



## *Muistiloma Rajaniemessä*

Muistilomalla nautitaan maukkaasta ruoasta, mukavasta seurasta ja kauniista luonnosta. Ohjelmassa on ohjattua liikuntaa ja muuta toimintaa, vertaistukea ja viihtyisää yhdessäoloa. Viikon aikana kuullaan myös tietoa muistista ja hyvinvoinnista. Huomaathan, että lomaohjelma on viitteellinen. Lopullisen ohjelman saat loman alkaessa.

### **Ruokailu noutopöydästä joka päivä**

Tulopäivänä tarjoillaan keittolounas sekä kahvi/tee ja makea leivonnainen, päivällinen ja iltapala. Lähtöpäivä päättyy aamiaiseen.

Klo 8.00–9.00	aamiainen
Klo 11.00–12.00	lounas
Klo 14.00–15.00	päiväkahvit
Klo 16.30–17.30	päivällinen
Klo 18.30–21.00	iltapala

*Lomalla on myös omaa aikaa levätä ja liikkua. Voit lainata liikuntavälineitä, ja päivittäin pääsee lämpimään saunaan.*

### **Maanantai**

Majoittuminen ja lounas klo 13 alkaen  
Tuloinfo ja lomaohjelman esittely  
Yhteinen illanvietto – tutustutaan toisiimme

### **Tiistai**

Muistijumppaa  
Tietoisku: Elämäntavat ja muisti  
Opastettu marjaretki lähimaastoon  
Hoksotinleikkejä ja -kilpailuja

### **Keskiviikko**

Sauvakävelylenkki  
Omaa aikaa  
Tuolijumppa  
Muistatkos vielä? – Muistellaan yhdessä  
Pelataan bingoa ja vietetään yhdessä iltaa

### **Torstai**

Tuolijumppa  
Ratkotaan luontopolun muistirasteja  
Omaa aikaa  
Lavis-lavatanssijumppa  
Estradi on vapaa – lomalaisten omaa ohjelmaa

### **Perjantai**

Aamunavausjumppa ja rentoutus  
Letunpaistoa ja kahvit nuotiolla  
Lomaviikon tunnelmat – jaetaan kokemuksia ja kootaan lomapalautteet  
Yhteinen illanvietto tansseineen

### **Lauantai**

Aamiainen  
Lähtöhalaukset ja hyvää kotimatkaa!

---

#### **Rajaniemen lomakeskus**

Rajaniementie 35, 34800 Virrat | Puh. 03 475 5648 / 050 4783 909  
toimisto@rajaniemenlomakeskus.fi | www.rajaniemenlomakeskus.fi