



Hyvänmielen loma Rajaniemessä

Hyvän mielen saamme yhteisestä liikunnasta talvisessa luonnossa, maittavasta ruoasta sekä mukavasta seurasta. Lomalta saat uusia voimavaroja arkeen sekä jaksamiseen kaamosaikana. Loman ohjelmassa on ohjattua liikuntaa, monipuolista toimintaa, vertaistukea, viihtyisää yhdessäoloa sekä keskustellaan mielen 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

Päivittäin pääsee lämpimään saunaan - rohkeimmat voivat pulahtaa avantoon uimaan

Maanantai

Majoittuminen ja lounas klo 13 alkaen.
Talon info ja viikon lomaohjelma
Yhteinen illanvietto – tutustutaan toisiimme

Tiistai

Aamujumppa ja sauvakävelylenkki
Luento mielen hyvinvoinnista
Kokeillaan uusia talvilajeja; lumikenkäily, jääcurling
Pelataan bingoa yhteisessä illanvietossa

Keskiviikko

Opastettua ulkoliikuntaa ja sisäpelejä
Omaa aikaa
Leikkimieliset olympialaiset Siekkissalissa
Paistetaan makkaraa nuotiolla – jaetaan kokemuksia arjessa jaksamisesta
Yhteinen illanvietto

Torstai

Lavis-lavatanssijumppa
Keskustellaan yhdessä sovitusta aiheesta
Jouluinen askartelupaja
Rentoutusharjoituksia
Illanvietto Siekkissalissa

Perjantai

Tuolijumppa
Lomaviikon tunnelmat – jaetaan kokemuksia ja kootaan lomapalautteet
Hauska pikkujoulupäivä
Joulupäivällinen sekä ohjelmallinen illanvietto pikkujoulujen merkeissä

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