



## Yhdessä enemmän -loma Rajaniemessä

Yhdessä liikkuen ja rentoutuen, hyvästä ruoasta ja mukavasta seurasta nauttien voi löytää uusia voimia arkeen. Loman ohjelmassa on ohjattua liikuntaa ja muuta toimintaa, vertaistukea ja mukavaa yhdessäoloa. Viikon aikana keskustellaan ja jaetaan kokemuksia ystävyystyöstä ja yksinäisyydestä. 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 yksinäisyydestä  
Liikutaan luonnossa  
Pelataan bingoa ja vietetään yhdessä iltaa

## Keskiviikko

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

## Yhteystiedot

Rajaniemen lomakeskus  
Rajaniementie 35  
34800 Virrat  
Puh. 03 475 5648 tai 050 478 3909  
[toimisto@rajaniemenlomakeskus.fi](mailto:toimisto@rajaniemenlomakeskus.fi)  
[www.rajaniemenlomakeskus.fi](http://www.rajaniemenlomakeskus.fi)  
[www.facebook.com/Rajaniemenlomakeskus](https://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  
Yhteinen illanvietto tansseineen

## Lauantai

Aamiainen  
Lähtöhalaukset ja hyvää kotimatkaa!