

Kyyhkylän kuntoutuskeskus



Malliohjelma

Maanantai

Meidän perheen loma

Saapuminen ja majoittuminen
Tervetuloilaisuus, info, lomaohjelma, tilojen ja lomajärjestön esittely
ryhmänohjaaja
Ryhmäytyminen, ryhmänohjaaja
Kevyt päivällinen
Iltapala

Tiistai

Aamiainen
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Yhdessä koko perhe luontoretki kodalle/laavulle, lo
Lounas
Ohjattua ohjelmaa eri-ikäisille lapsille, lastenohjaaja
Maksuton lastenhoitopalvelu alle 3 v. lapsille, lastenohjaaja, 2 h
Kevyt päivällinen
Iltapala

Keskiviikko

Aamiainen
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Voimavaroja arkeen keskustelutilaisuus vanhemmille, sh tai tt
Maksuton lastenhoitopalvelu alle 3 v. lapsille, lastenohjaaja, 2 h
Lounas
Ohjattua ohjelmaa eri-ikäisille lapsille, lastenohjaaja
Kevyt päivällinen
Iltapala

Torstai

Aamiainen
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Lounas
Elämän juna – voimaannutaan vertaistuen avulla vanhemmille, tt tai sh
Ohjattua ohjelmaa eri-ikäisille lapsille, lastenohjaaja
Maksuton lastenhoitopalvelu alle 3 v. lapsille, lastenohjaaja, 2 h
Kevyt päivällinen
Iltapala

Perjantai

Aamiainen
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Yhdessä koko perhe riemukkaasti ryhmässä – ohjattua liikunta, lo
Lounas
Ohjattua ohjelmaa eri-ikäisille lapsille, lastenohjaaja
Maksuton lastenhoitopalvelu alle 3 v. lapsille, lastenohjaaja, 2 h
Kevyt päivällinen
Iltapala

Lauantai

Aamiainen

Lomajakson päätöstilaisuus ja palautekeskustelu, ryhmänohjaaja

Lounas

Kotiin lähtö

ft = fysioterapeutti, sh = sairaanhoitaja, lo = liikunnanohjaaja

tt = toimintaterapeutti

Lisäksi lomalaisten on mahdollisuus osallistua talon yleiseen vapaa-ajanohjelmaan mm. liikuntatuokioita, tietoisuuksia, musiikkia ja askartelua. Kuntoutuskeskuksen allasosasto ja saunat ovat avoinna päivittäin. Hotellin saunaosasto on avoinna joka ilta ja rantasauna kerran viikossa. Lomalaiset voivat varata myös maksullisia hoitoja, varaus etukäteen, hinnasto lähetetään lomakutsun mukana.

Kyyhkylän kuntoutuskeskus



Malliohjelma

Omaishoitaja ja hoidettava yhdessä -loma

Lomaohjelmaan sisältyy yksilöhoitona hartiahieronta 30 min tai vastaavanhintainen kylpy.

Maanantai

Saapuminen ja majoittuminen
Tervetulo-tilaisuus, info, lomaohjelma, tilojen ja lomajärjestön esittely, ryhmänohjaaja
Tutustutaan toisiinsa, ryhmäytymisharjoituksia, ryhmänohjaaja
Kevyt päivällinen

Tiistai

Aamiainen
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Ulkoilulenkki Kyyhkylän ympäristöön tutustuen, lo
Lounas
Omaishoitajat: Liikuntavinkkejä kotiin – keskustelutilaisuus, ft tai lo
Hoidettavat: Ohjattu liikuntatuokio, lo
Kevyt päivällinen

Keskiviikko

Aamiainen
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Omaishoitajat: Voimavaroja arkeen, sh
Hoidettavat: Ohjattu liikuntatuokio, lo
Lounas
Kevyt päivällinen

Torstai

Aamiainen
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Musiikkiliikunta, lo
Lounas
Omaishoitajat: Elämän juna – voimaannutaan vertaistuen avulla, tt tai sh
Hoidettavat: Ohjattu liikuntatuokio, lo
Kevyt päivällinen

Perjantai

Aamiainen
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Omaishoitajat: Ravinto ja hyvinvointi, sh
Lounas
Tuolijumppa, lo
Kevyt päivällinen

Lauantai

Aamiainen
Omaishoitajat: Kodin turvallisuus, lääkkeet ja apuvälineet, sh
Lomajakson päätöstilaisuus ja palautekeskustelu, ryhmänohjaaja
Lounas
Kotiin lähtö

ft = fysioterapeutti, sh = sairaanhoitaja, lo = liikunnanohjaaja
tt = toimintaterapeutti

Lisäksi lomalaisten on mahdollisuus osallistua talon yleiseen vapaa-ajanohjelmaan mm. liikuntatuokioita, tietoisuuksia, musiikkia, bingoa, askartelua ja hartaushetkiä. Kuntoutuskeskuksen allasosasto ja saunat ovat avoinna päivittäin. Lomalaiset voivat varata myös maksullisia hoitoja, varaus etukäteen, hinnasto lähetetään lomakutsun mukana.

Kyyhkylän kuntoutuskeskus



Malliohjelma

Voimaa vertaisuudesta

– potilasryhmälomat apua tarvitseville aikuisille

Maanantai

Saapuminen ja majoittuminen

Tuloinfo, lomaohjelma, tilojen ja lomajärjestön esittely
ryhmänohjaaja

Tutustutaan toisiin, ryhmäytymisharjoituksia, ryhmänohjaaja

Kevyt päivällinen

Ryhmän oma tapaaminen

Tiistai

Aamiainen

Ryhmäohjaajan tapaaminen

Ulkolenkki pihapiirissä, lo

Lounas

Liikuntavinkkejä kotiin – keskustelutilaisuus, ft tai lo

Rentoutusryhmä rentoutushuoneessa, lo tai lh

Kevyt päivällinen

Ryhmän oma tapaaminen

Keskiviikko

Aamiainen

Ryhmäohjaajan tapaaminen

Voimavaroja arkeen, sh tai lh

Lounas

Ohjattu vesirentoutus, sauna ja uinti, lo

Kevyt päivällinen

Ryhmän oma tapaaminen

Torstai

Aamiainen

Ryhmäohjaajan tapaaminen

Musiikkiliikuntaa, lo

Lounas

Elämän juna – voimaannutaan vertaistuen avulla, tt tai sh

Ryhmän oma tapaaminen

Kevyt päivällinen

Perjantai

Aamiainen
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Ravinto ja hyvinvointi, sh
Lounas
Pallopelejä sisällä tai ulkona, lo
Kevyt päivällinen
Ryhmän oma tapaaminen

Lauantai

Aamiainen
Kodin turvallisuus, lääkkeet ja apuvälineet, sh
Lomajakson päätöstilaisuus ja palautekeskustelu, ryhmäohjaaja
Lounas
Kotiin lähtö

ft = fysioterapeutti, sh = sairaanhoitaja, lh = lähihoitaja,
lo = liikunnanohjaaja, tt = toimintaterapeutti

Lisäksi lomalaisten on mahdollisuus osallistua talon yleiseen vapaa-ajanohjelmaan mm. liikuntatuokioita, tietoiskuja, musiikkia, bingoa, askartelua ja hartaushetkiä. Kuntoutuskeskuksen allasosasto ja saunat ovat avoinna päivittäin. Lomalaiset voivat varata myös maksullisia hoitoja, varaus etukäteen, hinnasto lähetetään lomakutsun mukana.

Kyyhkylän kuntoutuskeskus



Malliohjelma

Voimaa vertaisuudesta – omatoimisille aikuisille

Maanantai

Saapuminen ja majoittuminen
Tervetulo-tilaisuus, info, lomaohjelma, tilojen ja lomajärjestön esittely, ryhmäohjaaja
Tutustutaan toisiinsa, ryhmäytymisharjoituksia, ryhmäohjaaja
Kevyt päivällinen
Ryhmän oma tapaaminen

Tiistai

Aamiainen
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Luontoretki Porrassalmen harjumaisemissa, lo
Lounas
Liikuntavinkkejä kotiin – keskustelutilaisuus, ft tai lo
Kevyt päivällinen
Ryhmän oma tapaaminen

Keskiviikko

Aamiainen
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Voimavaroja arkeen, sh
Lounas
Ohjattu vesirentoutus, sauna ja uinti, lo
Kevyt päivällinen
Ryhmän oma tapaaminen

Torstai

Aamiainen
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Musiikkiliikuntaa, lo
Lounas
Elämän juna – voimaannutaan vertaistuen avulla, tt tai sh
Kevyt päivällinen
Ryhmän oma tapaaminen

Perjantai

Aamiainen
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Ravinto ja hyvinvointi, sh
Lounas
Riemukkaasti ryhmässä – ohjattua liikuntaa, lo
Kevyt päivällinen
Ryhmän oma tapaaminen

Lauantai

Aamiainen
Kodin turvallisuus, lääkkeet ja apuvälineet, sh
Lomajakson päätöstilaisuus ja palautekeskustelu, ryhmäohjaaja
Ryhmän oma tapaaminen
Lounas
Kotiin lähtö

ft = fysioterapeutti, sh = sairaanhoitaja, lo = liikunnanohjaaja
tt = toimintaterapeutti

Lisäksi lomalaisten on mahdollisuus osallistua talon yleiseen vapaa-ajanohjelmaan mm. liikuntatuokioita, tietoisuuksia, musiikkia, bingoa, askartelua ja hartaushetkiä. Kuntoutuskeskuksen allasosasto ja saunat ovat avoinna päivittäin. Lomalaiset voivat varata myös maksullisia hoitoja, varaus etukäteen, hinnasto lähetetään lomakutsun mukana.

Kyyhkylän kuntoutuskeskus



Malliohjelma

Voimaa vertaisuudesta – vaikeavammaisille aikuisille

Maanantai

Saapuminen ja majoittuminen
Tervetulo-tilaisuus, info, lomaohjelma, tilojen ja lomajärjestön esittely, ryhmäohjaaja
Tutustutaan toisiin, ryhmäytymisharjoituksia, ryhmäohjaaja
Kevyt päivällinen
Ryhmän oma tapaaminen

Tiistai

Aamiainen
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Ulkolenkki pihapiirissä, lo
Lounas
Liikuntavinkkejä kotiin – keskustelutilaisuus, ft tai lo
Askartelutuokio, vo
Kevyt päivällinen
Ryhmän oma tapaaminen

Keskiviikko

Aamiainen
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Voimavaroja arkeen, sh
Lounas
Ohjattu rentoutus, lo
Kevyt päivällinen
Ohjattu illanvietto, vo
Ryhmän oma tapaaminen

Torstai

Aamiainen
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Musiikkiliikuntaa, lo
Lounas
Elämän juna – voimaannutaan vertaistuen avulla, tt tai sh
Kevyt päivällinen
Ryhmän oma tapaaminen

Perjantai

Aamiainen
Ryhmäohjaajan tapaaminen
Riemukkaasti ryhmässä – ohjattua liikunta, lo
Lounas
Pelituokio – kokeillaan erilaisia pelejä, vo
Kevyt päivällinen
Ryhmän oma tapaaminen

Lauantai

Aamiainen
Ravinto ja hyvinvointi, sh
Lomajakson päätöstilaisuus ja palautekeskustelu, ryhmäohjaaja
Ryhmän oma tapaaminen
Lounas
Kotiin lähtö

ft = fysioterapeutti, sh = sairaanhoitaja, lo = liikunnanohjaaja
tt = toimintaterapeutti, vo=virikeohjaaja

Lisäksi lomalaisten on mahdollisuus osallistua talon yleiseen vapaa-ajanohjelmaan mm. liikuntatuokioita, tietoisuuksia, musiikkia, bingoa, askartelua ja hartaushetkiä. Kuntoutuskeskuksen allasosasto ja saunat ovat avoinna päivittäin. Lomalaiset voivat varata myös maksullisia hoitoja, varaus etukäteen, hinnasto lähetetään lomakutsun mukana.