

TUETUT LOMAT KRUUNUPIUSTOSSA VUONNA 2018

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

Omaishoitaja-hoidettava yhdessä loma

- Omaishoitajat ja Läheiset -liitto ry, 23.-28.4.2018
- Etelä-Karjalan Omaishoitajat ja Läheiset ry ja Etelä-Karjalan Muisti ry 14.-19.5.2018
- Savonlinnan seudun Muistiyhdistys, 3.-8.9.2018
- Omaishoitajat ja Läheiset -liitto ry, 29.10.-3.11.2018

Työt takana –loma

- Kuopion varhaiseläkkeensaajat KVES ry, 5.-10.2.2018

Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille

- Suomen Parkinsonliitto ry, 16.-21.4.2018
- Epilepsialiitto ry, 24.-29.9.2018
- Suomen Parkinsonliitto ry, 8.-13.10.2018
- Mikkelin seudun Muisti ry, 3.-8.12.2018

Voimaa vertaisuudesta, apua tarvitseville aikuisille

- Invalidiliitto ry, 13.-18.8.2018
- Neuroliitto, 17.-22.9.2018

Voimaa vertaisuudesta, vaikeavammaisille aikuisille

- Invalidiliitto ry, 21.-26.5.2018

Voimaa vertaisuudesta – lomat hengityssairaille

- Hengityслиitto ry, 19.-24.3.2018

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

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 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
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
	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
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

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	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
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 - loma vaikeavammaisille aikuisille

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	Liikuntaryhmä
	11.00-13.00	Lounas
	13.00-14.30	Toimiva turvallinen arki 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	Sosiaalietuudet – sosiaaliturva 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	Touhua ja turinaa
	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	Peliryhmä
	11.00-13.00	Lounas
	13.00-14.30	Liikunta - omatoiminen harjoittelu, 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 – loma omatoimisille aikuisille

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
	10.00-11.15	Ulkoreittien opastus, sauvakävelyn tekniikka
	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
	10.00-11.00	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 – loma hengityssairaille

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	Yhteislaulut haitari sävelin
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	Karaoke tanssit
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