



## *Aikuisten ja erityisryhmien loman malliohjelma*

LIITE 9

### Päivä 1

13.30 Tervetulo kahvit ravintolassa  
14-15 Tuloinfo ja tutustuminen taloon 30  
15.00 Majoittuminen  
17-18 Päivällinen  
Kotiutumista ja tutustumista ympäristöön

### Päivä 2

7-10 Aamiainen  
8.30-9 Toinen tuloinfo tarvittaessa  
9-10 Vesileppis Games- tutustutaan lomalaisiin  
11-14 Lounas  
13-14 Ohjattu keskustelu: hyvinvoinnin  
rakennuspalikat  
15-16 Lavis – lavatanssijumppa  
16.30-18 Päivällinen  
18-19 Tietovisakisa  
19-20 TALVI Peli-ilta: Biljardi ja darts ym. KESÄ  
Minigolf/golf kisat lomalaisten kesken

### Päivä 3

7-10 Aamiainen  
9-10.30 Luontoliikunta: TALVI: lumikenkäily  
kokeilu/ KEVÄT-SYKSY: Konnuksen kanava,  
kanavalla tehdään ryhmäytymistä tukevaa  
toimintaa. Kanavalle mennään omilla autoilla.  
11-14 Lounas  
13-14 Vertaistukikeskustelu  
15-16 Vesijumppa, nähdään altaalla!  
17-18 Päivällinen  
20-22 Iltatanssit

### Päivä 4

7-10 Aamiainen  
9-10 TALVI Kotikuntosali oman kehonpainolla  
KESÄ porrastreenit  
10-11 Fasciamethod-liikkuvuus ja kehonhuolto  
11-14 Lounas  
14-15 Uusia kokemuksia: Curling jäähallissa  
16-17 Luento: Syömisen taito  
17-18 Päivällinen  
18-19 Kädentaidot: makramee solmeilu  
19-20 Äänimaljarentoutus

### Päivä 5

7-10 Aamiainen  
9-10 Aamujooga  
11.00 Vierailu Alapihan kartanolle, jossa  
vaihtuva taidenäyttely ja lyhyt opastus  
Leppävirran historiaan, omatoiminen meno  
11-14 Lounas  
14-15 Kuntotesti UKK kävelytesti/  
lihaskuntotestit ja kehonkoostumusmittaus  
15-16 Testipalaute sekä oman liikuntapyramidin  
kartoitus ja suunnittelu  
16-16.30 Palautekeskustelu  
17-18 Päivällinen  
19-20 Hohtokeilaus

### Päivä 6

7-9.00 Aamiainen  
9-9.45 Vesijuoksu  
11.00 Lounas  
12.00 Huoneen luovutus