

Malliohjelma / Hyvinvointilomat ry: Hyvänmielen loma 2024

Hyvinvointilomien Hyvänmielen lomalla Lehmirannan lomakeskuksessa vietät rentouttavia ja virkistäviä hetkiä herkullisesta ruoasta sekä monipuolisista palveluista nauttien.

Tulopäivä

klo 14.00–15.00 Majoittuminen

klo 15.00–16.00 Ruokailu

Lehmirantainfo, lomaohjelman esittely ja omaan ryhmään tutustuminen

Kylpylä, kuntosali ja ulkoilureitti käytettävissä

Tuloillanvietto: yhteislaulut, karaoke ja/tai tanssit

Toinen päivä

klo 7.00–8.00 Aamu-uinti

klo 7.30–9.30 Aamiainen

Ajatuksia päivään ja päiväinfo

Sauvakävelyopastus tai muu ohjattu oman ryhmän ulkoilu (säävaraus)

Ohjattua vesijumppaa

Kuntosali ja ulkoilureitti käytettävissä

klo 13.00–13.45 Ruokailu

Ohjattu tutustuminen kuntosalilaitteisiin oman ryhmän kesken

Sisä- tai ulkopelit, ulkoilureitti ja kirjasto käytettävissä

klo 17.45–18.30 Ruokailu

Pelaten ja visailen - ohjattua iltaohjelmaa oman ryhmän kesken

Tunnelmallinen kylpylälilta

Tanssia

Kolmas päivä

klo 7.00–8.00 Aamu-uinti

klo 7.30–9.30 Aamiainen

Ajatuksia päivään ja päiväinfo

Ryhmäkeskustelu oman ryhmän kesken

Kuntosali, ulkoilureitti ja seurapelit käytettävissä
(lisämaksusta hoitolapalvelut erillisen hinnaston mukaisesti)

- klo 13.00–13.45 Ruokailu
Hyödyllistä omin käsin – ohjattua askartelua oman ryhmän kesken
Kylpylä, kuntosali ja ulkoilureitti käytettävissä, omatoimivesijumppaa
- klo 17.45–18.30 Ruokailu
Meidän musat - ohjattu karaoke-/toivelauluilta oman ryhmän kesken
Tanssia tai elokuvailta

Neljäs päivä

- klo 7.00–8.00 Aamusaunat ja -uinti
- klo 7.30–9.30 Aamiainen
Ajatuksia päivään ja päiväinfo
Ohjattu vesijumppa oman ryhmän kesken
Ohjattua sisä- tai ulkoliikuntaa ja/tai ryhmäkeskustelua
Kuntosali, ulkoilureitti ja seurapelit käytettävissä
- klo 13.00–13.45 Ruokailu
Tietoisku/alustus terveellisestä ruokavaliosta tai
liikunnan terveysvaikutuksista ja keskustelua oman ryhmän kesken
Kylpylä, kuntosali ja ulkoilureitti käytettävissä
(lisämaksusta suolahuone tai kehonkoostumusmittaus)
- klo 17.45–18.30 Ruokailu
Illanvietto tanssin ja musiikin merkeissä

Viides päivä

- klo 7.00–8.00 Aamu-uinti
- klo 7.30–9.30 Aamiainen
Ajatuksia päivään ja päiväinfo
Ohjattua oman ryhmän ulko- tai sisäliikuntaa tai ryhmäkeskustelua
Ohjattua vesijumppaa
Kuntosali, ulkoilureitti ja seurapelit käytettävissä
- klo 13.00–13.45 Ruokailu
Piharastit / ulkopelit oman ryhmän kesken
Konsertti, näytelmä tai muu vierailuesitys sekä tanssia

klo 17.45–18.30 Ruokailu
Läksiäisilta

Lähtöpäivä

klo 7.00–8.00 Aamusaunat ja -uinti

klo 7.30–9.30 Aamiainen

klo 10.00 Huoneiden luovutus

Palautekeskustelu ja päätöskeskustelu oman ryhmän kesken

Musiikkituokio

11.30 alkaen Lähtölounas

Hyvää kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!

Huom! Muutokset mahdollisia.

Lehmirannan lomakeskus

Loma toteutetaan **Lehmirannan lomakeskuksessa** Varsinais-Suomessa Salon kaupungin tuntumassa Lehmijärven rannalla. Lehmirannassa järjestetään ikäihmisille suunnattuja ohjelmallisia teemalomia, koulutuksia sekä tapahtumia. Asiakkaillemme on tarjolla monipuolista ohjattua ohjelmaa ja omatoimista tekemistä, luonnonkauniit puitteet ulkoilulle, kaunis järvimaisema, rauhallinen ja viihtyisä kylpylä, samanhenkistä seuraa sekä hyvää ruokaa. Lisämaksusta halukkaat voivat hankkia kevyitä hoitoja, kuten suolahuone-, hieronta- tai kosmetologipalveluita.

Yhteystiedot:

Lehmirannan lomakeskus, Lehmirannantie 12, 25170 Kotalato (Salo)

Puh. 02 727 5200, lehmiranta@elakeliitto.fi, www.lehmiranta.fi

