

## Malliohjelma / Hyvinvointilomat ry: Muistiloma 2021

Hyvinvointilomien Muistilomalla Lehmiraanan lomakeskuksessa vietät rentouttavia ja virkistäviä hetkiä herkullisesta ruoasta sekä monipuolisista palveluista ja ohjelmasta nauttien.

### Tulopäivä

- klo 14.00–15.00 Majoittuminen  
klo 15.00–16.00 Ruokailu  
klo 17.00 alkaen Tervetuloilaisuus  
Lehmiraantainfo, lomaohjelmaesittely ja ryhmään tutustuminen  
Kylpylä, kuntosali ja ulkoilureitti käytettävissä (lisämaksusta suolaahuone)  
Yhteislaulut, karaoke ja/tai tanssit

### Toinen päivä

- klo 7.00–8.00 Aamu-uinti  
klo 7.30–9.30 Aamiainen  
klo 9.30 alkaen Ohjattua sisäliikuntaa / ulkoliikuntaa  
Vaihtoehto-ohjelmaa liikunnalle  
Ohjattua vesijumppaa  
Kuntosali ja ulkoilureitti käytettävissä (lisäksi hoitopalvelut erillisen hinnaston mukaan)  
klo 13.00–13.45 Ruokailu  
klo 14.00 alkaen Tutustuminen kuntosalilaitteisiin ohjatusti  
Sisä- tai ulkopelit  
Ulkoilureitti ja kirjasto käytettävissä  
klo 17.45–18.30 Ruokailu  
klo 18.30 alkaen Illanviettoa talon muiden asukkaiden kanssa  
Tanssia

## Kolmas päivä

- klo 7.00–8.00 Aamu-uinti  
klo 7.30–9.30 Aamiainen  
klo 9.30 alkaen Ohjattua sisä- tai ulkoliikuntaa ja/tai tietovisailua  
Kuntosali, ulkoilureitti ja seurapelit käytettävissä (lisäksi hoitopalvelut erillisen hinnaston mukaan)  
Sisä- tai ulkopelit  
klo 13.00–13.45 Ruokailu  
klo 14.00 alkaen Yhteislaulua  
Kylpylä, kuntosali ja ulkoilureitti käytettävissä, omatoimivesijumppaa  
klo 17.45–18.30 Ruokailu  
klo 18.30 alkaen Illanvietto ja tanssia / karaokea

## Neljäs päivä

- klo 7.00–8.00 Aamusaunat ja -uinti  
klo 7.30–9.30 Aamiainen  
klo 9.30 alkaen Ohjattua sisä- tai ulkoliikuntaa ja/tai ryhmäkeskustelua  
Kuntosali, ulkoilureitti ja seurapelit käytettävissä  
Ohjattua vesijumppaa  
klo 13.00–13.45 Ruokailu  
klo 14.00 alkaen Tietoisku/luento hyvinvoinnista, liikunnasta ja/tai ravinnosta  
Kylpylä, kuntosali ja ulkoilureitti käytettävissä  
(lisämaksusta suolahuone ja kehonkoostumusmittaus)  
klo 17.45–18.30 Ruokailu  
klo 18.30 alkaen Illanvietto / lauluilta ja tanssia

## Viides päivä

- klo 7.00–8.00 Aamu-uinti  
klo 7.30–9.30 Aamiainen  
klo 9.30 alkaen Ohjattua sisä- tai ulkoliikuntaa ja/tai ryhmäkeskustelua  
Ohjattua vesijumppaa  
Kuntosali, ulkoilureitti ja seurapelit käytettävissä

- klo 13.00–13.45 Ruokailu  
klo 14.00 alkaen Kädentaidot / askartelua ja/tai visailua  
klo 17.45–18.30 Ruokailu  
klo 18.30 alkaen Konsertti, näytelmä tai muu vierailuesitys sekä tanssia

## Lähtöpäivä

- klo 7.00–8.00 Aamusaunat ja -uinti  
klo 7.30–9.30 Aamiainen  
klo 10.00 Huoneiden luovutus  
klo 10.00 alkaen Palautekeskustelu ja päätöskeskustelu  
Musiikillinen tuokio ja/tai visailu  
11.30 alkaen Lähtölounas

**Hyvää kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!**

Huom! Muutokset mahdollisia.

## Lehmirannan lomakeskus

Tämän loman käytännön toteutuksesta vastaava **Lehmirannan lomakeskus**-kylpylä sijaitsee Varsinais-Suomessa Salon kaupungin tuntumassa kauniin Lehmijärven rannalla. Lomakeskuksessa järjestetään ikäihmisille suunnattuja ohjelmallisia teemalomia, kursseja ja koulutuksia sekä tapahtumia. Asiakkaillemme on tarjolla ohjattua lomatoimintaa, hyviä ulkoilumahdollisuuksia, kaunis järvimaisema, monipuolista ohjelmaa, rauhallinen ja viihtyisä kylpylä, samanhenkistä ja -ikäistä seuraa sekä hyvää ruokaa. Lisämaksusta halukkaat voivat hankkia kevyitä hoitoja, kuten suolahuone, hieronta- kosmetologi- tai kampaamopalveluita.

