

Omaishoitajien ja hoidettavien yhteisloma **MALLIOHJELMA**

PÄIVÄ 1

- Majoittuminen klo 14
- Tuloinfo, tutustuminen ja ohjelman esittely
- Päivällinen

PÄIVÄ 2

- Aamiainen
- Luento/keskusteluryhmä: Arkiliikunnan terveyshyödyt
- Lounas
- Liikunta: Virkeyttä päivään tuolijumpparyhmässä
- Hoidettavien oma ryhmä: Iloa iltapäivään muisteluryhmässä
- Päivällinen

PÄIVÄ 3

- Aamiainen
- Luento/keskusteluryhmä: Voimaa ja jaskamista vertaistuesta ja sosiaalisista virikkeistä
- Lounas
- Henkilökohtainen hieronta 30 minuuttia
- Hoidettavien oma ryhmä: liikuntaa sisäcurlingia pelaillen
- Päivällinen

PÄIVÄ 4

- Aamiainen
- Luento/ keskusteluryhmä: Unen merkitys, palautumisen tärkeys arjessa
- Lounas
- Liikunta: Keveästi ja palauttavasti vesijumppaa
- Hoidettavien oma ryhmä: Laulutuokio
- Päivällinen

PÄIVÄ 5

- Aamiainen
- Luento/keskusteluryhmä: Syömisen rytmi ja ruuan laatu auttavat jaksamaan
- Lounas
- Liikunta: Sauvakävelyä ulkona
- Päivällinen

PÄIVÄ 6

- Aamiainen
- Luento /keskusteluryhmä: Turvallinen arki kotona ja liikkuen
- Yhteinen päätöskeskustelu kahvitellen

Jokaisena päivänä on lisäksi mahdollisuus seuraaviin palveluihin:

- Maksuton kuntosali-, sauna- ja allasosaston käyttö
- Muu maksuton ja maksullinen hotellin vapaa-ajanohjelma
- Maksulliset hotellin kosmetologi-, hieroja- ja kylpyläpalvelut

