



Muistiloma Rajaniemessä

Muistilomalla nautitaan maukkaasta ruoasta, mukavasta seurasta ja kauniista luonnosta. Ohjelmassa on ohjattua liikuntaa ja muuta toimintaa, vertaistukea ja viihtyisää yhdessäoloa. Viikon aikana kuullaan myös tietoa muistista ja hyvinvoinnista. 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

Muistijumppa
Tietoisku: elämäntavat ja muisti
Ulkoillaan luonnossa
Hoksotinleikkejä ja -kilpailuja

Keskiviikko

Sauvakävelylenkki
Omaa aikaa
Tuolijumppa
Muistatkos vielä – muistellaan yhdessä
Pelataan bingoa ja vietetään yhdessä iltaa

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

Aamujumppa
Ratkotaan luontopolun muistirasteja
Omaa aikaa
Lavis-lavatanssijumppa
Estradi on vapaa – lomalaisten omaa ohjelmaa

Perjantai

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

Lauantai

Aamiainen
Lähtöhalaukset ja hyvää kotimatkaa!