

KUNTOREMONTTI 5 VRK täysihoidolla

yhteistyössä palkansaajalomajärjestöjen kanssa MALLIOHJELMA

MAANANTAI

13.00 - 14.00	Ilmoittautuminen sekä majoittuminen	Hotellin vastaanotto
14.00 - 15.15	Tervetulo kahvi , talo- kuntoremontti-info tutustuminen tiloihin, terveystarkastus & terveysseula sekä johdatusluento kuntotestaukseen* (UKK-inst.mat.) <i>kurssin vastaava: työfysioterapeutti / fysioterapeutti ; kuntoutusjohtaja</i>	
15.30 -16.30	Ulkoilu, ympäristöön tutustuminen <i>kurssin vastaava fysioterapeutti / kuntohoitaja</i>	Tarvaala kabinetti
16.30-	Lepo-EKG, verenpaineen ja pulssin mittaaminen <i>terveydenhoitaja</i>	Kylpylän edestä
17 - 19	Päivällinen	Kylpylä
19.30 - 21.00	Tutustumisillanvietto kuntoremonttiryhmän kesken esim. Kivikauden kisat Oman kuntoremonttiohjaajan / Eräoppaan (Kivik.kisat) vetämänä * toteutettavat kuntotestit sovitaan palkansaajalomajärjestön kanssa	Ravintola Haikankärki kabinetti ja viekko tai kota

TIISTAI

7 - 8.30	Aamiainen	Ravintola
9.00 - 12.00	Polkupyöräergometritestit; pituus, paino, kehon painoindeksi ja rasvakudoksen jakautuminen (vyötärön ympäryys), leposyke ja verenpaine <i>fysioterapeutit</i>	Kylpylä
12.00	Keitto/salaatti lounas	Ravintola
13.00- 13.45	Työterveyshoitajan tietoisuus ja kesk. ”Uudet ravitsemussuositukset”	Summassaari 2
14.30 - 15.30	Tutustuminen kuntosaliharjoitteluun <i>fysioterapeutit</i>	Kuntosali
15.30 - 16.30	Kuntoilu, sähkö/ Jousiammunta <i>kurssin vastaava fysioterapeutti</i>	Tenniskenttä
17 - 19	Päivällinen	Ravintola
19.00	Vapaa-ajanohjelmaa, Summasbingo <i>Vapaa-ajanohjaaja, Kaikille talon asukkaille</i>	Tarvaala-kabinetti
20.30	Yhteislaulua musiikki-isännän johdolla ja Naisten tanssit	Ravintola

KESKIVIIKKO

7 - 8.30	Aamiainen	Ravintola
9.00 - 10.00	Motorinen ja tuki- ja liikuntaelämistön kunnan testaus (UKK-inst.) <i>fysioterapeutit</i>	Kylpylä, liikuntasali
10.30 - 11.00	Allasvoimistelu <i>kurssin vastaava fysioterapeutti</i>	Kylpylä, Uima-allas
11.30 - 12.15	(Työ)Fysioterapeutin tietoisuus aiheena: Sykerajat ja liikunta	Summassaari 2
12.30	Keitto/salaatti lounas	Ravintola
14.30 - 15.30	UKK-kävelytesti, alkuverryttely ja loppuvuennyttely <i>fysioterapeutit</i>	Kokoont. kylp. edessä
15.30 - 16.00	Rentousharjoitus <i>fysioterapeutti/kuntohoitaja</i>	Liikuntasali (kylpylä)
16.00 - 16.45	Kosmetologin tietoisuus ja keskustelu, aiheena: Jalkojen hyvinvointi ja hoito (talon viikko-ohjelman mukaisesti)	Summassaari 2
17.30 - 19	Päivällinen	Ravintola
n.20.30	Karaoketanssit	Ravintola

TORSTAI

7 - 8.00	Aamiainen	Ravintola
8.00 - 9.00	Henkilökohtaisia testien palaute keskusteluja a´15 min (HKTP) x 4 <i>kurssin vastaava fysioterapeutti</i>	Kylpylä
9.00-12.30	Retki Pyhä-Häkin kansallispuistoon <i>kurssin oma ohjaaja,ft/eräopas-ft</i>	Lähtö hotellin edestä
12.30-13.00	Keitto/salaatti lounas	Ravintola
14.30 -15.15	(Työ)Fysioterapeutin tietoisuus ja kesk. Selän & niskan hyvinvointi	Summassaari 2
15.15 - 16.00	HKTP x 3 <i>kurssin vastaava fysioterapeutti</i>	Kylpylä
17-19	Päivällinen	Ravintola
19.00	Vapaa-ajanohjelmaa; Boccia/Mölkky <i>Vapaa-ajanohjaaja, Kaikille talon asukkaille</i>	Summassaari 2

PERJANTAI

7 - 8.00	Aamiainen	Ravintola
8.30 - 9.00	Testipalautteet (UKK-instituutin materiaalia hyväksikäyttäen) <i>kurssin vastaava fysioterapeutti</i>	Kylpylä
9.00 - 9.30	Jättipallojumppa <i>fysioterapeutti /kuntohoitaja</i>	Kylpylä, liikuntasali
10.00 - 11.00	Psykologin keskustelu , Henkinen hyvinvointi ja työssä jaksaminen	Summassaari 2
12.00	Keitto/salaatti lounas	Ravintola
13.45 - 14.30	HKTP x 3 <i>kurssin vastaava fysioterapeutti</i>	Kylpylä
14.15 - 15.15	Kuntoilu, sauvarinne sykeharjoituksena <i>kurssin vastaava fysioterapeutti</i>	Kok. kylpylän edessä
16.00 - 16.30	Rentousharjoitus <i>fysioterapeutit</i>	Kylpylä, liikuntasali
16.45 - 17.00	HKTP x 5 <i>kurssin vastaava fysioterapeutti</i>	Kylpylä
17-19	Päivällinen	Ravintola
n. 20.30	Tanssia mukavan musiikin tahdissa	Ravintola

LAUANTAI

7 - 8.30	Aamiainen	Ravintola
9.00 - 10.15	Ulkoilu, kävely Haikankärkeen <i>fysioterapeutti</i>	Lähtö kylpylän edestä
10.30 - 11.15	Vesijumppa <i>kurssin vastaava fysioterapeutti</i>	Kylpylä, uima-allas
11.30	Huoneitten luovutus ja keitto/salaatti lounas	
12.30 - 13.15	(Työ)Fysioterapeutin tietoisuus ja kesk. aiheena Jokapäivän ergonomiaa/ Lihashuolto ja itsehoitomenetelmät	Summassaari 2
13.30 - 14.00	Loppupalaveri, kahvit ja palautteet <i>kurssin vastaava fysioterapeutti</i>	Tarvaala-kabinetti
14.00	Kotiinlähtö	