

SOLARIS

Aikuiset ja erityisryhmät 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.

Päivä 1

klo 15.00 Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen
klo 17.15 - 19.00 Päivällinen
Ryhmän omatoimista ulkoilua ja / tai kylpylä

Päivä 2

klo 07.00 - 9.00 Aamiainen
klo 09.00-10.00 Tuloinfo, tutustuminen, ryhmäytyminen ja loman tavoitteet
klo 11.00 - 12.00 Lounas
klo 13.00-14.00 UKK- kävelytesti
klo 14.30 -15.30 Kehonhuolto
17.00 - 18.00 Päivällinen
19.00- 21.00 Omatoiminen ryhmäkeskustelu

Päivä 3

klo 7.00 - 9.30 Aamiainen
klo 9.30 – 10.30 Luento: liikuntasuosituksat
klo 11.00 - 12.00 Lounas
klo 13.00 – 14.00 Kuntosali tutuksi
klo 15.00 – 16.00 Keilaus
klo 17.00 - 18.00 Päivällinen
klo 21.00- Musabingo Apollo baarissa
Ryhmän omatoimista ulkoilua ja / tai kylpylä

Päivä 4

7.00 - 9.30 Aamiainen
10.00 – 11.00 Ulkoliikuntaa vuoden ajan mukaan
11.00 - 12.00 Lounas
13.00-14.00 Ryhmäkeskustelu: terveellinen arkiruoka
14.30 - 15.30 Kehonhuoltotunti ja rentoutus
17.00 - 19.00 Päivällinen
19.00 – 21.00 Ryhmän Iltaohjelmaa, joka vaihtelee toiveen mukaan, esim. yhteislaulu, karaoke, lautapelit

Päivä 5

7.00 – 9.15 Aamiainen
9.15 - 10.15 Sauvakävely tai frisbeegolf
11.00 - 12.00 Lounas
14.00 – 15.00 Lihaskuntoharjoitus
17.00 - 19.00 Päivällinen

Ryhmän omatoimista ulkoilua ja / tai kylpylä

Päivä 6	
7.00 - 9.30	Aamiainen
9.00 - 10.15	Testipalautte ja palautekeskustelu
11.30 -12.00	Huoneiden luovutus
12.00	Lounas

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