



Työttömien loma Rajaniemessä

Loman ohjelmassa on ohjattua liikuntaa ja muuta toimintaa, vertaistukea ja viihtyisää yhdessäoloa. Viikon aikana keskustellaan hyvinvoinnista ja nautitaan hyvästä ruoasta, mukavasta seurasta ja kevääseen heräävästä luonnosta. Huomaathan, että ohjelma on viitteellinen. Lopullisen ohjelman saat loman alkaessa.

Ruokailu noutopöydästä joka päivä

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

Ruokailuajat

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

Loman alustava ohjelma on seuraavalla sivulla.

Loman ohjelma

Maanantai

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

Tiistai

Aamujumppa ja sauvakävelylenkki
Keskustellaan hyvinvoinnista
Liikutaan luonnossa
Pelataan bingoa ja vietetään yhdessä iltaa

Keskiviikko

Ulkoillaan yhdessä
Omaa aikaa
Rajaniemen omat olympialaiset
Illanvietto ja makkaranpaistoa takkatulen äärellä – jaetaan kokemuksia arjessa jaksamisesta

Yhteystiedot

Rajaniemen lomakeskus
Rajaniementie 35
34800 Virrat
Puh. 03 475 5648 tai 050 478 3909
toimisto@rajaniemenlomakeskus.fi
www.rajaniemenlomakeskus.fi
www.facebook.com/Rajaniemenlomakeskus

Torstai

Lavis-lavatanssijumppa
Keskustellaan yhdessä sovitusta aiheesta
Opastettua ulkoliikuntaa
Rentoutusharjoituksia
Illanvietto Siekkissalissa

Perjantai

Tuolijumppa
Lomaviikon tunnelmat – jaetaan kokemuksia ja kootaan lomapalautteet
Omaa aikaa
Yhteinen illanvietto tansseineen

Lauantai

Aamiainen
Lähtöhalaukset ja hyvää kotimatkaa!