

Senioriloma

MTLH ry:n lomat Lehmiraanan lomakeskuksessa 2019 – MALLIOHJELMA

Tarkemman ohjelman saat kutsun yhteydessä. Ohjelma- ja aikataulumuutokset mahdollisia. Ryhmäkohtainen ohjaaja *Hanna Sorsa*.

Tulopäivä		Neljäs päivä	
15.00–16.00	Majoittuminen Ruokailu Lehmiraanta- ja MTLH-info, lomaohjelman esittely ja ryhmäytyminen	7.30–9.30	Aamiainen Sisäliikunta Vesijumppa Ruokailu Ryhmäkeskustelu tai tietoisku ravinnosta
		13.00–13.45	Luontopolku tai piharastit Ruokailu Yhteinen illanvietto omana ryhmänä ja tanssia
		17.45–18.30	
Toinen päivä		Viides päivä	
7.30–9.30	Aamiainen Tietovisa TOIMIVA -testit ja palaute tai hemmotteluhoito (*)	7.30–9.30	Aamiainen Sisä- ja ulkoliikuntaa Ruokailu Sauvakävely ja -tekniikka tai ulkopelit tai leikkimieliset olympialaiset Konsertti tai yhteislaulut
13.00–13.45	Ruokailu Vesijumppa tai tutustuminen kunto- saliharjoitteluun	13.00–13.45	Ruokailu Illanvietto ja tanssia
17.45–18.30	Ruokailu Illanvietto ja tanssia	17.45–18.30	Ruokailu Illanvietto ja tanssia
Kolmas päivä		Lähtöpäivä	
7.30–9.30	Aamiainen Sisäliikuntaa esim. kevyt tuolijumppa tai vaihtoehto-ohjelma Vesijumppa	7.30–9.30	Aamiainen Palautekeskustelu ja musiikillinen päätöstilaisuus Ruokailu ja kotiin lähtö
13.00–13.45	Ruokailu Luento; Ikäihmisen liikunta Yhteislaulua	11.30	
17.45–18.30	Ruokailu Illanvietto ja tanssia		

(*) Jos valitsette Toimiva-testien sijaan hemmotteluhoiton, sen ajankohta määräytyy lomapäätöksen jälkeen tehtävien varausten mukaan.

Lehmiraanan lomakeskus
Lehmiraannantie 12
25170 Kotalato (Salo)
(02) 727 5200

www.lehmiraanta.fi
lehmiraanta@elakeliitto.fi

Hyvää kotimatkaa!



Lehmiraanan valitit ovat monipuolinen eläkeikäisille suunnattu ohjelma, maittava ruoka, ja kaunis ympäristö.

Kuntosali on lomalaisten vapaassa käytössä ja kävelysauvoja, polkupyöriä sekä soutuveneitä voi lainata veloituksetta. Meillä on myös valaistu kuntopolku, senioreiden tasapainotelineet, suolahuone sekä kaksi uimarantaa. Mahdollisuus sauna ja uida kylpylän aukioloaikoina.

Kaksi kahvilaa ja ravintola palvelevat A-oikeuksin. Käytävissä on myös maksuton nettiyhteys (wlan). Tiloissamme toimivat lisäksi hieroja, kosmetologi ja parturi-kampaaja.