

<b>Malliohjelma</b>
---------------------

**MIELLEN HYVINVOINTI-  
KUNTOREMONTTI PÄIVÄKUMMUSSA  
2008**

**Yhteistyössä A-lomat, SAL ja T-lomat**

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

TERVETULOA PÄIVÄKUMPUUN !

Kurssivastaavana työfysioterapeutti Outi Eskola

Päivä	Klo	Tapahtuma
<b>Maanantai</b>	12.00	<b>Infotilaisuus.</b> Kokoontuminen hotellin aulaan Tutustutaan loman ohjelmaan, testeihin, toisiin kurssilaisiin ja kylpylän tiloihin. Outi Eskola
	13.00	<b>Työn henkiseen kuormittavuuteen</b> liittyvän kyselyn täyttäminen, (myöhemmän luennon aiheena) Outi Eskola
	13.-14.00	Majoittuminen ja huoneet ennen klo 14.00, Hotellin vastaanotto
	15.00	<b>Ympäristö tutuksi – kävelyretki ympäristöön,</b> Outi Eskola
	17.00	<b>Allasjumppa, sauna ja uinti,</b> Outi Eskola
	19.– 21.00	Ryhmän oma <b>tutustumisillanvietto</b> rantasaunalla, ei ohjausta
<b>Tiistai</b>	7.00	Aamusauna ja uintimahdollisuus, omaehtoista liikuntaa
	8.00	<b>EKG, RR mittaus, pituus, paino, bmi, rasva% ja terveyskartoitukset</b> alkavat, Sairaanhoidajan vastaanotto 15- 20 min / hlö <b>Alkoholi- ja tupakkaneuvonta tarvittaessa</b> <b>Lääkäri tulkitsee EKG:t,</b> jos ongelmia saat tiedon, samoin testaaja
	8.30	<b>UKK-Kävelytesti</b> ja kuntoreseptien taustatietojen kartoitus Outi Eskola
	10.00	Opetus- ja ohjauskeskustelu: <b>Terveellinen ravinto,</b> sairaanhoitaja / liikuntafysiologi / ravitsemusterapeutti
	11.00	<b>Kuntosali tutuksi,</b> Outi Eskola
	12.00-14.00	<b>Välipala</b>
	16.00	<b>Tietoa retriitistä- tutustuminen aiheeseen ,</b> Elina Laakso – Hiljaisuuden keskuksen johtaja
	17.00	<b>Päivällinen,</b> ravintolasali
	20.00	<b>Sairaanhoitajan tarkastukset päättyvät</b>
	20.00	Tanssimusiikkia ravintolassa

## Keskiviikko

- 7.00 Aamusauna ja uintimahdollisuus, omaehtoista liikuntaa
- 8.00 Aamiainen, Ravintolasali, Huom. aamunlehdet hotellin aulassa
- 8.30 **Ulkoliikuntaa** ja ympäristöoppia, Lähtö hotellin edestä, Vaatetus! Outi Eskola
- 10.00 **Allasjumppaa** musiikin tahtiin, uimahalli. Outi Eskola
- 11.00-12.00 **Välipala**
- 12.00 **Hoitavan hiljaisuuden iltapäivä - retriitti**
- lähtö Heponiemen Hiljaisuuden keskukseseen
  - paikkaan ja tilaan tutustuminen
  - kappelihetki, hiljaisuuteen laskeutuminen
  - mahdollisuus lepoon, ulkoiluun, rauhassa olemiseen,
  - yhteentuleminen kappelissa, hiljaisuus päättyy
  - kahvi, hiljaisuus päättyy - mahdollisuus keskusteluun
  - paluu Päiväkumpuun (ei ohjausta)
- 18.00 **Päivällinen**, ravintolasali
- Ilta oman itsesi kanssa
- anna tilaa omille ajatuksille

## Torstai

- ohjausta
- 7.00 Aamu sauna ja uintimahdollisuus, miten olisi kuntosali, ei ohjausta
- 8.00 Aamiainen
- 8.00 **Polkupyöräergometritestaukset** alkavat kuntoutusosastolla
- 20-30 min / hlö. Outi Eskola
- Pidä huoli omasta ajastasi, tämä menee muun ohjelman edelle, kevyt vaatetus, esim. T-paita ja verkkarit tai shortsit ok.
- 10.00 Opetus- ja ohjauskeskustelu: **Ergonomia** työssä ja vapaalla, kuinka huomioin työasennot? tyofysioterapeutti Satu Laiho
- 12.00-13.00 **Välipala**
- 14.00 **Allasjumppa**, uimahalli. Outi Eskola
- 16.00 **Rentoutusharjoitukset** – pallorentoutus. Outi Eskola
- 17.00 **Päivällinen**, ravintolasali
- 19.30 Lauluilta ravintolassa

## Perjantai

- 7.30 Aamiainen - syö kevyesti - lihastoistotesti tulossa
- 8.00 Aamu sauna ja uintimahdollisuus, miten olisi ulkolenkki, ei ohjausta
- 9.00 Opetus- ja ohjauskeskustelu: **Stressin ja muutosten hallinta, oman persoonan käyttö** 1,5 h, mahdollisuus käydä läpi tiistaipäivän retriitti kokemuksia, psykologi Hannu Kauppinen
- 11.00 **Kuntotestaukset**, liikuntasali. Outi Eskola
- Motorisen ja tuki- ja liikuntaelämistön kuntotestit
- 12.00-13.00 **Välipala**

- 14.00 **Venyttelemällä virkeäksi** – palloiluhalli. Työfysioterapeutti Satu Laiho
- 16.00 **Rentoutusharjoitukset** – mielikuvarentoutuminen. Outi Eskola
- 17.00 **Päivällinen**, ravintolasali
- 18.00 Omaehtoinen kuntouinti ja lopuksi saunominen
- 20.00 **Luovaa ilmaisu**: laulu ja tanssi-ilta

## Lauantai

- 7.00 Aamusauna ja uintimahdollisuus, omaehtoista liikuntaa
- 7.30 Aamiainen alkaen 7.30
- 8.00 **Allasjumppa**, iloista liikuntaa yhdessä. Outi Eskola
- 9.00 **Testipalaute ja henkilökohtaiset liikuntasuunnitelmat**, luentosali. Yhteisen palautteen jälkeen jokaisella henkilökohtainen aika keskusteluun. **Muista oma aikasi!** Outi Eskola
- 11.00 **Rentoutusharjoitus**, mielikuvien avulla kotimatalle, Outi Eskola
- Huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä**
- 13.00 **Kurssipalaute**, Outi Eskola
- 14.00 **Loma päättyy, hyvää kotimatkaa!**

- Hoidot:** Yksilöhoidot eivät sisälly kuntoremonttiloman hintaan. Suositeltavia hoitoja ovat mm. kylvyt, vesihieronnat, hieronnat, savihoidot ja kosmetologin jalka- ja kasvohoidot.  
Voit varmistaa hoitosi saatavuuden etukäteisvarauksella numerosta 030 608 4288. Ajanvaraus tuntee kuntoremonttiohjelman ja auttaa hoitojen sijoittelussa.  
**Kuntoremonttilomalainen saa kuntoremontin aikana 15 %:n alennuksen hoitojen listahinnoista.**
- Vaatetus:** Tarvitset sisä- ja ulkovaatetuksen kuntoliikuntaa varten ja tietysti uimapuvun. Päärakennuksessa asiakaskäyttöön vaatteiden kuivaushuone, pesukone, silitysmahdollisuudet sekä jää/viileäkaappi.
- Majoitus** Majoitus on tilavimmissa huoneissa ns. rinnehuoneistoissa. Rinnehuoneistot ovat kylpylärakennuksen välittömässä läheisyydessä, sisäyhteyttä ei ole.
- Ruokailut:** Aamiaiset (7.15-9.00), välipalat (12.00-14.00) ja päivälliset (17 - 19.00) sisältyvät hintaan. Lounaan (11.30 -14.00) lisämaksu on 11 € / ateria. Myös kevyempiä välipalavaihtoehtoja tarjolla. Lähtöpäivänä lounas.
- Vapaa-aika:** Viikko-ohjelmassa mainittu vapaa-ajan toiminta on maksutonta, samoin useimmat pelivälineet jne. 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)