



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 ystävydestä 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
Arjen voimavarat – jaetaan kokemuksia
Rajaniemen omat olympialaiset
Makkaranpaistoa ja pihapelejä

Torstai

Lavis-lavatanssijumppa
Keskustellaan yhdessä sovitusta aiheesta
Ratkotaan luontopolun pulmarasteja
Rentoutusharjoituksia
Illanvietto Siekkissalissa

Perjantai

Aamunavausjumppa ja rentoutus
Letunpaistoa ja kahvit nuotiolla
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