



HYVINVOINTILOMAT MALLIOHJELMA

Muistiloma 2022

KELLO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
07.00-10.00		Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
09.00-20.00	Kylpylä ja kuntosali avoinna	Kylpylä ja kuntosali avoinna	Kylpylä ja kuntosali avoinna	Kylpylä ja kuntosali avoinna	Kylpylä ja kuntosali avoinna	Kylpylä ja kuntosali avoinna
10.15-11.00		Lomalaisten TUTUSTUMIS-TILAISUUS ja VERTAISTUEN kartoitus	SAVOLAINEN BINGO	MUSAVISA: aivojumpaa musiikin tahdissa	VIRKISTYSTÄ LUONNOSTA - Luontopolku / lumikenkäily / vaellus / metsäliikunta	Loman PÄÄTÖS- ja PALAUTETILAISUUS
11.30		Ison kiven kävely, TUTUSTUMISKÄVELY lähiympäristöön ja samalla perehtymistä Rauhalahden historiaan.	MUISTIJUMPPA	OHJAAJA KUNTOSALILLA	PELAILLAN YHDESSÄ: Boccia	12.00 HUONEIDEN LUOVUTUS
11.00-14.00		Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
14.00		TIETOISKU/KESKUSTELU: TERVEYSKUNTO JA MUISTI	Opitaan uutta! KURLAUS: Rauhalahdessa kehitelty suosittu seurapeli	TIETOISKU JA KESKUSTELU: Ravinto	KOTILIIKUNTA-OHJEET	HYVÄÄ KOTIMATKAA!

KELLO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
15.00-15.45	Tulokahvit ja kahvileipä	KUNTOSALIOPASTUS				
15.30			VESIJUMPPA	KUMINAUHAJUMPPA	VESIJUMPPA	
16.00	LOMAINFO -tietoa hotellista ja viikko-ohjelmasta - tervetuloa!	ELÄMYSILTA 16-22: Tukkilaisperinneilta Jätkänpäällä -hanuristi -perinnekertomuksia (tukkilaisesitykset kesäisin)				
17.00-19.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
20.00	KARAOKE - iloista illanviettoa karaokevetäjän johdolla	KARAOKE - iloista illanviettoa karaokevetäjän johdolla	NAISTENTANSSIT - maankuulut tanssit, joissa aina huippuartisti KARAOKE - liput alkaen 8 €	KARAOKE - iloista illanviettoa karaokevetäjän johdolla	PERJANTAITANSSIT - kotimainen tanssiorkesteri KARAOKE - liput alkaen 5 €	

OHJELMIEN KESTOT:

Vesijummat 30 min

Tietoisut ja keskustelut 60-90 min

Liikuntatunnit 45- 60 min

Seurapelit 45-60 min

Rentoutukset 30 min

KYLPLYLÄHOTELLI RAUHALAHTI, KUOPIO

