

# **MALLIOHJELMA RAJANIEMI SYKSY 2020**

## **Ruokailu noutopöydästä joka päivä**

Tulopäivänä tarjoillaan päiväkahvit, päivällinen ja iltapala. Lähtöpäivä päättyy aamiaiseen. *Lomalla on myös omaa aikaa levätä ja liikkua. Voit lainata liikuntavälineitä, ja päivittäin pääsee lämpimään saunaan.*

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

## **Maanantai**

Majoittuminen ja päiväkahvit klo 14

Tuloinfo ja lomaohjelman esittely

Yhteinen illanvietto – tutustutaan toisiimme

## **Tiistai**

Muistijumppaa

Tietoisku: Elämäntavat ja muisti

Opastettu marjaretki lähimaastoon

Hoksoinleikkejä ja -kilpailuja

## **Keskiviikko**

Sauvakävelylenkki

Omaa aikaa

Tuolijumppa

Muistatkos vielä? – Muistellaan yhdessä

Pelataan bingoa ja vietetään yhdessä iltaa

## **Rajaniemen lomakeskus**

Rajaniementie 35, 34800 Virrat | Puh. 03 475 5648 / 050 4783 909

toimisto@rajaniemenlomakeskus.fi | www.rajaniemenlomakeskus.fi

## **Torstai**

Tuolijumppa

Ratkotaan luontopolun muistirasteja

Omaa aikaa

Lavis-lavatanssijumppa

Estradi on vapaa – lomalaisten omaa ohjelmaa

## **Perjantai**

Aamunavausjumppa ja rentoutus

Letunpaistoa ja kahvit nuotiolla

Lomaviikon tunnelmat – jaetaan kokemuksia ja kootaan lomapalautteet

Yhteinen illanvietto tansseineen

## **Lauantai**

Aamiainen

Lähtöhalaukset ja hyvää kotimatkaa!