

## **Elämyksiä luonnosta - Yyterin Kylpylähotellissa, Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH) MALLIOHJELMA 2018**

### **Sunnuntai**

- Klo 11.00-20.00 Kylpylä avoinna
- Klo 15.00- Majoittuminen hotelliin
- Klo 18.00-19.00 Tuloinfo. Taloon ja toisiin tutustuminen
- Klo 17.00-19.00 Päivällinen noutopöydästä

### **Maanantai**

- Klo 07.00-10.00 Aamiainen
- Klo 07.30-09.00 Aamu-uinti
- Klo 10.00-10.45 Leikkimieliset rantaolympialaiset (tutustuminen jatkuu)
- Klo 11.00-20.00 Kylpylä avoinna
- Klo 11.30-14.00 Lounas
- Klo 13.00-16.00 Elämyksiä luonnosta – ohjelmaa (vuodenajan mukaan laji)
- Klo 17.00-19.00 Päivällinen noutopöydästä

### **Tiistai**

- Klo 07.00-10.00 Aamiainen
- Klo 07.30-09.00 Aamu-uinti
- Klo 09.00-09.45 Aamuvoimistelut rannalla
- Klo 11.00-20.00 Kylpylä avoinna
- Klo 11.30-14.00 Lounas
- Klo 15.00-15.45 Lihahuoltoa. Venyttelyt ja rentoutus / Liikuntatila
- Klo 17.30-19.00 Päivällinen noutopöydästä
- Klo 20.00-22.00 Karaokea Yökerhossa 1.kr.

### **Keskiviikko ”Taikametsään” aamun sarastaessa”**

Klo 07.00-10.00 Aamiainen

Klo 07.30-09.00 Aamu-uinti

Klo 09.00-13.00 Elämyksiä luonnosta – Retki luontopolulle (omat kiikarit mukaan)

Klo 11.00-20.00 Kylpylä avoinna

Klo 11.30-14.00 Lounas

Klo 16.30-17.15 Mahdollisuus osallistua talon vesitreeniin

Klo 17.00-19.00 Päivällinen noutopöydästä

Klo 20.00-23.00 Tanssit ravintolasalissa 2.kr.

### **Torstai**

Klo 07.00-10.00 Aamiainen

Klo 07.30-09.00 Aamu-uinti

Klo 10.15-11.00 Taijii – kiinalainen aamuvoimistelu / Sään salliessa ulkona

Klo 11.00-20.00 Kylpylä avoinna

Klo 11.30-14.00 Lounas

Klo 15.00-16.00 Ulkopelit

Klo 17.00-19.00 Päivällinen noutopöydästä

Klo 19.00-20.00 Nuotioilta terassilla. Talo tarjoaa makkarat. + Palautekeskustelu

### **Perjantai**

Klo 07.00-10.00 Aamiainen

Klo 07.30-09.00 Aamu-uinti

Klo 11.30-13.00 Lähtölounas

Klo 12.00 Huoneiden luovutus

”TURVALLISTA KOTIMATKAA”



**HYVINVOINTILOMA  
YYTERIN KYLPYLÄSSÄ/  
MAASEUDUN TERVEYS - JA LOMAHUOLTO ry (MTLH)  
MALLIOHJELMA 2018**

**Sunnuntai ”Tervetuloa ”**

Klo 11.00-20.00	Kylpylä avoinna
Klo 15.00-	Majoittuminen hotelliin
Klo 17.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä

**Maanantai ”Yyteri esittäytyy”**

Klo 07.00-10.00	Aamiainen
Klo 07.30-09.00	Aamu-uinti
Klo 09.30-11.00	Tuloinfo. Taloon ja toisiin tutustuminen
Klo 11.15-12.00	Kävelylenkki. Tutustutaan ympäristöön
Klo 11.00-20.00	Kylpylä avoinna
Klo 11.30-14.00	Lounas
Klo 13.30-14.30	Asiantuntija luento: ”Kokonaisvaltainen hyvinvointi”
Klo 15.00-15.45	Vesi kantaa - allasjumppa
Klo 17.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä

**Tiistai ”Luonto voimavaraksi”**

Klo 07.00-10.00	Aamiainen
Klo 07.30-09.00	Aamu-uinti
Klo 11.00-20.00	Kylpylä avoinna
Klo 11.00-12.00	UKK:n 2km:n kävelytesti ulkona / Lähtö ala-aulasta
Klo 11.30-14.00	Lounas
Klo 15.00-16.00	”Korsetti kuntoon” – harjoitteita keskivartalon- ja tasapainolihasille + hyvät venyttelyt
Klo 16.30-17.15	Mahdollisuus osallistua talon vesitreeniin
Klo 17.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
Klo 20.00-22.00	Karaoke Yökerhossa

**Keskiviikko ”Muistatko vielä”**

Klo 07.00-10.00	Aamiainen
Klo 07.30-09.00	Aamu-uinti
Klo 10.00-11.30	Aamuvoimistelut ja kehon herättely ja sen jälkeen lihaskuntotestit / Liikuntasali
Klo 11.00-20.00	Kylpylä avoinna
Klo 11.30-14.00	Lounas
Klo 14.00-14.45	”Tie tarinoihin” – rentoutuminen ja lihashuolto
Klo 17.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
Klo 20.00-23.00	Tanssia ravintolasalissa

### **Torstai ”Hetki elämästäsi”**

Klo 07.00-10.00	Aamiainen
Klo 07.30-09.00	Aamu-uinti
Klo 11.00- 20.00	Kylpylä avoinna
Klo 10.30-11.30	Jooga – Kehon ja mielen huoltoa / Liikuntasali
Klo 11.30-14.00	Lounas
Klo 15.00-16.00	Keskustelutuokio : ”Liikunnan tärkeys ikääntyessä” + TESTIPALAUTTEET”
Klo 16.30-17.15	Mahdollisuus osallistua talon vesitreeniin
Klo 17.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
Klo 19.00-20.00	Bingo- tai nuotioilta. Ryhmän toiveiden mukaan

### **Perjantai ”Näkemiin”**

Klo 07.00-10.00	Aamiainen
Klo 07.30 – 09.00	Aamu-uinti
Klo 09.30-10.15	Aamuvoimistelut dyyneillä
Klo 10.15-10.45	Palautekeskustelu. ”Kuinka lomani on sujunut?”
Klo 11.30	Lähtölounas
Klo 12.00	Huoneiden luovutus

**MUKAVAA KOTIMATKAA!**





**ILOA ELÄKEIKÄÄN  
YYTERIN KYLPYLÄSSÄ/  
MAASEUDUN TERVEYS - JA LOMAHUOLTO ry (MTLH)  
MALLIOHJELMA 2018**

**Sunnuntai ”Tervetuloa ”**

Klo 11.00-20.00	Kylpylä avoinna
Klo 15.00-	Majoittuminen hotelliin
Klo 17.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä

**Maanantai ”Yyteri esittäytyy”**

Klo 07.00-10.00	Aamiainen
Klo 07.30-09.00	Aamu-uinti
Klo 09.30-11.00	Tuloinfo. Taloon ja toisiin tutustuminen
Klo 11.15-12.00	Kävelylenkki. Tutustutaan ympäristöön
Klo 11.00-20.00	Kylpylä avoinna
Klo 11.30-14.00	Lounas
Klo 14.00-14.45	Keskustelutuokio: ”Oma hyvinvointini”
Klo 15.30-16.15	Vesi kantaa - allasjumppa
Klo 17.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä

**Tiistai ”Luonto voimavaraksi”**

Klo 07.00-10.00	Aamiainen
Klo 07.30-09.00	Aamu-uinti
Klo 10.30-11.30	Kiinalainen aamuvoimistelu, Tai Chi
Klo 11.00-20.00	Kylpylä avoinna
Klo 11.30-14.00	Lounas
Klo 15.00-15.45	”Lanteet liikkeelle” – mukavaa ja hauskaa tanssiliikuntaa
Klo 17.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
Klo 18.00-19.30	”Luonnosta luovuutta” – askartelua ja taiteilua
Klo 20.00-22.00	Karaoke Yökerhossa

**Keskiviikko ”Muistatko vielä”**

Klo 07.00-10.00	Aamiainen
Klo 07.30-09.00	Aamu-uinti
Klo 11.00-11.45	TOIMIVA- testi
Klo 11.00-20.00	Kylpylä avoinna
Klo 11.30-14.00	Lounas
Klo 15.00-15.45	Tie tarinoihin” – rentoutuminen ja lihahuolto
Klo 17.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
Klo 20.00-23.00	Tanssia ravintolasalissa

### **Torstai ”Hetki elämästäsi”**

Klo 07.00-10.00	Aamiainen
Klo 07.30-09.00	Aamu-uinti
Klo 10.00-11.30	”Boccia, bingo, betanque, mölkky – monta kivaa peliä” - pelituokio
Klo 11.00- 20.00	Kylpylä avoinna
Klo 11.30-14.00	Lounas
Klo 14.15-15.00	Keskustelutuokio : ”Liikunnan tärkeys ikääntyessä” + TESTIPALAUTTEET
Klo 17.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä

### **Perjantai ”Näkemiin”**

Klo 07.00-10.00	Aamiainen
Klo 07.30 – 09.00	Aamu-uinti
Klo 10.30-11.15	Palautekeskustelu ; ”Kuinka lomani on sujunut? Miten voin antaa palautetta?”
Klo 11.00-12.00	Kylpylä avoinna
Klo 11.30	Lähtölounas
Klo 12.00	Huoneiden luovutus

**MUKAVAA KOTIMATKAA!**





**LIIKKUEN LUONNOSSA  
YYTERIN KYLPYLÄSSÄ/  
MAASEUDUN TERVEYS - JA LOMAHUOLTO ry (MTLH)  
MALLIOHJELMA 2018**

**Sunnuntai ”Tervetuloa ”**

Klo 11.00-20.00	Kylpylä avoinna
Klo 15.00-	Majoittuminen hotelliin
Klo 17.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä

**Maanantai ”Yyteri esittäytyy”**

Klo 07.00-10.00	Aamiainen
Klo 07.30-09.00	Aamu-uinti
Klo 09.30-11.00	Tuloinfo. Taloon ja toisiin tutustuminen
Klo 11.15-12.00	Kävelylenkki. Tutustutaan ympäristöön.
Klo 11.00-20.00	Kylpylä avoinna
Klo 11.30-14.00	Lounas
Klo 14.00-14.45	Asiantuntija luento: ” Kokonaisvaltainen hyvinvointi”
Klo 17.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä

**Tiistai ”Luonto voimavaraksi”**

Klo 07.00-10.00	Aamiainen
Klo 07.30-09.00	Aamu-uinti
Klo 11.00-12.00	Asiantuntijaluento ; ”Yyterin luonto”
Klo 11.00-20.00	Kylpylä avoinna
Klo 11.30-14.00	Lounas
Klo 14.30-16.00	Pyöräretki merellisiin maisemiin (talvella mahdollista lumikenkäillä)
Klo 16.30-17.15	Mahdollisuus osallistua talon vesitreeniin
Klo 17.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
Klo 20.00-22.00	Karaokeka Yökerhossa

**Keskiviikko ”Muistatko vielä”**

Klo 07.00-10.00	Aamiainen
Klo 07.30-09.00	Aamu-uinti
Klo 09.00-11.15	Luontoretki Yyterin lietteille (omat kiikarit mukaan)
Klo 11.00-20.00	Kylpylä avoinna
Klo 11.30-14.00	Lounas
Klo 14.00-14.45	Lihahuolto – venyttelyt ja rentoutus
Klo 17.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
Klo 20.00-23.00	Tanssia ravintolasalissa

### **Torstai ”Hetki elämästäsi”**

Klo 07.00-10.00	Aamiainen
Klo 07.30-09.00	Aamu-uinti
Klo 10.00-11.00	Joogatyylistä – kehon ja mielen huoltoa
Klo 11.00- 20.00	Kylpylä avoinna
Klo 11.30-14.00	Lounas
Klo 15.00-15.45	Asiantuntija luento: ”Omat voimavarat”
Klo 16.30-17.15	Mahdollisuus osallistua talon vesitreeniin
Klo 17.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
Klo 18.30-20.00	Nuotioilta terassilla. Talo tarjoaa makkarat. + Palautekeskustelu

### **Perjantai ”Näkemiin”**

Klo 07.00-10.00	Aamiainen
Klo 07.30 – 09.00	Aamu-uinti
Klo 11.00-12.00	Kylpylä avoinna
Klo 11.30	Lähtölounas
Klo 12.00	Huoneiden luovutus

**MUKAVAA KOTIMATKAA!**







**Voimaa vertaisuudesta / Potilasryhmäloma huonokuuloisille ja  
kuuroutuneille aikuisille  
Yyterin Kylpylähotellissa / Maaseudun Terveys- ja lomahuolto ry (MTLH)  
MALLIOHJELMA 2018**

**Sunnuntai ”Irti arjesta”**

Klo 11.00-20.00 Kylpylä avoinna  
Klo 15.00- Majoittuminen hotelliin  
Klo 17.00-19.00 Päivällinen noutopöydästä

**Maanantai ”Kunnon päivä”**

Klo 07.00-10.00 Aamiainen  
Klo 07.30-09.00 Aamu-uinti  
Klo 09.30-11.00 Tuloinfo. Taloon ja toisiin tutustuminen  
Klo 11.15-12.00 Kävelylenkki. Yyterin ympäristö tutuksi / Lähtö ala-aulasta  
Klo 11.00-20.00 Kylpylä auki  
Klo 11.30-14.00 Lounas  
Klo 15.00-16.30 Voimaa vertaisuudesta - keskustelutuokio  
Klo 17.00-19.00 Päivällinen noutopöydästä

**Tiistai ”Tuulen taikaa”**

Klo 07.00-10.00 Aamiainen  
Klo 07.30-09.00 Aamu-uinti  
Klo 10.30-11.15 Kiinalainen aamuvoimistelu Tai Chi, sään salliessa rannalla  
Klo 11.00-20.00 Kylpylä auki  
Klo 11.30-14.00 Lounas  
Klo 14.00-14.45 Oma hyvinvointini - keskustelutuokio  
Klo 15.00-15.45 Vetreyttä vedestä - allasjumppa  
Klo 17.00-19.00 Päivällinen noutopöydästä  
Klo 20.00-22.00 Karaokea yökerhossa

**Keskiviikko ” Voimaa luonnosta”**

Klo 07.00-10.00 Aamiainen  
Klo 07.30-09.00 Aamu-uinti  
Klo 10.30-12.00 Voimaa vertaisuudesta - keskustelutuokio  
Klo 11.00-20.00 Kylpylä auki  
Klo 11.30-14.00 Lounas  
Klo 15.00–15.45 Keppijumppaa ja hengitysharjoituksia rannalla / Lähtö ala-aulasta  
Klo 16.00-16.45 Keskustelutuokio – ryhmän toiveiden mukaan  
Klo 17.00-19.00 Päivällinen noutopöydästä  
Klo 20.00-23.00 Tanssia ravintolasalissa

**Torstai****”Dyynien lumoa”**

- Klo 07.00-10.00 Aamiainen  
Klo 07.30-09.00 Aamu-uinti  
Klo 10.30-11.30 Joogatyylinen – Kehon ja mielen huoltoa / Liikuntasali  
Klo 11.00-20.00 Kylpylä avoinna  
Klo 11.30-14.00 Lounas  
Klo 15.00-16.00 Pelituokio. Sisällä tai ulkona. Ryhmän toiveiden mukaan.  
Klo 17.00-19.00 Päivällinen noutopöydästä  
Klo 18.30-20.00 Yhteinen illanvietto

**Perjantai****”Kotia kohti”**


- Klo 07.00-10.00 Aamiainen  
Klo 07.30-09.00 Aamu-uinti  
Klo 11.00-20.00 Kylpylä avoinna  
Klo 11.30 Lähtölounas  
Klo 12.00 Huoneiden luovutus

**HYVÄÄ KOTIMATKAA!**



# YYTERI Kylpylähotelli

## Voimaa vertaisuudesta – potilasryhmälomat lapsiperheille KESÄ 2018 Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH)

	Sunnuntai	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>7.00-10.00</b>		Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
<b>7.30-9.00</b>		Aamusauna ja -uinti	Aamusauna ja -uinti	Aamusauna ja -uinti	Aamusauna ja -uinti	Aamusauna ja -uinti
<b>11.00-11.45</b>	 MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY	Rantaolympialaiset koko perheelle (tutustuminen jatkuu)	Voimaa vertaisuudesta-keskustelutuokio aikuisille	<b>Klo 10.00-11.30</b> Rantarieha koko perheelle (pelailua, uintia, mahdollisuus kokeilla sup-lautaa jne.)	Jooga – kehon ja mielen huoltoa aikuisille	
<b>11.00-11.45</b>			Aarteen etsintää leikki- ja kouluikäisille lapsille sisällä		Lauta- tai ulkopelit kouluikäisille lapsille ja nuorille	Klo 12.00 Huoneiden luovutus
<b>11.00-20.00</b>	Kylpylä avoinna	Kylpylä avoinna	Kylpylä avoinna	Kylpylä avoinna	Kylpylä avoinna	Kylpylä avoinna
<b>11.30-14.00</b>		Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
<b>14.15-15.00</b>		<b>Klo 14.00-15.30</b> Luontoretkeily leikki- ja kouluikäisille Fatijärvelle (kävelymatka hotellilta n.600m)  Voimaa vertaisuudesta – keskustelutuokio aikuisille	<b>Klo 14.00-15.30</b> Lapsille ja nuorille tutustuminen Hevospankin harrastetalliin (kävelymatka hotellilta n.600m)	Satutuokio leikki-ikäisille lapsille / Liikuntatila	Koko perheen keskustelutuokio: Arjen ajankäyttö ja yhdessä tekemisen merkitys + Kuinka lomamme on sujunut? Palautekeskustelu	Mukavaa kotimatkaa! ☺
<b>14.15-15.00</b>	Klo 15.00 Majoittuminen hotelliin			Askartelu ja sarjakuvapaja kouluikäisille ja nuorille / Kokoustila		
<b>16.30-17.15</b>		Nuorten ohjelmaa- Tullaan tutuiksi! Ja mitä kaikkea Yytskässä voi tehdä?	Talon vesitreeni aikuisille / Kuntouintiallas		Talon vesitreeni aikuisille / Kuntouintiallas	
<b>17.00-19.00</b>	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
<b>18.00- 18.45</b>	Tuloinfo. Taloon ja toisiin tutustuminen	Koko perheen vesirieha / allasosastolla	Vesirieha uimataitoisille kouluikäisille lapsille ja nuorille / Kuntouintiallas			
<b>20.00-20.30</b>	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	
<b>ILTAOHJELMA</b>			Klo 20.00-22.00 Koko perheen karaoke / Yökerho	Klo 19.00-20.00 Nuorten ohjelmaa - Uintireissu Fatijärvelle? Frisbeegolf? Elokuvalta?	Klo 19.00-21.00 Koko perheen Disco / Yökerho	

Ohjelmiin lähtö tapahtuu aulan vapaa-ajan pisteeltä, ellei paikkaa ole mainittu. Ulko-ohjelmiin on lähtö aina vapaa-ajan pisteeltä. Jos sää ei salli ulkoilua, tilalla on vaihtoehtoisia ohjelmaa sisällä. Lastenohjelmiin on 3 vuotta ikäraja. Sitä nuoremmat voivat osallistua vanhempien kanssa. Voit jättää lapsesi ohjelmiin ja noutaa heidät ohjelman päättyessä.

Koko perheen ohjelmiin toivomme myös vanhempien osallistumista.

Lastenhoito: Alle 3 vuotiaalle on järjestetty hoitoa 4 x 2h (1h=45min) ma-to klo 10.00-11.30 ja klo 14.00-15.30

Lastenhoitoon pitää varata aika viimeistään edellisenä päivänä klo 12.00 mennessä. Tuloinfon vetäjältä saat lisätietoa.



**Voimaa vertaisuudesta – potilasryhmälomat lapsiperheille SYKSY 2018**  
**Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH)**

	Sunnuntai	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>7.00-10.00</b>		Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
<b>7.30-9.00</b>	 MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY	Aamusauna ja -uinti	Aamusauna ja -uinti	Aamusauna ja -uinti	Aamusauna ja -uinti	Aamusauna ja -uinti
<b>11.00-11.45</b>		Rantaolympialaiset koko perheelle (tutustuminen jatkuu)	Voimaa vertaisuudesta-keskustelutuokio aikuisille	Klo 10.00-11.30 Rantarieha koko perheelle (pelailua, hiekkahiihtoa, suunnistusta jne.)	Jooga – kehon ja mielen huoltoa aikuisille	
<b>11.00-11.45</b>			Aarteen etsintää leikki- ja kouluikäisille lapsille sisällä		Lauta- tai ulkopelit kouluikäisille lapsille ja nuorille	Klo 12.00 Huoneiden luovutus
<b>11.00-20.00</b>	Kylpylä avoinna	Kylpylä avoinna	Kylpylä avoinna	Kylpylä avoinna	Kylpylä avoinna	Kylpylä avoinna
<b>11.30-14.00</b>		Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
<b>14.15-15.00</b>		Klo 14.00-15.30 Luontoretki leikki- ja kouluikäisille Fatijärvelle (kävelymatka hotellilta n.600m)	Klo 14.00-15.30 Lapsille ja nuorille tutustuminen Hevospankin harrastetalliin (kävelymatka hotellilta n.600m)	Satutuokio leikki-ikäisille lapsille / Liikuntatila	Koko perheen keskustelutuokio: Arjen ajankäyttö ja yhdessä tekemisen merkitys + Kuinka lomamme on sujunut? Palautekeskustelu	Mukavaa kotimatkaa! 😊
<b>14.15-15.00</b>	Klo 15.00 Majoittuminen hotelliin	Voimaa vertaisuudesta – keskustelutuokio aikuisille		Askartelu ja sarjakuvapaja kouluikäisille ja nuorille / Kokoustila		
<b>16.30-17.15</b>			Talon vesitreeni aikuisille / Kuntouintiallas		Talon vesitreeni aikuisille / Kuntouintiallas	
<b>17.00-19.00</b>	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
<b>19.00- 19.45</b>	Tuloinfo. Taloon ja toisiin tutustuminen	Koko perheen vesirieha / allasosastolla	Vesirieha uimataitoisille kouluikäisille lapsille ja nuorille / Kuntouintiallas			
<b>20.00-20.30</b>	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	
<b>ILTAOHJELMA</b>		Nuorten ohjelmaa- Tullaan tutuiksi! Ja mitä kaikkea Ytyskässä voi tehdä?	Klo 20.00-22.00 Koko perheen karaoke / Yökerho	Klo 19.00-20.00 Nuorten ohjelmaa - Uintireissu Fatijärvelle? Frisbeegolf? Elokuvalta?	Klo 19.00-21.00 Koko perheen Disco / Yökerho	

Ohjelmiin lähtö tapahtuu aulan vapaa-ajan pisteeltä, ellei paikkaa ole mainittu. Ulko-ohjelmiin on lähtö aina vapaa-ajan pisteeltä. Jos sää ei salli ulkoilua, tilalla on vaihtoehtoisia ohjelmaa sisällä. Lastenohjelmiin on 3 vuotta ikäraja. Sitä nuoremmat voivat osallistua vanhempien kanssa. Voit jättää lapsesi ohjelmiin ja noutaa heidät ohjelman päättyessä. Koko perheen ohjelmiin toivomme myös vanhempien osallistumista.

Lastenhoito: Alle 3 vuotiaalle on järjestetty hoitoa 4 x 2h (1h=45min) ma-to klo 10.00-11.30 ja klo 14.00-15.30  
 Lastenhoitoon pitää varata aika viimeistään edellisenä päivänä klo 12.00 mennessä. Tuloinfon vetäjältä saat lisätietoa.



**VOIMAVARALOMA  
YYTERIN KYLPYLÄSSÄ/  
MAASEUDUN TERVEYS - JA LOMAHUOLTO ry (MTLH)  
MALLIOHJELMA 2018**

**Sunnuntai**

Klo 11.00-20.00 Kylpylä avoinna  
Klo 15.00- Majoittuminen hotelliin  
Klo 17.00-19.00 Päivällinen noutopöydästä

**Maanantai**

Klo 07.00-10.00 Aamiainen  
Klo 07.30-09.00 Aamu-uinti  
Klo 09.30-11.00 Tuloinfo. Taloon ja toisiin tutustuminen  
Klo 11.15-12.00 Kävelylenkki. Tutustutaan ympäristöön  
Klo 11.00-20.00 Kylpylä avoinna  
Klo 11.30-14.00 Lounas  
Klo 13.00-13.45 Asiantuntija luento: Kokonaisvaltainen hyvinvointi  
Klo 14.00-14.45 Lihahuolto – venyttelyä ja rentoutus  
Klo 17.00-19.00 Päivällinen noutopöydästä

**Tiistai**

Klo 07.00-10.00 Aamiainen  
Klo 07.30-09.00 Aamu-uinti  
Klo 10.30-11.15 Kiinalainen aamuvoimistelu, Tai Chi / Sään salliessa rannalla  
Klo 11.00-20.00 Kylpylä avoinna  
Klo 11.30-14.00 Lounas  
Klo 15.30-16.15 Vetreyttä vedestä – allasjumppa  
Klo 17.00-19.00 Päivällinen noutopöydästä  
Klo 18.00-19.30 Keskustelutuokio; ”Voimavaroja jaksamiseen”  
Klo 20.00-22.00 Karaokea Yökerhossa

**Keskiviikko**

Klo 07.00-10.00 Aamiainen  
Klo 07.30-09.00 Aamu-uinti  
Klo 09.15-11.00 UKK:n 2km:n kävelytesti (ulkona) ja sitä ennen aamuvoimistelut ja kehon herättelyt dyneillä / Lähtö ala-aulasta  
Klo 11.00-20.00 Kylpylä avoinna  
Klo 11.30-14.00 Lounas  
Klo 13.00-14.00 Asiantuntija luento: ”Liikunnan tärkeys” + TESTIPALAUTTEET  
Klo 17.00-19.00 Päivällinen noutopöydästä  
Klo 20.00-23.00 Tanssia ravintolasalissa

### **Torstai**

Klo 07.00-10.00	Aamiainen
Klo 07.30-09.00	Aamu-uinti
Klo 10.00-10.45	Jooga – kehon ja mielen herättely
Klo 11.00- 20.00	Kylpylä avoinna
Klo 11.30-14.00	Lounas
Klo 14.30-16.00	Luontoretki. Matkan pituus ja kohde ryhmän toiveiden mukaan.
Klo 16.30-17.15	Mahdollisuus osallistua talon vesitreeniin / Kuntouintiallas
Klo 17.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
Klo 19.00-20.00	Nuotio-, bingo- tai elokuvailta – ryhmän toiveen mukaan + palautekeskustelu.

### **Perjantai**

Klo 07.00-10.00	Aamiainen
Klo 07.30 – 09.00	Aamu-uinti
Klo 11.00-12.00	Kylpylä avoinna
Klo 11.30	Lähtölounas
Klo 12.00	Huoneiden luovutus

**MUKAVAA KOTIMATKAA!**

