

Hyvinvointilomat

Muistiloma 2024



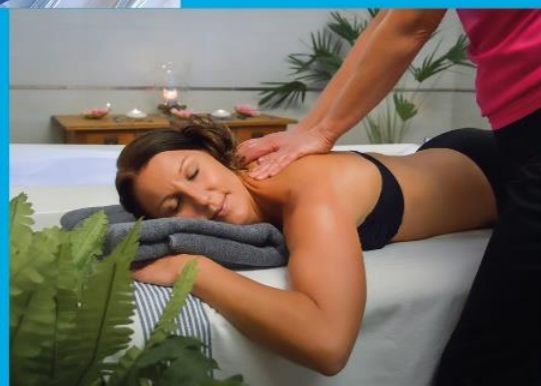
Kylpylä ja neljä erilaista kuntosaliamme ovat vapaassa käytössäsi. Käytössäsi lisäksi laaja valikoima välineitä ulko- ja sisäliikuntaan.

Kylpylässämme voit sekä rentoutua että kuntoilla. Allasvalikoidista löytyy mm. 25 metrin allas, poreallas, kylmäallas sekä viihdelläs hierovine poreineen.



Kurssiin kuuluu runsas hotelliamaianen sekä lounas ja päivällinen noutopöydästä. Ravintola Aallottaresa. Pub Kulkurissa voi seurata mm. urheilun tärkeimpiä hetkiä.

Hoitokylpylä
Harmoniasta löytyy niin hemmottelevia hoitoja kuin palauttavia hierontojakin. Varaa etukäteen p. 044 7476 520



Malliohjelma Muistilomille 2024

su/ tulopäivä

- klo 14.00 Saapuminen ja majoittuminen
klo 14.30 Lomainfo: Loman käytännön asiat ja tutustuminen
klo 16.30 Päivällinen noutopöydästä
klo 17.30 Reippahasti käypi askeleet – omatoimisesti ryhmän kanssa yhdessä lenkille ja tutustumaan lähialueeseen ohjaajan vinkkien avulla

ma

- klo 8.30 Aamiainen noutopöydästä
klo 10.00 Tullaan tutuksi – ryppästä ryhmäksi
klo 12.00 lounas noutopöydästä
klo 15.00 Kuntosalitreeni tutuksi ja toimintakykyä arkeen
klo 17.00 Päivällinen
klo 18.00 Savusaunailta

ti

- klo 8.30 Aamiainen noutopöydästä
klo 11.00 Muistin apuvälineet ja turvallinen arki - keskustelutilaisuus
klo 12.00 lounas noutopöydästä
klo 15.00 Vesiliikunta sekä kylpylän kuohut ja lämpimät löylyt
klo 17.00 Päivällinen noutopöydästä
klo 18.00 Bingo lomaohjaajan luotsaamana

ke

- klo 8.30 Aamiainen noutopöydästä
klo 10.00 Vintin tuuletus, jossa unohdetaan arkihuolet ja tuuletellaan yhdessä koko ryhmän kanssa
klo 12.00 lounas noutopöydästä
klo 15.00 Kehonhallinta ja liikkuvuusharjoitus toimintakyvyn parantamiseksi
klo 17.00 Päivällinen noutopöydästä
klo xx.xx Karaokeilta

to

- klo 8.30 Aamiainen noutopöydästä
klo 10.00 Kyytiä lihaksille = ryhmälle sopiva kuntopiiri erilaisia liikuntavälineitä apuna käyttäen.
klo 12.00 lounas noutopöydästä
klo 15.00 Aivopähkinöitä – virkistäviä, yhdessä ratkaistavia tehtäviä aivoille
klo 17.00 Päivällinen noutopöydästä
klo 18.00 Yhteinen illanvietto; yhteislaulua, runoja, tarinoita ym.

pe / kotiinlähtöpäivä

- klo xx aamupala noutopöydästä
klo 10.00 Päätös- ja palautetilaisuus + tulevaisuuden suunnitelmat
klo 11.00 Lounas noutopöydästä
klo 12.00 Huoneiden luovutus ja kotiinlähtö



MEILLE ON HELPPO TULLA!



Sijaitsemme alle 10min ajomatkan päässä Kuopion lentokentästä!



Kuopion rautatieasemalta matka jatkuu kätevästi paikallisbussilla lähes Kunnanpaikan pihaan asti.



Pitkänmatkan linja-autot pysähtyvät moottoritien rampilla n. 300m päässä Kunnanpaikasta.



Omalla autolla saapuvalle sijaintimme on ihanteellinen! Sijaitsemme 5- ja ysitien risteyksessä heti Kuopion pohjoispuolella ja suurella ilmaisella parkkipaikallamme on aina tilaa.



ETÄISYYKSIÄ:
Kuopio 10min
Siilinjärvi 15min
Tahko 50km
Joensuu 120km
Jyväskylä 155km
Helsinki 390km

Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela
myynti@kunnanpaikka.com | p. 044 7476 560
www.kunnanpaikka.com

 **Kunnanpaikka**