

MTLH Työt takana lomajakso Kunnonpaikassa 2017

TULOPÄIVÄ	1.päivä	2.päivä	3.päivä	4.päivä	lähtöpäivä
klo 14.30 su tai 15.00 ma Tervetuloa Kunnonpaikkaan! loman aloitus ja tuloinfo, lomaohjaaja	klo 7.00 alkaen aamupala klo 9.00-9.45 Tutustuminen /ryhmytyminen, lomaohjaaja	klo 7.00 alkaen aamupala klo 10.00-10.45 Arjen vinkit jalkojen hoitoon, jalkaterapeutti klo 11.00 lounas	klo 7.00 alkaen aamupala klo 9.00-9.45 Ulkoliikuntaa vuodenajan mukaan -sauvakävely, lumikenkäily, fresbeegolf, liikunanhjaaja	klo 7.00 alkaen aamupala klo 10.00-10.45 Ohjattu liikunta, liikuntaa ryhmän toiveen mukaan, liikunanhjaaja	klo 7.00 alkaen aamupala klo 9.00-9.45 Kehonhallinta jumppa, -tasapainoa, lihashuoltoa, liikunanhjaaja
klo 16.30 päivällinen	klo 11.00 lounas klo 12.00-12.45 Arjessa jaksaminen -keskustelu	klo 15.00-15.45 Vesiliikuntaa ja rentouttavat poreet allasosastolla liikunanhjaaja	klo 11.00-11.45 Liikunnasta terveyttä ja kuntoa -luento, liikunanhjaaja	klo 11.00 lounas klo 13.00-13.45 Tarinatupa, lomaohjaaja	klo 10.00-10.45 Palautekeskustelu, mietteitä lomaviikosta, MTLH lomapalaute, lomaohjaaja
Esimerkkiohjelman kellonajat suuntaa antavia.	klo 14.00-14.45 Kuntosalihjaus -tutustumista kuntosalilaitteisiin, liikunanhjaaja	klo 16.30 päivällinen	klo 12.00 lounas klo 14.00-14.45 Aivopähkinöitä ja visailua, lomaohjaaja	klo 14.30-15.15 Vesijuoksua, liikunanhjaaja	klo 11.00 lounas klo 12.00 huoneen luovutus ja hyvä kotimatkaa!
	klo 16.30 päivällinen		klo 16.30 päivällinen	klo 16.30 päivällinen	

MTLH Voimaa vertaisuudesta lomajakso Kunnonpaikassa 2017

TULOPÄIVÄ	1.päivä	2.päivä	3.päivä	4.päivä	lähtöpäivä
klo 14.30 su tai 15.00 ma Tervetuloa Kunnonpaikkaan! loman aloitus ja tuloinfo, lomaohjaaja	klo 7.00 alkaen aamupala klo 9.00-9.45 Tutustuminen /ryhmytyminen, lomaohjaaja	klo 7.00 alkaen aamupala klo 9.00-9.45 Ulkoliikuntaa vuodenajan mukaan -sauvakävely, lumikenkäily,fresbeegolf, liikunnanohjaaja	klo 7.00 alkaen aamupala klo 11.00-11.45 Liikunnasta terveyttä ja kuntoa –luento, liikunnanohjaaja	klo 7.00 alkaen aamupala klo 10.00-10.45 Ohjattu liikunta, liikuntaa ryhmän toiveen mukaan, liikunnanohjaaja	klo 7.00 alkaen aamupala 9.00-9.45 venyttely/rentous liikunnanohjaaja
klo 16.30 päivällinen	klo 11.00 lounas klo 12.00-12.45 Arjessa jaksaminen keskustelu	klo 10.00-10.45 Arjen vinkit jalkojen hoitoon, jalkaterapeutti	klo 12.00 lounas klo 14.00-14.45 Vintintuuletus; elämyksiä ulkona tai sisällä, liikunnanohjaaja tai lomaohjaaja	klo 11.00 lounas klo 13.00-13.45 Tarinatupa, lomaohjaaja	klo 10.00-10.45 Palautekeskustelu, mietteitä lomaviikosta, MTLH lomapalaute, lomaohjaaja
Esimerkkiohjelma: kellonajat suuntaa antavia.	klo 14.00-14.45 Ravintoluento, ravitsemusterapeutti	klo 11.00 lounas klo 15.00-15.45 Vesiliikuntaa ja rentouttavat poreet allasosastolla liikunnanohjaaja	klo 16.30 päivällinen	klo 16.30 päivällinen	klo 11.00 lounas klo 12.00 huoneen luovutus ja hyvää kotimatkaa!
	klo 16.30 päivällinen	klo 16.30 päivällinen			

MTLH Lepoa hoivaamisesta loma omaishoitajille Kunnonpaikassa 2017

TULOPÄIVÄ	1.päivä	2.päivä	3.päivä	4.päivä	lähtöpäivä
klo 14.30 su tai 15.00 ma Tervetuloa Kunnonpaikkaan! loman aloitus ja tuloinfo, lomaohjaaja	klo 7.00 alkaen aamupala klo 9.00-9.45 Tutustuminen /ryhmytyminen, lomaohjaaja	klo 7.00 alkaen aamupala klo 10.00-10.45 Arjen vinkit jalkojen hoitoon, jalkaterapeutti klo 11.00 lounas	klo 7.00 alkaen aamupala klo 11.00-11.45 Liikunnasta terveyttä ja kuntoa –luento, liikunnanohjaaja	klo 7.00 alkaen aamupala klo 10.00-10.45 Ohjattu liikunta, liikuntaa ryhmän toiveen mukaan, liikunnanohjaaja	klo 7.00 alkaen aamupala klo 10.00-10.45 Palautekeskustelu, mietteitä lomaviikosta, MTLH lomapalaute, lomaohjaaja
klo 16.30 päivällinen	klo 11.00 lounas klo 14.00-14.45 Ravintoluento, ravitsemusterapeutti	klo 14.00-14.45 Vesiliikuntaa ja rentouttavat poreet allasosastoll liikunnanohjaaja	klo 12.00 lounas klo 14.00-14.45 Ulkoliikuntaa / ulkoilua vuodenajan mukaan liikunnanohjaaja	klo 11.00 lounas klo 13.00-13.45 Tarinatupa, lomaohjaaja	klo 11.00 lounas klo 12.00 huoneen luovutus ja hyvää kotimatkaa!
Esimerkkiohjelman kellonajat suuntaa antavia.	klo 16.30 päivällinen	klo 16.30 päivällinen	klo 16.30 päivällinen	klo 16.30 päivällinen	
Lisäksi lomaan kuuluu yksi 30 min hierontahoito					

MTLH Omaishoitaja ja hoidettava lomajakso Kunnonpaikassa 2017

TULOPÄIVÄ	1.päivä	2.päivä	3.päivä	4.päivä	lähtöpäivä
klo 14.30 su tai 15.00 ma Tervetuloa Kunnonpaikkaan! loman aloitus ja tuloinfo, lomaohjaaja	klo 7.00 alkaen aamupala klo 9.00-9.45 Tutustuminen /ryhmäytyminen, lomaohjaaja	klo 7.00 alkaen aamupala klo 9.00-9.45 (omaishoitajat) Arjessa jaksaminen, työhyvinvointikouluttaja/ lomaohjaaja klo 9.00-9.45 (hoidettavat) Rentousharjoitus liikunnanohjaaja	klo 7.00 alkaen aamupala klo 11.00-11.45 (omaishoitajille) Liikunnasta terveyttä ja kuntoa –luento, liikunnanohjaaja klo 11.00-11.45 (hoidettaville) Visailua ja aivojumppaa, lomaohjaaja	klo 7.00 alkaen aamupala klo 9.00-9.45 Ulkoliikuntaa vuodenajan mukaan liikunnanohjaaja klo 11.00 lounas klo 13.00-13.45 Tarinatupa; keskustelua omasta hyvinvoinnista, harrastuksista ym. lomaohjaaja	klo 7.00 alkaen aamupala klo 10.00-10.45 Palautekeskustelu, mietteitä lomaviikosta, MTLH lomapalaute, lomaohjaaja klo 11.00 lounas klo 12.00 huoneen luovutus ja hyvää kotimatkaa!
Esimerkkiohjelman kellonajat suuntaa antavia.	klo 11.00 lounas klo 14.00-14.45 (omaishoitajille) Ravintoluento, ravitsemusterapeutti klo 14.00-14.45 (hoidettaville) Pelitunti vuodenajan mukaan sisällä tai ulkona lomaohjaaja	klo 11.00 lounas klo 15.00-15.45 Vesiliikuntaa ja rentouttavat poreet allasosastolla liikunnanohjaaja	klo 12.00 lounas klo 14.00-14.45 Ohjattu liikunta, liikuntaa ryhmän toiveen mukaan, liikunnanohjaaja	klo 16.30 päivällinen	
Lisäksi lomaan kuuluu yksi 30 min hierontahoito	klo 16.30 päivällinen	klo 16.30 päivällinen	klo 16.30 päivällinen		

MTLH Meidän perheen loma Kunnonpaikassa 2017

Tulopäivä

14.30-15.15

TERVETULOA

Ohjelmaan ja taloon tutustuminen

15.15-16.00

TULLAAN TUTUIKSI!

Tutustumisleikkejä

1.päivä

10.00-10.45

AARTEENETSINTÄ

Kunnonpaikan piha-alueella.

PIHAPELIT nuorille

14.00-14.45

TEMPPUJILUA JA PELEJÄ,

liikuntasalissa

OHATTU LIIKUNTA, nuorille

2.päivä

9.00-10.30

LASTENHOITO

9.30-10.15

VOIMIA ARKEEN

keskustelutilaisuus aikuisille

14.30-15.30

KÄDENTÄIDOT –askartelua ja
kankaanpainantaa.

Eri-ikäisille lapsille ja nuorille
tekemistä

mm. kankaanpainantaa

3.päivä

10.00-10.45

PERHEOLYMPIALAISET

Kunnonpaikan takapihalla

14.00-15.30

LASTENHOITO

14.00-14.45

LIIKUNNASTA TERVEYTTÄ

–keskustelu aikuisille

16.00-17.00

SATU- JA ELOKUVATUOKIO

sekä aivopähkinöitä perheen

nuorisolle

4.päivä

9.00-9.45

LAJIKOKEILUA koko perheelle

vuodenajan mukaan ; minigolf,

fresbeegolf, speedminton ym.

10.00-10.45

PALAUTE LOMAVIIKOSTA

Palautelomakkeen voi täyttää

myös netissä www.mtlh.fi



Kunnonpaikka

Kylpylähotelli Kunnonpaikka

Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela

(017) 476 111, myynti@kunnonpaikka.com

www.kunnonpaikka.com



