

Malliohjelma

**+50-vuotiaiden
kuntoremonttiloma 2007**

**Yhteistyössä SAL, A-lomat ja T-lomat
Kylpylähotelli Päiväkumpu 5 vrk**

Aamiainen 7.15-9.30
Välipala 12.00-14.00
Päivällinen 17.00-19.00

TERVETULOA PÄIVÄKUMPUUN !

Lomavastaavana fysioterapeutti Minna Hyrkkänen

Päivä	Klo	Tapahtuma
Maanantai		
	13.00	Infotilaisuus. Kokoontuminen hotellin aulaan. Tutustutaan toisiin kurssilaisiin ja kylpylän tiloihin. Lisäksi tietoa testeistä. kurssivastaava ja työnohjaaja Kari Teerimäki - (tsk) kysely työyhteisön toimivuudesta. Jaetaan lomalaisille terveystarkastus ja terveysseula täytettäväksi. Majoittuminen ja huoneet klo 14.00 alkaen, hotellin vastaanotto
	15.15	Kuntosali-ohjaus – laitteet ja liikkeet tutuksi tutustuminen ft Minna Hyrkkänen
	16.00	Pelejä palloiluhallissa tai ulkona tutustuminen ft Minna Hyrkkänen
	18.00	<u>Päivällinen</u> , ravintolasali
	19.00	Orientaatio tulevaan viikkoon tutustuminen ft Minna Hyrkkänen ja työnohjaaja * Kurssin tavoitteet, odotukset ja toiveet. Ohjattu tutustuminen ryhmän jäseniin ja kurssin tavoitteisiin. Paikka Wanha Emäntä / rantasauna / ryhmätyötila kesto noin 1,5 h.
	21.00	Laulu- ja tanssi-ilta ravintolassa
Tiistai		
	7.00	Aamusauna ja uintimahdollisuus, omaehtoista liikuntaa
	7.30	<u>Aamiainen</u> , Ravintolasali, aamun lehdet hotellin aulassa
	8.15	Terveystarkastukset alkavat lepo EKG, verenpaine, pituus, paino, vyötärön mitta / rasva %. Mukaan riskitarkastuslomake täytettynä. Sinua odotetaan kuntoutusosastolla. sairaanhoitaja
	11.00	Allasjumppa kuntoaltaalla ft Minna Hyrkkänen
	12.00-13.00	Välipala
	13.00	Rentoutusharjoitukset kuntoutusosastolla - Rentoutuksen perusteet ja käytännön jännitys-rentoutusharjoitus ft Minna Hyrkkänen

14.00	Alkulämmittely ja UKK-kävelytesti sekä loppuvenyttelyt - Lähtö hotellin edestä ft Minna Hyrkkänen
15.30	Ergonomian perusteita, kuinka otan huomioon edulliset työasennot? - fysioterapeutin opetuskeskustelu , ryhmätyötila / luentosali Minna Hyrkkänen
17.00	<u>Päivällinen</u> , ravintolasali
18.30	Vapaa-ajan ohjelmaa - ohjelma vielä avoin
Keskiviikko	
7.30	<u>Aamiainen</u>
8.00	Aamusauna ja uintimahdollisuus, miten olisi ulkolenkki, ei ohjausta
9.00	Kävely- tai kanoottiretki laavulle , laavulla nautimme välipalan (kahvit ja sämpylät) * laavulla keskustelupiiri hyötyliikunnasta ft ft Minna Hyrkkänen Kokoontuminen pääovella. Varustaudu sään mukaan!
13.00	Ryhmäkeskustelu – omat voimavarani ja niiden hyödyntäminen . Työnohjaaja, sos.työntekijä Kari Teerimäki, 2h Ryhmätyötila / luentosali
15.00	Johdantoluento ja Terveyskuntotestit (2h) , palloiluhalli ft Minna Hyrkkänen
17.00-18.00	<u>Päivällinen</u> , ravintolasali Turveilta rantasaunalla, vapaaehtoinen ohjelmanumero. Ei sisälly viralliseen ohjelmaan. Tilaisuudessa voi kokeilla ja ostaa vartaloturvetuotteita Max 10 henkilöä. Ilmoittaudu respaassa.
20.00	Laulu ja tanssi-ilta ravintolassa
Torstai	
7.00	Aamusauna ja uintimahdollisuus, miten olisi kuntosali, ei ohjausta
8.00	<u>Aamiainen</u>
8.00	PP-ergometritestit alkavat – kuntoutusosasto ft Minna Hyrkkänen
10.00	Päiväkumpu -spelit Ulkona palloilukentällä tai liikuntasalissa iloista yhdessäoloa liikunnallisten tehtävien parissa. Io Samuli Lahtinen
12.00-14.00	Välipala
14.00	Vesijumppa ft / lo
15.30	Rentoutusharjoitukset – pallorentoutus, kuntoutusosasto ft Minna Hyrkkänen
16.30	Tietoisku , liikaa stressiä? työyhteisön toimivuus? Kuinka jaksaa työelämässä? Psykologi Hannu Kauppinen
17.00	<u>Päivällinen</u> , ravintolasali

Perjantai	7.00	Aamusauna ja uintimahdollisuus, omaehtoista liikuntaa
	8.00	Allasjumppa ft Minna Hyrkkänen
	9.00	Aamiainen
	10.00	Retki Mustion linnaan – maksullinen ohjelmanumero * retken hinta 12,5 €/hlö, ilmoittaudu respassa
	12.30-13.00	Välipala
	13.00	Palautekeskustelu kävely- ja terveystestistä– fysioterapeutti Minna Hyrkkänen
	14.00	Henkilökohtaiset palautekeskustelut alkavat , kuntoutusosasto ft Minna Hyrkkänen
	14.30	Sauvakävelyharjoitus – lähtö kuntoutusosastolta ft Jari Kiuru
	18.00	<u>Päivällinen</u> , ravintolasali
	18.00	Vapaa-ajan ohjelmaa
21.00	Orkesteritanssit	

Luantai	7.00	Aamusauna ja uintimahdollisuus, omaehtoista liikuntaa
	7.30	<u>Aamiainen alkaen 7.30</u>
	9.00	Reipas ulkoilulenkki Karjalohjan maisemissa ft Minna Hyrkkänen
	10.00	Allasjuppaa musiikin tahtiin ft Minna Hyrkkänen
	11.00	Päätöstilaisuus – yhteenveto päivien tapahtumista ft Minna Hyrkkänen
		Huoneiden luovutus
	12.00	Kurssi päättyy, hyvää kotimatkaa!

Kurssin ohjaajana fysioterapeutti, liikunnanohjaaja tai liikuntafysiologi.
Lyhenteinä käytetty edellä; ft = fysioterapeutti, lo = liikunnanohjaaja.

Hoidot:

Suosittelimme seuraavia hoitoja: kylvyt, vesihieronnat, hieronnat, savihoidot ja kosmetologin jalka- ja kasvohoidot. Kuntoremonttilomalainen saa kuntoremontin aikana 10 %:n alennuksen hoitojen listahinnoista.

Etukäteisvaraukset numerosta 030608 4288, ajanvaraus tuntee kurssiohjelman ja auttaa hoitojen sijoittelussa.

Vaatetus:

Tarvitset sisä- ja ulkovaatetuksen kuntoliikuntaa varten ja tietysti uimapuvun. Päärakennuksessa asiakaskäyttöön vaatteiden kuivaushuone, pesukone, silitysmahdollisuudet sekä jää- / viileäkaappi.

Majoitus

Majoitus on rinnehuoneistoissa. Rinnehuoneistot ovat kylpylärakennuksen välittömässä läheisyydessä, sisäyhteyttä ei ole.

Ruokailut:

Aamiaiset (7.15-9.00), välipalat (12.00-14.00) ja päivälliset (17.00 - 19.00) sisältyvät hintaan. Laavuretken eväät sisältyvät hintaan.

Vapaa-aika: Viikko-ohjelmassa mainittu vapaa-ajan toiminta on maksutonta, jos toisin ei ole ilmoitettu. Iltaisin mahdollisuus harrastaa erilaisia pelejä ilman ohjausta - kysy lisää. Askartelussa käytetyistä materiaaleista peritään pieni maksu.

Iltaohjelma: Maanantaisin, keskiviikkoisin laulu- ja tanssi-ilta, perjantaisin, lauantaisin orkesteritanssit. Joka ilta tanssimusiikkia a'la Neulapojat (cd / nauha / levyt)

TERVETULOA PÄIVÄKUMPUUN !

+50 on yli 50-vuotiaille tarkoitettu kuntoremonttikurssi.

+50 on myös keskusteleva matka länsi-uusmaalaisen luonnon keskellä. Sen aikana tutkitaan yhdessä osallistujien työhön liittyviä tilanteita sekä toiminta-, ajattelu- ja puhetapoja. Tavoitteena on vahvistaa ja rakentaa onnistuneita ja toimivia suhtautumisen ja tekemisen tapoja liikuntaa unohtamatta.

+50 sisältää tietoiskuja, ryhmäkeskusteluja, liikuntaa, fyysisiä ja toiminnallisia harjoituksia sekä testejä ja niiden palautteen. Lisäksi käytössä ovat kylpylähotellin muut palvelut.

+50 -loman ohjaajina ovat työfysioterapeutti, liikuntafysiologi ja sosiaalityöntekijä -työnohjaaja. He toimivat osin yhdessä ja osin omilla vastualueillaan. Fysioterapeutin tietoiskuissa käsitellään ergonomiaa työasentojen, työolojen, fyysisen kuormittumisen näkökulmasta sekä liikuntaa terveellisuuden ja elämän näkökulmasta. UKK- kävelytestistä ja terveystestit saadaan perusteet liikuntareseptille. Sosiaalityöntekijä-työnohjaajan kanssa pohditaan hyvinvoinnin rakentumista työympäristön ja yksilön omien panostusten vuorovaikutuksessa. Luonnossa liikkuminen, fyysinen ja toiminnallinen elementti sisältyy kaikkeen ohjelmaan.

+50 perustuu osallistujaryhmän, pienryhmien ja yksilöllisten osioiden vaihteluun. Osallistujat saavat sekä ryhmä- että henkilökohtaisen palautteen terveystestit saavutuksista suosituksineen.

