

Aikuislomat 5 vrk- malliohjelma

Lomilla on tarkoitus voimaannuttaa lomalaisia henkisesti, jotta he selviävät paremmin arjessa loman jälkeen. Tärkeimpänä tavoitteena on vertaistuen antaminen. Lomilla on tarjottava ammattilaisten ohjauksessa välineitä terveyden ja toimintakyvyn ylläpitoon loman jälkeen sekä innostettava liikunnalliseen elämäntapaan. Loman tavoitteena on myös tarjota irtiotto arjesta, sekä vähentää yksinäisyyden kokemusta tarjoamalla mahdollisuuksia vertaistukeen.

Päivä 1

klo 15.00	Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen
klo 15.30- 16.15	Tervetuloa Peurunkaan, tietoa loman sisällöstä ja käytännöistä
klo 17.15 - 19.00	Päivällinen Ryhmän omatoimista ulkoilua ja / tai kylpylä

Päivä 2

klo 07.00 - 09.00	Aamiainen
klo 09.00- 09.45	Tutustutaan toisiimme vertaistukea hyödyntäen
klo 11.00 - 12.00	Lounas
klo 14.30 -15.15	Kehonhuoltotunti, ryhmäliikunta
klo 17.00 - 18.00	Päivällinen
klo 19.00 - 21.00	Omatoiminen ryhmäkeskustelu

Päivä 3

klo 7.00 - 09.30	Aamiainen
klo 9.30 – 10.15	Luento: liikunnan terveyshyödyt vaikutus muistiin
klo 11.00 - 12.00	Lounas
klo 15.00 - 15.45	Keilaus
klo 17.00 - 18.00	Päivällinen
klo 18.00 - 18.45	Musabingo, bingo, tietovisailu Ryhmän omatoimista ulkoilua ja / tai kylpylä

Päivä 4

klo 07.00 - 9.30	Aamiainen
klo 10.00 - 10.45	Ulkoliikuntaa vuoden ajan mukaan
klo 11.00 - 12.00	Lounas
klo 13.00-13.45	Ryhmäkeskustelu: terveelliset elintavat/ aivoterveys
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen
klo 18.00 – 18.45	Ryhmän Iltaohjelmaa, joka vaihtelee toiveen mukaan, esim. yhteislaulu, lautapelit

Päivä 5

klo 07.00 - 09.15	Aamiainen
klo 09.15 - 10.00	Sauvakävely tai frisbeegolf
klo 11.00 - 12.00	Lounas
klo 14.00 - 14.45	Lihaskuntoharjoitus
klo 17.00 - 19.00	Päivällinen

Ryhmän omatoimista ulkoilua ja / tai kylpylä

Päivä 6	
klo 7.00 - 9.30	Aamiainen
klo 9.30-10.15	Palautekeskustelu ja mitä lomalta kotiin viemiseksi
klo 11.30 -12.00	Huoneiden luovutus
klo 12.00	Lounas

Lopullinen ohjelma jaetaan jokaiselle tuloinfon yhteydessä. Pidätämme oikeuden aikataulumuutoksiin. Lisäksi lomalaiset saavat käyttää vapaasti kuntosaleja ja kylpylää