



Hyvänmielen loma Rajaniemessä

Hyvää mieltä saadaan syksyisestä luonnosta, uusista ihmisistä ja hyvästä ruoasta. Loman ohjelmassa on ohjattua liikuntaa ja muuta toimintaa, vertaistukea ja viihtyisää yhdessäoloa. Viikon aikana kuullaan tietoa mielen hyvinvoinnista ja jaetaan vinkkejä arjessa jaksamiseen. 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

Kehon venyttelyä ja tuolijumppaa
Tietoa mielen hyvinvoinnista
Liikutaan luonnossa
Pelataan bingoa ja vietetään yhdessä iltaa

Keskiviikko

Jumppaa erilaisilla välineillä
Omaa aikaa
Opastettu marjaretki lähimaastoon
Keskustellaan arjen voimavaroista
Illanvietossa tietovisailua

Torstai

Lavis-lavatanssijumppa
Keskustellaan yhdessä sovitusta aiheesta
Letunpaistoa ja kahvit nuotiolla
Rentoutusharjoituksia
Illanvietto musiikin maailmassa

Perjantai

Aamunavausjumppa ja rentoutus
Ratkotaan yhdessä luontopolkurasteja
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