



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 ystävyystyöstä ja yksinäisyydestä.

Loma alkaa tulopäivänä klo 13 majoittumisella ja keittolounaalla.

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
Yhteistä iltaohjelmaa – tutustutaan
toisiimme

Tiistai

Aamujumppa ja sauvakävelylenkki
Keskustellaan yksinäisyydestä
Liikutaan luonnossa
Pelataan bingoa ja vietetään yhdessä
iltaa

Keskiviikko

Ulkoillaan yhdessä
Omaa aikaa
Rajaniemen omat olympialaiset
Illanvietto ja makkaranpaistoa
takkatulen ääressä – jaetaan
kokemuksia arjessa jaksamisesta

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

Lavis-lavatanssijumppa
Keskustellaan yhdessä sovitusta
aiheesta
Opastettua ulkoliikuntaa
Rentoutusharjoituksia
Iltaohjelmaa Siekkissalissa

Perjantai

Tuolijumppa
Lomaviikon tunnelmat – jaetaan
kokemuksia ja kootaan lomapalautteet
Yhteinen illanvietto tansseineen

Lauantai

Aamiainen
Lähtöhalaukset ja hyvää kotimatkaa!