



## *Yhdessä enemmän -loma Rajaniemessä*

Yhdessä liikkuen ja rentoutuen, hyvästä ruoasta ja mukavasta seurasta nauttien voi löytää uusia voimavaroja arkeen. Loman ohjelmassa on ohjattua liikuntaa ja muuta toimintaa, vertaistukea ja viihtyisää yhdessäoloa. Viikon aikana keskustellaan ja jaetaan kokemuksia ystävyys-suhteista ja yksinäisyydestä. 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**

Aamujumppa ja sauvakävelylenkki  
Alustus ja keskustelua yksinäisyydestä  
Opastettu marjaretki lähimaastoon  
Pelataan bingoa ja vietetään yhdessä iltaa

### **Keskiviikko**

Ulkoillaan yhdessä  
Omaa aikaa  
Rajaniemen omat olympialaiset  
Illanvietto takkatulen äärellä makkaraa paistaen – jaetaan kokemuksia arjesta jaksamisesta

### **Torstai**

Lavis-lavatanssijumppa  
Keskustellaan yhdessä sovitusta aiheesta  
Ratkotaan yhdessä luontopolun pulmatehtäviä  
Rentoutusharjoituksia  
Illanvietto Siekkissalissa

### **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