

# Malliohjelma Muistilomille 2023

## MA / TULOPÄIVÄ

- klo 15.00 Saapuminen ja majoittuminen
- klo 15.30 Lomainfo: Loman käytännön asiat ja tutustuminen
- klo 17.00 Päivällinen noutopöydästä
- klo 18.00 Reippahasti käypi askeleet – yhdessä lenkille ja tutustumaan lähialueeseen ohjaajan vinkkien avulla

## TI

- klo 8.30 Aamiainen noutopöydästä
- klo 10.00 Tullaan tutuksi – ryppäästä ryhmäksi
- klo 12.00 Lounas noutopöydästä
- klo 15.00 Kuntosalitreeni tutuksi ja toimintakykyä arkeen
- klo 17.00 Päivällinen  
Yhteistä toimintaa oman ryhmän kanssa

## KE

- klo 8.30 Aamiainen noutopöydästä
- klo 11.00 Muistin apuvälineet ja turvallinen arki -keskustelutilaisuus
- klo 12.00 Lounas noutopöydästä
- klo 15.00 Vesiliikunta sekä kylpylän kuohut ja lämpimät löylyt
- klo 17.00 Päivällinen noutopöydästä  
Yhteisesti sovittu kivan ohjelman toteuttaminen

## TO

- klo 8.30 Aamiainen noutopöydästä
- klo 10.00 Vintin tuuletus, jossa unohdetaan arkihuolet ja tuuletellaan yhdessä koko ryhmän kanssa
- klo 12.00 Lounas noutopöydästä
- klo 15.00 Kehonhallilta ja liikkuvuusharjoitus toimintakyvyn parantamiseksi
- klo 17.00 Päivällinen noutopöydästä  
Yhteisesti sovittu toiminta tai keskustelu oman hyvinvoinnin parantamiseksi

## PE

- klo 8.30 Aamiainen noutopöydästä
- klo 10.00 Kyytiä lihaksille = ryhmälle sopiva kuntopiiri erilaisia liikuntavälineitä apuna käyttäen.
- klo 12.00 lounas noutopöydästä
- klo 15.00 Aivopähkinöitä – virkistäviä, yhdessä ratkaistavia tehtäviä aivoille
- klo 17.00 Päivällinen noutopöydästä  
Omatoiminen, yhteinen ilta, jonka aikana kerätään lomalaisten yhteystiedot loman jälkeistä yhteydenpitoa varten.

## LA / KOTIINLÄHTÖPÄIVÄ

- Aamupala noutopöydästä
- klo 10.00 Päätös- ja palautetilaisuus + tulevaisuuden suunnitelmat
- klo 11.00 Lounas noutopöydästä
- klo 12.00 Huoneiden luovutus ja kotiinlähtö