



Työttömien loma Rajaniemessä

Lomalla löydetään uusia voimavaroja arkeen liikunnan, yhdessäolon, yhteisten keskustelujen ja rentoutumisen kautta. Nautitaan syksyisestä luonnosta sekä hyvästä ruoasta. Viikon aikana kuullaan tietoa hyvinvoinnista ja keskustellaan sen ylläpitämisestä. 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 hyvinvoinnista
Liikutaan luonnossa
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

Tuolijumppa
Letunpaistoa ja kahvit nuotiolla
Lomaviikon tunnelmat – jaetaan kokemuksia ja kootaan lomapalautteet
Omaa aikaa
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