



Hyvänmielen loma Rajaniemessä

Hyvää mieltä saadaan kesäisestä luonnosta, uusista ihmisistä ja maukkaasta ruoasta. Loman ohjelmassa on ohjattua liikuntaa ja muuta toimintaa, vertaistukea ja viihtyisää yhdessäoloa. Viikon aikana kuullaan tietoa mielen hyvinvoinnista ja jaetaan vinkkejä arjessa jaksamiseen. 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 tuolijumppaa
Tietoa mielen hyvinvoinnista
Liikutaan luonnossa
Makkaranpaistoa ja nuotiolauluja

Keskiviikko

Ulkoillaan yhdessä
Omaa aikaa
Keskustellaan arjen voimavaroista
Illanvietossa tietovisailua

Torstai

Lavis-lavatanssijumppa
Keskustellaan yhdessä sovitusta aiheesta
Letunpaistoa ja kahvit nuotiolla
Illanvietto musiikin maailmassa

Perjantai

Aamunavausjumppa ja rentoutus
Ratkotaan yhdessä luontopolkurasteja
Lomaviikon tunnelmat – jaetaan kokemuksia ja kootaan lomapalautteet
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