



## Voimaa vertaisuudesta – loma hengityssairaille 5 vrk

Alla olevan lomaohjelman lisäksi lomalaiset voivat käyttää vapaasti kuntosaleja sekä teemakylpylää.

Hotellin vapaa-aikaohjelmassa on myös osioita, joihin voi maksutta mennä mukaan. Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

### Päivä 1, tulopäivä

- 15.00 Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen
- 15.30-17.30 Tuloinfo ja ryhmäyttäminen
- 17.00-19.00 Päivällinen ravintolan Food Gardenista
- 19.00-20.00 Ryhmän oma keskusteluryhmä kokoustilassa

### Päivä 2

- 7.-9.30 Aamiainen
- 9.30-10.30 Sair.hoit. ryhmäkeskustelu, Hengityssairaudet/omahoito
- 11.-12.00 Lounas ravintolan Food Gardenista
- 13.30-14.30 Toim.terap. ryhmäkeskustelu, Apuvälineet ja arki
- 15.00 -15.45 Vesijumppa
- 17.00-19.00 Päivällinen ravintolan Food Gardenista
- 19.00-20.00 Ryhmän oma keskusteluryhmä kokoustilassa

### Päivä 3

- 7.-9.30 Aamiainen
- 9.-10.00 Sair.hoit. Ryhmäkeskustelu, Terveellinen ruokavalio
- 11.30-12.30 Lounas ravintolan Food Gardenista
- 14.-15.00 Teemajumppa, esim. keppi-, tuoli- tai pallojumppa
- 17.00-19.00 Päivällinen ravintolan Food Gardenista
- 19.00-20.00 Ryhmän oma keskusteluryhmä kokoustilassa

### Päivä 4

- 7.-9.30 Aamiainen
- 9.30-10.15 Musiikkiliikunta
- 11.-12.00 Lounas ravintolan Food Gardenista
- 13.00-14.00 Fys.terapeutin ryhmäkeskustelu, Liikunnan merkitys hengityssairaahan omahoidossa
- 14.30-15.30 Vesijuoksun ohjaus ja venyttelyt
- 17.00-19.00 Päivällinen ravintolan Food Gardenista

### Päivä 5

- 7.-9.30 Aamiainen
- 9.30-10.30 Toim.terap. Ryhmäkeskustelu, Arjen askareet
- 11.-12.00 Lounas ravintolan Food Gardenista
- 13.00-14.00 Psykologin ryhmäkeskustelu, Henkinen jaksaminen ikääntyessä
- 15.00-16.00 Ulkoliikunta, esim. sauvakävelylenkki/vesijumppa
- 17.00-19.00 Päivällinen ravintolan Food Gardenista

### Päivä 6, lähtöpäivä

- 7.-9.30 Aamiainen
- 09.30.-10.30 Palautekeskustelu
- 11.00-12.00 Lounas ravintolan Food Gardenista
- 12.00 Huoneiden luovutus ja kotiinpaluu

Ryhmän omalle keskustelulle varataan tilaa tarvittaessa muillekin päiville.

## PAREMPI VOIDA HYVIN!

Kylpylähotelli Peurunka  
 Peurungantie 85 | FIN-41340 Laukaa | Finland, +358 (0)20 751 601 | peurunka.fi  
 Y-tunnus: 0176471-5 Alv. Rek.

KYLPYLÄHOTELLI

Peurunka





## Voimaa vertaisuudesta – loma apua tarvitseville aikuisille 5 vrk

Alla olevan lomaohjelman lisäksi lomalaiset voivat käyttää vapaasti kuntosaleja sekä teemakylpylää.

Hotellin vapaa-aikaohjelmassa on myös osioita, joihin voi maksutta mennä mukaan. Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

### **Päivä 1, tulopäivä**

- 15.00 Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen
- 15.30-17.30 Tuloinfo ja ryhmäyttäminen
- 17.30-19.00 Päivällinen ravintolan Food Gardenista
- 19.00-20.00 Ryhmän oma keskusteluryhmä kokoustilassa

### **Päivä 2**

- 7.-9.30 Aamiainen
- 9.30-10.30 Kuntosaliperehdytys
- 11.-12.00 Lounas ravintolan Food Gardenista
- 13.00-14.00 Sair.hoitajan ryhmäkeskustelu: Terveellinen ruokavalio
- 15.00-15.45 Rentouttava allasjumppa
- 17.00-19.00 Päivällinen ravintolan Food Gardenista
- 19.00-20.00 Ryhmän oma keskusteluryhmä kokoustilassa

### **Päivä 3**

- 7.-9.30 Aamiainen
- 9.30-10.30 Fys.terapeutin ryhmäkeskustelu: Terveysliikunnasta
- 11.11-12.00 Lounas ravintolan Food Gardenista
- 13.30-14.30 Toim.terapeutin ryhmäkeskustelu: Apuvälineet ja arki
- 15.00-15.45 Kevyt jumppa ja rentousharjoitus
- 17.00-19.00 Päivällinen ravintolan Food Gardenista
- 19.00-20.00 Ryhmän oma keskusteluryhmä kokoustilassa

### **Päivä 4**

- 7.-9.30 Aamiainen
- 9.30-10.30 Sair.hoitajan ryhmäkeskustelu: Liikunta, uni, ravitsemus
- 11.-12.00 Lounas ravintolan Food Gardenista
- 14.00-15.00 Teemajumppa, esim. keppijumppa ja venyttelyt
- 17.00-19.00 Päivällinen ravintolan Food Gardenista

### **Päivä 5**

- 7.-9.30 Aamiainen
- 9.30-10.30 Liikkuvuutta voimistellen
- 11.-12.00 Lounas ravintolan Food Gardenista
- 13.30-14.30 Psykologin ryhmäkeskustelu, Henkinen jaksaminen
- 17.00-19.00 Päivällinen ravintolan Food Gardenista

### **Päivä 6, lähtöpäivä**

- 7.-9.30 Aamiainen
- 09.30.-10.30 Palautekeskustelu
- 11.00-12.00 Lounas ravintolan Food Gardenista
- 12.00 Huoneiden luovutus ja kotiinpaluu

Ryhmän omalle keskustelulle varataan tilaa tarvittaessa muillekin päiville.

## **PAREMPI VOIDA HYVIN!**

Kylpylähotelli Peurunka  
 Peurungantie 85 | FIN-41340 Laukaa | Finland, +358 (0)20 751 601 | peurunka.fi  
 Y-tunnus: 0176471-5 Alv. Rek.

**KYLPYLÄHOTELLI**

**Peurunka**





## Voimaa vertaisuudesta – loma vaikeavammaisille aikuisille 5 vrk

Alla olevan lomaohjelman lisäksi lomalaiset voivat käyttää vapaasti kuntosaleja sekä teemakylpylää.

Hotellin vapaa-aikaohjelmassa on myös osioita, joihin voi maksutta mennä mukaan. Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

### Päivä 1, tulopäivä

- 15.00 Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen
- 15.30-17.30 Tuloinfo ja ryhmäyttäminen
- 17.30-19.00 Päivällinen ravintolan Food Gardenista
- 19.00-20.00 Ryhmän oma keskusteluryhmä kokoustilassa

### Päivä 2

- 7.-9.30 Aamiainen
- 9.30-10.30 Kuntosaliperehdytys
- 11.-12.00 Lounas ravintolan Food Gardenista
- 14.00-15.30 Toimintaterapeutin viriketuokio: sisältö ryhmän mukaan
- 17.00-19.00 Päivällinen ravintolan Food Gardenista
- 19.00-20.00 Ryhmän oma keskusteluryhmä kokoustilassa

### Päivä 3

- 7.-9.30 Aamiainen
- 9.30-10.30 Fysioterapeutin ryhmäkeskustelu: Terveysliikunnasta
- 11.11-12.00 Lounas ravintolan Food Gardenista
- 13.30-14.30 Toimintaterapeutin ryhmäkeskustelu: Apuvälineet ja arki
- 15.00-15.45 Rentouttava allasjumppa
- 17.00-19.00 Päivällinen ravintolan Food Gardenista
- 19.00-20.00 Ryhmän oma keskusteluryhmä kokoustilassa

### Päivä 4

- 7.-9.30 Aamiainen
- 9.30-10.30 Sair.hoitajan ryhmäkeskustelu: Liikunta, uni, ravitsemus
- 11.-12.00 Lounas ravintolan Food Gardenista
- 14.00-15.00 Teemajumppa, esim. keppijumppa ja venyttelyt
- 17.00-19.00 Päivällinen ravintolan Food Gardenista

### Päivä 5

- 7.-9.30 Aamiainen
- 9.30-10.30 Liikkuvuutta voimistellen
- 11.-12.00 Lounas ravintolan Food Gardenista
- 13.00-14.00 Psykologin ryhmäkeskustelu, Henkinen jaksaminen
- 14.30-16.00 Virikkeellinen pelituokio ryhmän toiveen mukaan
- 17.00-19.00 Päivällinen ravintolan Food Gardenista

### Päivä 6, lähtöpäivä

- 7.-9.30 Aamiainen
- 09.30-10.30 Palautekeskustelu
- 11.00-12.00 Lounas ravintolan Food Gardenista
- 12.00 Huoneiden luovutus ja kotiinpaluu

Ryhmän omalle keskustelulle varataan tilaa tarvittaessa muillekin päiville.

## PAREMPI VOIDA HYVIN!

Kylpylähotelli Peurunka  
 Peurungantie 85 | FIN-41340 Laukaa | Finland, +358 (0)20 751 601 | peurunka.fi  
 Y-tunnus: 0176471-5 Alv. Rek.

KYLPYLÄHOTELLI

Peurunka

