

## Malliohjelma / Hyvinvointilomat ry: Työttömien loma 2024

Hyvinvointilomien Työttömien lomalla Lehmirannan lomakeskuksessa vietät virkistäviä hetkiä herkullisesta ruoasta sekä monipuolisista palveluista ja ohjelmista 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 (lisämaksusta suolahuone)

klo 13.00–13.45 Ruokailu

Ohjattu ryhmäkeskustelu 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

Ohjattu tutustuminen kuntosalilaitteisiin 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  
Elokuvailta tai tanssit

### **Neljäs päivä**

- klo 7.00–8.00 Aamusaunat ja -uinti
- klo 7.30–9.30 Aamiainen  
Ajatuksia päivään ja päiväinfo  
Ohjattua sisä- tai ulkoliikuntaa ja/tai ryhmäkeskustelua  
Ohjattu vesijumppa oman ryhmän kesken  
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 musiikin ja tanssin merkeissä

### **Viides päivä**

- klo 7.00–8.00 Aamu-uinti
- klo 7.30–9.30 Aamiainen  
Ajatuksia päivään ja päiväinfo  
Pihavenyttelyt ja piharastit oman ryhmä kesken (säävaraus)  
Ohjattua vesijumppaa  
Kuntosali, ulkoilureitti ja seurapelit käytettävissä
- klo 13.00–13.45 Ruokailu  
Ohjattua toiveohjelmaa 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

Palauttekeskustelu ja päätöskeskustelu oman ryhmän kesken

Musiikillinen tuokio ja/tai visailu

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](http://www.lehmiranta.fi)

