



## 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](mailto:toimisto@rajaniemenlomakeskus.fi)  
[www.rajaniemenlomakeskus.fi](http://www.rajaniemenlomakeskus.fi)  
[www.facebook.com/Rajaniemenlomakeskus](https://www.facebook.com/Rajaniemenlomakeskus)