



TERVETULOA RAJANIEMEEN

Rajaniemen kurssi- ja virkistyskeskus sijaitsee Virtain kaupungissa. Virtain keskustasta lomapaikkaan tulee matkaa noin 3.5 km. Kurssikeskus on Siekkisjärven rannalla. Tampereelle tulee matkaa noin 120 km, Seinäjoelle 80 km ja Jyväskylään 120 km.

Rajaniemessä majoitutaan kahden hengen huoneissa, joissa on saniteettitilat TV ja radio, pyyhkeet ja lakanat kuuluvat loman hintaan. Huoneet ovat allergiaystävällisiä ja niissä on tupakointi ehdottomasti kielletty. Jos Sinulla on liikuntaesteisyyttä, ilmoita siitä etukäteen lomapaikkaan.

Lomanne alkaa 20.5.2013 päiväkahvilla kello 14.00, ja se päättyy 25.5.2013. aamiaiseen, joka tarjoillaan klo 8.00 -9.00. Lomanne on täysihoidolla, ja se sisältää aamiaisen, lounaan, päiväkahvin, päivällisen ja iltakahvin. Muista kuin edellä mainituista ruokailuista veloitamme hinnaston mukaisesti.

Lomallanne on vapaa - ajan ohjaaja, liitteenä alustava ohjelma jota voidaan muuttaa, ottaen huomioon lomalaisten toiveet. **Liikuntaan ja ulkoiluun voit** varata sopivan asun. **Illanvietoissa tanssitaan ja lauletaan.** Jos olet **musikantti** ota soittopeli mukaan. Lomallasi muuten tarvitset vain henkilökohtaiset tavarasi, älä unohda tärkeitä lääkkeitäsi kotiin.

Jos sairastut lomalla, tulee Sinun ottaa välittömästi yhteys lomapaikan henkilökuntaan, tai heidän poissa ollessaan lomaohjaajaan mahdollista lääkärissä käyntiä varten.

Rajaniemessä voi saada myös erilaisia hierontaa ja kampaamopalveluita, joita voi tiedustella lomalle tullessa.

Erikoisruokavaliota tarvitsevat lomalaiset voivat ilmoittaa toivomuksensa ruokavaliosta majoittautumisen yhteydessä lomakodin emännälle.

Jos Sinulle tulee este saapua lomalle, tulee siitä välittömästi ilmoittaa lomapaikkaan tai Hyvinvointilomiin. Maksetusta lomasta palautus vain **lääkärintodistusta** vastaan. Peruuttamattomasta lomasta Hyvinvointilomat perii 50 %.

Seniorilomien puolesta toivotan oikein onnistunutta ja hauskaa lomaa Rajaniemessä.

Paula Hakulinen

myyntisihteeri

Puh. 09 6126 8440

paula.hakulinen@elakkeensaajat.fi

www.elakkeensaajat.fi

HEMMOTTELULOMA RAJANIEMESSÄ

Lomaviikolla saa ohjeita mitä käytännössä olisi hyvä tehdä oman terveyden ylläpitoon. Liikutaan luonnossa, jumpataan, harjoitetaan lihashuoltoa, ja tasapainoa. Lomalla on siis tietoiskuja ja toimintaa. Hemmoillaan yhdessä!

MAANANTAI

Saapuminen päiväkahville, majoittuminen
Talon info ja tutustuminen viikon ohjelmaan.
Päivällinen
Rentoudutaan musiikinmaailmassa

TIISTAI

Aamiainen
Pehmeä musiikkiliikunta
Luonnonyrttipäivä, keräämme ja tutustumme yrtteihin
Lounas
Hunaja, hipiämme herkku
Päivällinen
Yrttisauna

KESKIVIIKKO

Aamujumppa, aamiainen
Jalat, tärkeä osa kehoamme
Lounas
Muistijumppatuokio
Ulkoilua, sauvakävelen
Päivällinen
Karaokeiltamat

TORSTAI

Aamujumppa, aamiainen
Asialuento, henkinen hyvinvointi
Venyttely ja rentoutus
Lounas
Saunat lämpiävät
Päivällinen

PERJANTAI

Aamiainen, aamujumppa
Omaa aikaa, käydään Virtain kierros
Lounas
Rentoudutaan musiikinmaailmassa
Saunat lämpiävät
Päivällinen
Yhteinen illanvietto

LAUANTAI

Aamiainen, venyttelyjumppa
Kotimatka alkaa monta elämystä rikkaampana
Kiitos kaikille ja tervetuloa uudelleen.