torstai

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.00 – 09.45 Luento: ”Terveelliset ravintotottumukset”
10.30 – 11.15 Tasapaino- ryhtiharjoituksia
11.15 – 13.00 Lounas
14.00 – 14.45 Ohjattua ulkoliikuntaa
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.00 – 23.00 Karaoketanssit

Perjantai

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.00 – 09.30 Vesivoimistelu
11.00 – 13.00 Lounas
13.30 – 14.15 Ryhmäkeskustelu: ”Hyvinvoinnin ja jaksamisen avaimia”
15.00 – 15.45 Lihaskunto- ja lihashuoltoharjoituksia
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.30 – 23.00 Levytanssit

Lauantai

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.30 – 10.15 Yhteenvedo- ja palautekeskustelu lomaviikosta
11.00 – 12.00 Lounas
12.00 Loma päättyy

- Saunominen ja uinti aamuin ja illoin
- Kuntosalin vapaa käyttö loman aikana
- Polkupyöriä ja sauvakävelysauvoja veloituksetta lainattavissa
- Loman aikana ennako-varauksella mahdollisuus hieronta- ja kosmetologin hoitoihin, jolloin hinnaston mukaisista taksoista 10 % alennus

(Ohjelmamuutokset mahdollisia)

MTLH:N VOIMAVARALOMAN 2017 MALLIOHJELMA

Ohjelmasisällössä huomioidaan kohderyhmä.

Tavoite: Tavoitteena on, että lomalainen löytää hyvinvoinnin ylläpitämisen keinoja

Maanantai

Saapuminen ja majoittuminen klo 13.00 – 15.00
15.00 – 16.00 Tuloinfo, Herttuan toimintojen ja tilojen esittely, loman tavoitteet ja sisältö, lomajärjestö MTLH ry:n esittely
16.00 – 19.00 Päivällinen
19.00 – 20.30 Bingoilta

Tiistai

07.00 – 09.00 Aamiainen
08.45 – 09.30 ”Tullaan tutuksi”, leikkimielisiä ryhmäytymisharjoituksia
10.00 – 10.45 Luento: ”Terveys- ja elpymisliikunnasta potkua arjessa jaksamiseen”
12.00 – 13.00 Lounas
13.30 – 14.15 Luento: ”Lihaskunto- ja lihashuoltoharjoittelun tavoitteet ja peruseriaatteen”
15.00 – 15.45 Kuntosaliharjoittelun ohjausta ja laitteet tutuksi
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.30 – 23.00 Levytanssit

Keskiviikko

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.30 – 10.15 Ohjattu sauvakävelylenkki, oikean tekniikan ohjaus
11.00 – 13.00 Lounas
13.15 – 14.00 Luento: ”Terveelliset ravintotottumukset”
14.30 – 16.00 Kävelytesti ja palaute
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.30 – 23.30 Orkesteritanssit

Torstai

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.00 – 09.45 Luento: ”Ravinto ja painonhallinta”
10.30 – 11.15 Tasapaino- ryhti- ja lihashuoltoharjoituksia
11.15 – 13.00 Lounas
14.00 – 14.45 Ohjattua ulkoliikuntaa
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.00 – 23.00 Karaokeetanssit

Perjantai

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.00 – 09.30 Vesivoimistelu
11.00 – 13.00 Lounas
13.30 – 14.30 Ryhmäkeskustelu: ”Hyvinvoinnin avaimia arjessa jaksamiseen”
15.00 – 15.45 Kuntojumppa
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.30 – 23.00 Levytanssit

Lauantai

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.30 – 10.15 Yhteenveto- ja palautekeskustelu lomaviikosta
11.00 – 12.00 Lounas
12.00 Loma päättyy

- Saunominen ja uinti aamuin ja illoin
- Kuntosalin vapaa käyttö loman aikana
- Polkupyöriä ja sauvakävely-sauvoja veloituksetta lainattavissa
- Loman aikana ennako-varauksella mahdollisuus hieronta- ja kosmetologin hoitoihin, jolloin hinnaston mukaisista taksoista 10 % alennus

(Ohjelmamuutokset mahdollisia)

MTLH:N LIIKKUEN LUONNOSSA LOMAN 2017 MALLIOHJELMA

Ohjelmasisällössä huomioidaan kohderyhmä esim. yrittäjät.

Tavoite: Tavoitteena on, että lomalainen voimaantuu ja kokee elämyksiä luonnossa liikkeessaan

Maanantai

Saapuminen ja majoittuminen klo 13.00 – 15.00
15.00 – 16.00 Tuloinfo, Herttuan toimintojen ja tilojen esittely, loman tavoitteet ja sisältö, lomajärjestö MTLH ry:n esittely
16.00 – 19.00 Päivällinen
19.00 – 20.30 Bingoilta

Tiistai

07.00 – 09.00 Aamiainen
08.45 – 09.30 ”Tullaan tutuksi”, leikkimielisiä ryhmäytymisharjoituksia ulkona
10.00 – 10.45 Luento: ”Terveys- ja elpymisliikunnasta potkua arjessa jaksamiseen”
11.15 – 12.00 Kuntosaliharjoittelun ohjausta ja laitteet tutuksi
12.00 – 13.00 Lounas
13.30 – 15.00 Sauvakävelyharjoittelun tekniikan ohjaus ja sauvakävelylenkki lähiluonnossa, lopussa lihashuoltoharjoitusten ohjaus
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.30 – 23.00 Levytanssit

Keskiviikko

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.30 – 10.15 Ryhmäkeskustelu: ”Luonto terveyden ja hyvinvoinnin lähteenä”
11.00 – 13.00 Lounas
13.30 – 15.00 ”Oletko kartalla” suunnistuksen alkeita pienryhmissä lähiluonnossa
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.30 – 23.30 Orkesteritanssit

Torstai

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.30 – 10.15 Luento: ”Syö hyvin – voi hyvin”
11.15 – 13.00 Lounas
13.30 – 15.00 Liikuntaa luonnossa ryhmän toiveiden mukaan
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.00 – 23.00 Karaoketanssit

Perjantai

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.00 – 09.45 Ryhmäkeskustelu: ”Liiku turvallisesti luonnossa”
11.00 – 13.00 Lounas
13.30 – 15.30 Elämysliikuntaa luonnossa, lajikokeilut vuodenajan mukaan, esim. lumikenkäily, frisbee-golf, soutu, melonta. Kokeilujen päätteeksi nokipannukahvit.
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.30 – 23.00 Levytanssit

Lauantai

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.30 – 10.15 Yhteenvedo- ja palautekeskustelu lomaviikosta
11.00 – 12.00 Lounas
12.00 Loma päättyy

- Saunominen ja uinti aamuin ja illoin
- Kuntosalin vapaa käyttö loman aikana
- Polkupyöriä ja sauvakävelysauvoja veloituksetta lainattavissa
- Loman aikana ennakkovarauksella mahdollisuus hieronta- ja kosmetologin hoitoihin, jolloin hinnaston mukaisista taksoista 10 % alennus

(Ohjelmamuutokset mahdollisia)

MTLH:N TYÖT TAKANA LOMAN 2017 MALLIOHJELMA

Tavoite: Tavoitteena on, että lomalainen virkistyy loman aikana ja aktivoituu oman hyvinvointinsa ylläpitämiseen

Maanantai

Saapuminen ja majoittuminen klo 13.00 – 15.00
15.00 – 16.00 Tuloinfo, Herttuan toimintojen ja tilojen esittely, loman tavoitteet ja sisältö, lomajärjestö MTLH ry:n esittely
16.00 – 19.00 Päivällinen
19.00 – 20.30 Bingoilta

Tiistai

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.15 – 10.00 ”Tullaan tutuksi”, leikkimielisiä ryhmäytymisharjoituksia
10.30 – 11.15 Lihaskuntoharjoittelun ohjausta ja kuntosalilaitteet tutuksi
11.30 – 13.00 Lounas
13.15 – 14.00 Aivojumbppaa tietovisailun merkeissä
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.30 – 23.00 Levytanssit

Keskiviikko

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.30 – 10.15 Ohjattu sauvakävelylenkki, oikean tekniikan ja harjoitustehon ohjaus
11.00 – 13.00 Lounas
13.30 – 14.15 Luento: ”Terveellinen ja turvallinen terveysliikunta”
15.15 – 16.00 Vesivoimistelu
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.30 – 23.30 Orkesteritanssit

Torstai

07.00 – 09.00 Aamiainen
10.00 – 10.45 Liikkuvuus ja lihashuoltoharjoituksia
11.15 – 13.00 Lounas
13.30 – 15.00 Pelataan pihapelejä (esim. mөлккүя)
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.00 – 23.00 Karaoketanssit

Perjantai

07.00 – 09.00 Aamiainen
10.15 – 11.00 Luento: ”Syö hyvin – voi hyvin”
11.00 – 13.00 Lounas
13.30 – 14.30 Viihdytään ja lauletaan yhdessä
15.00 – 15.45 Vesivoimistelu
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.30 – 23.00 Levytanssit

Lauantai

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.00 – 10.00 Yhteenveto lomaviikosta ja palautekeskustelu
11.00 – 12.00 Lounas
12.00 Loma päättyy

- Saunominen ja uinti aamuin ja illoin
- Kuntosalin vapaa käyttö loman aikana
- Polkupyöriä ja sauvakävelysauvoja veloituksetta lainattavissa
- Loman aikana ennako-varauksella mahdollisuus hierontaa- ja kosmetologin hoitoihin, jolloin hinnaston mukaisista taksoista 10 % alennus

(Ohjelmamuutokset mahdollisia)

MTLH:N ILOA ELÄKEIKÄÄN LOMAN 2017 MALLIOHJELMA

Tavoite: Tavoitteena on, että lomalainen virkistyy loman aikana ja kokee yhteisöllisyyttä ja voimaantuu

Maanantai

Saapuminen ja majoittuminen klo 13.00 – 15.00
15.00 – 16.00 Tuloinfo, Herttuan toimintojen ja tilojen esittely, loman tavoitteet ja sisältö, lomajärjestö MTLH ry:n esittely
16.00 – 19.00 Päivällinen
19.00 – 20.30 Bingoilta

Tiistai

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.30 – 10.15 ”Tullaan tutuksi”, leikkimielisiä ryhmäytymisharjoituksia
10.45 – 11.30 Ohjausta turvalliseen kuntosaliharjoitteluun ja kuntosalilaitteet tutuksi
11.30 – 13.00 Lounas
13.15 – 14.00 Aivojumbppaa tietovisailun merkeissä
14.30 – 16.00 Toimivatestit ja palaute testeistä
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.30 – 23.00 Levytanssit

Keskiviikko

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.30 – 10.15 Ohjattu sauvakävely/kävelylenkki
11.00 – 13.00 Lounas
13.30 – 14.15 Luento: ”Ikäihmisen terveellinen ja turvallinen terveystoiminta”
15.30 – 16.00 Vesivoimistelu
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.30 – 23.30 Orkesteritanssit

Torstai

07.00 – 09.00 Aamiainen
10.00 – 10.45 Tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksia
11.15 – 13.00 Lounas
13.30 – 15.00 Pelataan pihapelejä (esim. mölkkyä)
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.00 – 23.00 Karaokeetanssit

Perjantai

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.00 – 09.30 Vesivoimistelu
10.15 – 11.00 Luento: ”Terveelliset ravintotottumukset”
11.00 – 13.00 Lounas
13.30 – 14.30 Viihdytään ja lauletaan yhdessä
15.00 – 15.45 Ohjattua ulkoliikuntaa
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.30 – 23.00 Levytanssit

Lauantai

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.30 – 10.15 Yhteenveto lomaviikosta ja palautekeskustelu
11.00 – 12.00 Lounas
12.00 Loma päättyy

- Saunominen ja uinti aamuin ja illoin
- Kuntosalin vapaa käyttö loman aikana
- Polkupyöriä ja sauvakävely-sauvoja veloituksetta lainattavissa
- Loman aikana ennako-varauksella mahdollisuus hieronta- ja kosmetologin hoitoihin, jolloin hinnaston mukaisista taksoista 10 % alennus

(Ohjelmamuutokset mahdollisia)

MTLH:N LIIKUNTALOMAN IKÄIHMISSILLE 2017 MALLIOHJELMA

Tavoite: Tavoitteena on, että lomalainen vahvistaa tietoaan ikääntymisestä ja osallistuu liikuntaharrastustensa monipuolistamiseen

Maanantai

Saapuminen ja majoittuminen klo 13.00 – 15.00
15.00 – 16.00 Tuloinfo, Herttuan toimintojen ja tilojen esittely, loman tavoitteet ja sisältö, lomajärjestö MTLH ry:n esittely
16.00 – 19.00 Päivällinen
19.00 – 20.30 Bingoilta

Tiistai

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.30 – 10.15 ”Tullaan tutuksi”, leikkimielisiä liikunnallisia ryhmäytymisharjoituksia sisällä tai ulkona
10.30 – 11.15 Luento: Ikäihmisen lihaskuntoharjoittelu ja lihaskunnan merkitys terveyteen ja toimintakykyyn
11.30 – 13.00 Lounas
13.15 – 14.00 Rentoutusharjoitus
14.30 – 15.15 Kuntosaliharjoittelu ja kuntosalilaitteet tutuksi
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.30 – 23.00 Levytanssit

Keskiviikko

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.30 – 10.15 Ohjattu sauvakävelylenkki, sauvakävelytekniikan ohjausta
11.00 – 13.00 Lounas
13.30 – 14.15 Luento: Ikäihmisen terveellinen ja turvallinen terveystoiminta
15.30 – 16.15 Vesivoimistelu
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.30 – 23.30 Orkesteritanssit

Torstai

07.00 – 09.00 Aamiainen
10.00 – 10.45 Liikkuvuus ja lihashuoltoharjoituksia
11.15 – 13.00 Lounas
13.00 – 13.45 Ryhmäkeskustelu: ”Aktiivisena arjessa, kotikuntani liikunta- ja harrastusmahdollisuudet”
15.00 – 15.45 Kehon hallintaharjoituksia tanssiliikunnan keinoin
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.00 – 23.00 Karaoketanssit

Perjantai

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.00 – 09.45 Vesivoimistelu
10.15 – 11.00 Luento: ”Terveelliset ravintotottumukset”
11.00 – 13.00 Lounas
15.00 – 15.45 Ohjattua ulkoliikuntaa
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.30 – 23.00 Levytanssit

Lauantai

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.30 – 10.15 Yhteenveto lomaviikosta ja palautekeskustelu
11.00 – 12.00 Lounas
12.00 Loma päättyy

- Saunominen ja uinti aamuin ja illoin
- Kuntosalin vapaa käyttö loman aikana
- Polkupyöriä ja sauvakävelysauvoja veloituksetta lainattavissa
- Loman aikana ennakkovarauksella mahdollisuus hieronta- ja kosmetologin hoitoihin, jolloin hinnaston mukaisista taksoista 10 % alennus

(Ohjelmamuutokset mahdollisia)

MTLH:N LEPOA HOIVAAMISESTA- LOMA OMAISHOITAJILLE 2017 MALLIOHJELMA

Tavoite: Tavoitteena on, että omaishoitaja virkistyy, saa levätä ja voi vaihtaa kokemuksia muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Maanantai

Saapuminen ja majoittuminen klo 13.00 – 15.00
15.00 – 16.00 Tuloinfo, Herttuan toimintojen ja tilojen esittely, loman tavoitteet ja sisältö, lomajärjestö MTLH ry:n esittely
16.00 – 19.00 Päivällinen
19.00 – 20.30 Bingoilta

Tiistai

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.30 – 10.15 ”Tullaan tutuksi”, leikkimielisiä ryhmäytymisharjoituksia sisällä tai ulkona
10.30 – 11.15 Ohjausta turvalliseen kuntosaliharjoitteluun ja kuntosalilaitteet tutuksi
11.30 – 13.00 Lounas
13.15 – 14.00 Luento: ”Omaishoitajan ja hoidettavan sosiaaliturva”
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.30 – 23.00 Levytanssit

Keskiviikko

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.30 – 10.15 Ohjattu sauvakävely/kävelylenkki
11.00 – 13.00 Lounas
14.00 – 14.45 Luento: Terveellinen ja turvallinen terveysliikunta
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.30 – 23.30 Orkesteritanssit

Torstai

07.00 – 09.00 Aamiainen
10.00 – 10.30 Tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksia
11.15 – 13.00 Lounas
13.30 – 14.30 Ryhmäkeskustelu: Omaishoitajan arjessa jaksaminen
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.00 – 23.00 Karaoiketanssit

Perjantai

07.00 – 09.00 Aamiainen
10.15 – 11.00 Luento: Terveelliset ravintotottumukset
11.00 – 13.00 Lounas
13.00 – 13.45 Viihdytään ja lauletaan yhdessä
14.30 – 15.00 Vesivoimistelu
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.30 – 23.00 Levytanssit

Lauantai

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.30 – 10.15 Yhteenvedo lomaviikosta ja palautekeskustelu
11.00 – 12.00 Lounas
12.00 Loma päättyy

- Saunominen ja uinti aamuin ja illoin
- Kuntosalin vapaa käyttö loman aikana
- Polkupyöriä ja sauvakävely-sauvoja veloituksetta lainattavissa
- Loman aikana ennakkovarauksella mahdollisuus hieronta- ja kosmetologin hoitoihin, jolloin hinnaston mukaisista taksoista 10 % alennus

Lomaohjelmaan sisältyy lomalaiselle myös yksi 30 min:n niska-hartiahieronta.

(Ohjelmamuutokset mahdollisia)

MTLH:N VOIMAA VERTAISUUDESTA - POTILASRYHMÄLOMAT OMATOIMISILLE AIKUISILLE 2017 MALLIOHJELMA

Ohjelmasisällössä huomioidaan potilasryhmä.

Tavoite: Tavoitteena on, että lomalainen kokee yhteisöllisyyttä vertaisryhmässä, saa tietoa ja ohjeita arkeen sekä voimaantuu.

Maanantai

Saapuminen ja majoittuminen klo 13.00 – 15.00
15.00 – 16.00 Tuloinfo, Herttuan toimintojen ja tilojen esittely, loman tavoitteet ja sisältö, lomajärjestö MTLH ry:n esittely
16.00 – 19.00 Päivällinen
19.00 – 20.30 Bingoilta

Tiistai

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.30 – 10.15 ”Tullaan tutuksi”, leikkimielisiä ryhmäytymisharjoituksia sisällä tai ulkona
10.30 – 11.15 Ohjausta turvalliseen kuntosaliharjoitteluun ja kuntosalilaitteet tutuksi
11.30 – 13.00 Lounas
13.15 – 14.00 Luento: Tavoitteellisen terveystoiminnan merkitys toimintakyvyn ylläpitämisessä ja parantamisessa”
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.30 – 23.00 Levytanssit

Keskiviikko

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.30 – 10.15 Ohjattua ulkoliikuntaa ryhmän toiveiden mukaisesti
11.00 – 13.00 Lounas
13.30 – 14.15 Luento: ”Syö hyvin – voi hyvin”
14.45 – 15.30 Vesivoimistelu
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.30 – 23.30 Orkesteritanssit

Torstai

07.00 – 09.00 Aamiainen
10.00 – 10.45 Tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksia
11.15 – 13.00 Lounas
13.30 – 14.15 Ryhmäkeskustelu: ”Voimavaroja arkeen, keskustelua arjessa jaksamisesta ja oman hyvinvoinnin parantamisesta/ylläpitämisestä”
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.00 – 23.00 Karaoketanssit

Perjantai

07.00 – 09.00 Aamiainen
10.15 – 11.00 Luento: ”Ajankohtaista sosiaaliturvasta”
11.00 – 13.00 Lounas
13.00 – 13.45 Luento: ”Hyvä uni ja rentoutuminen”
14.30 – 15.15 Rentoutusharjoitus
16.00 – 19.00 Päivällinen
20.30 – 23.00 Levytanssit

Lauantai

07.00 – 09.00 Aamiainen
09.30 – 10.15 Yhteenveto lomaviikosta ja palautekeskustelu
11.00 – 12.00 Lounas
12.00 Loma päättyy

- Saunominen ja uinti aamuin ja illoin
- Kuntosalin vapaa käyttö loman aikana
- Polkupyöriä ja sauvakävely-sauvoja veloituksetta lainattavissa
- Loman aikana ennakkovarauksella mahdollisuus hierontaan ja kosmetologin hoitoihin, jolloin hinnaston mukaisista taksoista 10 % alennus

(Ohjelmamuutokset mahdollisia)