



Sydänloma Rajaniemessä

Sydänlomalla vietetään virkistäviä ja rentouttavia hetkiä mukavassa seurassa. Ohjelmassa on ohjattua liikuntaa ja muuta toimintaa, vertaistukea ja viihtyisää yhdessäoloa. Viikon aikana kuullaan myös tietoa sydänterveydestä ja terveellisistä elämäntavoista. 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

Kehon venyttelyä ja sydänjumppaa
Tietoisku sydänterveydestä: ravinnon ja liikunnan vaikutus
Ulkoillaan luonnossa
Illanvietto Siekkissalissa

Keskiviikko

Sauvakävelyretki
Omaa aikaa
Tuolijumppa
Makkaranpaistoa ja pihapelejä

Torstai

Keppijumppa
Ratkotaan luontopolun pulmarasteja
Lavis-lavatanssijumppa
Estradi on vapaa – lomalaisten omaa ohjelmaa

Perjantai

Aamunavausjumppa ja rentoutus
Letunpaistoa ja kahvit nuotiolla
Lomaviikon tunnelmat – jaetaan kokemuksia ja kootaan lomapalautteet
Humppaa ja sydän pumpppaa! Yhteinen illanvietto tansseineen

Lauantai

Aamiainen
Lähtöhalaukset ja hyvää kotimatkaa!

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