

TUETUT LOMAT KRUUNUPIUSTOSSA VUONNA 2017

MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY (www.mtlh.fi)

Omaishoitaja-hoidettava yhdessä loma

- Omaishoitajat ja Läheiset -liitto ry, 17.-22.4.2017
- Etelä-Karjalan Omaishoitajat ja Läheiset ry ja Etelä-Karjalan Muisti ry 1.-6.5.2017
- Omaishoitaja ja hoidettava -loma, 14.-19.8.2017
- Omaishoitajat ja Läheiset -liitto ry, 4.-9.9.2017
- Savonlinnan Seudun Muistiyhdistys ry, 6.-11.11.2017

Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille

- Aivoliitto ry, 24.-29.4.2017
- Kymenlaakson Sotaorvot, 18.-23.9.2017
- Aivovammaliitto ry, 25.-30.9.2017
- Mikkelin seudun Muisti ry, 4.-9.12.2017

Voimaa vertaisuudesta, apua tarvitseville aikuisille

- Invalidiliitto ry, 9.-14.4.2017

Voimaa vertaisuudesta, vaikeavammaisille aikuisille

- Suomen Ehlers-Danlos Yhdistys, 12.-17.6.2017
- Kehitysvammaisten tukiliitto ry/Malike-toiminta, 18.-22.9.2017

Voimaa vertaisuudesta – lomat hengityssairaille

- Hengitysliitto ry, 22.-27.5.2017

Lomaesitteitä on saatavana Kruunupuistosta ja lomajärjestöstä.

Hakulomakkeita ja ohjeita saat lomajärjestöjen kotisivuilta tai voit kysyä lisää myös Kruunupuistosta:

Paula Parviainen puh. 040 684 6507, paula.parviainen@kruunupuisto.fi

Eija Herttuainen puh. 040 684 6488, eija.herttuainen@kruunupuisto.fi



Omaishoitaja ja hoidettava yhdessä loma 2017

Alustava ohjelma, pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin muutoksiin.

Maanantai	15.00-16.30	Majoittuminen INFO, talon esittely
	16.30-18.30	Päivällinen Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö
Tiistai	07.00-09.00	Aamiainen
	10.00-11.00	Kuntosaliharjoittelun perusteet omaishoitajille
	11.00-13.00	Lounas
	13.00-14.30	Sosiaalietuudet – sosiaaliturva opetuskeskustelu omaishoitajille
	13.00-14.00	Tuoliryhmä hoidettaville
	16.30-18.30	Päivällinen Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö
	19.00-20.00	Vuolunäytös
Keskiviikko	07.00-09.00	Aamiainen
	10.00-10.45	Liikuntaryhmä omaishoitajille
	11.00-13.00	Lounas
	13.00-14.00	Peliryhmä hoidettaville Hieronta 30 min.
	16.30-18.30	Päivällinen Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö
	19.00-20.00	Yhteislaulut haitari sävelin
Torstai	07.00-09.00	Aamiainen
	10.00-10.45	Peliryhmä omaishoitajille
	11.00-13.00	Lounas
	13.30-15.30	Ulkoliikuntaretki Grillikatokselle omaishoitajat + hoidettavat
	16.30-18.30	Päivällinen Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö
	20.00-24.00	Karaoke tanssit
Perjantai	07.00-09.00	Aamiainen
	10.00-10.45	Allasryhmä omaishoitajille
	11.00-13.00	Lounas
	13.00-14.30	Miten selviydyn arjessa, vertaistuki opetuskeskustelu omaishoitajille
	13.00-14.00	Rentousryhmä hoidettaville
	16.30-18.30	Päivällinen Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö
Lauantai	08.00-10.00	Aamiainen
	09.00-10.30	Palautekeskustelu
	12.00-14.00	Lounas Huoneiden luovutus – hyvää kotimatkaa!

Liittojen yhteistyöomilla voi liitoilla olla mukana oma loma-ohjaaja joka mahdollisesti järjestää omaakin ohjelmaa lomalaisille.

Lomavastaava
Paula Parviainen, fysioterapeutti
paula.parviainen@kruunupuisto.fi
+358(0)406846507

Voimaa vertaisuudesta loma apua tarvitseville aikuisille 2017

Alustava ohjelma, pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin muutoksiin.

Maanantai		Majoittuminen
	15.00-16.30	INFO, talon esittely
	16.30-18.30	Päivällinen Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö
Tiistai	07.00-09.00	Aamiainen
	10.00-11.00	Kuntosaliharjoittelun perusteet
	11.00-13.00	Lounas
	13.00-14.30	Sosiaalietuudet – sosiaaliturva opetuskeskustelu
	16.30-18.30	Päivällinen Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö
	19.00-20.00	Vuolunäytös
Keskiviikko	07.00-09.00	Aamiainen
	10.00-10.45	Liikuntaryhmä
	11.00-13.00	Lounas
	13.00-14.00	Ravitsemus opetuskeskustelu
	16.30-18.30	Päivällinen Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö
	19.00-20.00	Yhteislaulut haitari sävelin
Torstai	07.00-09.00	Aamiainen
	10.00-10.45	Peliryhmä
	11.00-13.00	Lounas
	13.30-15.30	Ulkoliikuntaretki Grillikatokselle
	16.30-18.30	Päivällinen Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö
	20.00-24.00	Karaoke tanssit
Perjantai	07.00-09.00	Aamiainen
	10.00-10.45	Allas- tai tuoliryhmä
	11.00-13.00	Lounas
	13.00-14.30	Miten selviydyn arjessa, vertaistuki opetuskeskustelu
	16.30-18.30	Päivällinen Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö
Luantai	08.00-10.00	Aamiainen
	09.00-10.30	Palautekeskustelu
	12.00-14.00	Lounas Huoneiden luovutus – hyvää kotimatkaa!

Lomavastaava
Paula Parviainen, fysioterapeutti
paula.parviainen@kruunupuisto.fi
+358(0)406846507

Voimaa vertaisuudesta – loma omatoimisille aikuisille 2017

Alustava ohjelma, pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin muutoksiin.

Maanantai	15.00-16.30	Majoittuminen INFO, talon esittely
	16.30-18.30	Päivällinen Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö
Tiistai	07.00-09.00	Aamiainen
	09.30-10.30	Ulkoreittien opastus, sauvakävelyn tekniikka
	11.00-13.00	Lounas
	12.30-14.00	Sosiaalietuudet – sosiaaliturva opetuskeskustelu
	15.00-16.00	Kuntosaliharjoittelun perusteet
	16.30-18.30	Päivällinen Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö
19.00-20.00	Vuolunäytös	
Keskiviikko	07.00-09.00	Aamiainen
	10.00-11.00	Liikuntaryhmä
	11.00-13.00	Lounas
	13.00-14.00	Liikunta-terveys opetuskeskustelu
	16.30-18.30	Päivällinen Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö
	19.00-20.00	Yhteislaulut haitari sävelin
Torstai	07.00-09.00	Aamiainen
	10.00-11.00	Peliryhmä
	11.00-13.00	Lounas
	13.30-15.30	Ulkoliikuntaretki Grillikatokselle
	16.30-18.30	Päivällinen Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö
	20.00-24.00	Karaoke tanssit
Perjantai	07.00-09.00	Aamiainen
	10.00-10.45	Allasryhmä
	11.00-13.00	Lounas
	13.00-14.30	Ravitsemus - opetuskeskustelu
	16.30-18.30	Päivällinen Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö
Lauantai	08.00-10.00	Aamiainen
	09.00-10.30	Palautekeskustelu
	12.00-14.00	Lounas Huoneiden luovutus – hyvää kotimatkaa!

Lomavastaava
Paula Parviainen, Fysioterapeutti
paula.parviainen@kruunupuisto.fi
+358(0)406846507

Voimaa vertaisuudesta – lomat hengityssairaille 2017

Alustava ohjelma, pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin muutoksiin.

Maanantai	15.00-16.30	Majoittuminen INFO, talon esittely
	16.30-18.30	Päivällinen Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö
Tiistai	07.00-09.00	Aamiainen
	10.00-11.00	Kuntosaliharjoittelun perusteet
	11.00-13.00	Lounas
	13.00-14.30	Liikunta-terveys-hengitys opetuskeskustelu
	16.30-18.30	Päivällinen Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö
	19.00-20.00	Vuolunäytös
Keskiviikko	07.00-09.00	Aamiainen
	10.00-11.00	Sauvakävelylenkki harjumaisemiin
	11.00-13.00	Lounas
	14.00-14.45	Allasryhmä
	16.30-18.30	Päivällinen Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö
		19.00-20.00
Torstai	07.00-09.00	Aamiainen
	10.00-11.00	Liikunta-peliryhmä.
	11.00-13.00	Lounas
	13.30-15.30	Vertaistukikeskustelu-retki Grillikatokselle
	16.30-18.30	Päivällinen Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö
		20.00-24.00
Perjantai	07.00-09.00	Aamiainen
	10.00-10.45	Allasryhmä
	11.00-13.00	Lounas
	13.00-14.30	Potkua terv.valintaan-vertaistuki opetuskeskustelu
	14.45-15.30	Rentousryhmä
	16.30-18.30	Päivällinen Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö
Lauantai	08.00-10.00	Aamiainen
	09.00-10.30	Palautekeskustelu
	12.00-14.00	Lounas Huoneiden luovutus – hyvää kotimatkaa!

Lomavastaava
Paula Parviainen, fysioterapeutti
paula.parviainen@kruunupuisto.fi
+358(0)406846507