

Hyvän mielen
VIRKISTYSPÄIVÄ



Ohjelmaesimerkkejä

Ohjelma 1

Päivän kesto 5 h,
eriytetyt ohjelmat

Tervetulokahvit suolaisella
kahvileivällä

Ohjelma omaishoitajille:
Hyvän mielen jumppa ja
rentoutus

Ohjelma omaishoidettaville:
Pelailua sisällä tai ulkona,
aivojumppa, yms.

Lounas ja jälkiruokakahvit
Bingo

Ryhmän koko 15-20 hlöä

Ohjelma 3

Päivän kesto 4 h,
yhteinen ohjelma

Iloinen istumatanssi

Lounas ja jälkiruokakahvit

Piha- tai sisäpelit

Ryhmän koko 15-30 hlöä

Ohjelma 2

Päivän kesto 3 h,
yhteinen ohjelma

Hyvän mielen liikuntahetki ja
rentoutus

Lounas ja vapaata ajanviettoa
rannassa joko nuotiopaikalla,
terassilla tai takkatuvassa.

Lounaaksi makkaranpaistoa,
salaatteja, leipää, jälkiruoka-
kahvit ja makea piirakka

Ryhmän koko 15-20 hlöä

Virkistysryhmät ja ohjelmasisällöt

OivaAika tarjoaa ryhmällemme hyvän mielen virkistyspäivän. Jos esimerkkiohjelmissa ei löydy sopivaa, voidaan ohjelma räätälöidä juuri teidän ryhmälle mieluisaksi. Tarvittaessa ohjelmaan voidaan lisätä myös yöpyminen.

Osallistujat voivat olla ikäihmisiä tai omaishoitajia yksin tai yhdessä hoidettavan läheisen kanssa.

**Virkistyspäivät
järjestetään kauniissa
järvimaisemissa,
Nastolan
Luomaniemessä.**

Ohjelma voi sisältää ryhmän valinnan mukaan:

- ruokailut/kahvit
- palautumisohjaus (palautumisohjelma PRO TM)
- hyvän mielen jumppa
- patikkaretki
- makkaranpaisto tai nuotiokahvit
- vertaistukiryhmä
- luento ja keskusteluhetki teeman aiheesta
- pihapelit
- rantasauna
- iloinen istumatanssi
- omaishoidettaville omaa ohjelmaa ammattitaitoisen henkilökunnan ohjaamana, esimerkiksi liikunta-, ulkoilu-, aivojumppa- tai muu toiminnallinen tuokio.

Ohjelmat voidaan järjestää omaishoitajille ja -hoidettaville omina ryhminään tai yhteisenä ohjelmana.

Lue lisää:
www.oivaaika.fi/virkistyspaiva

Ota yhteyttä ja pyydä tarjous omalle ryhmällesi:

info@oivaaika.fi
050-5143223 / Marianne

