

Työt takana

MTLH ry:n lomat Lehmirannan lomakeskuksessa 2019 – MALLIOHJELMA

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

Tulopäivä

15.00–16.00 Majoittuminen
Ruokailu
Lehmiranta- ja MTLH-info,
lomaohjelman esittely ja
ryhmytyminen

Toinen päivä

7.30–9.30 Aamiainen
Sisä- ja ulkoliikuntaa
13.00–13.45 Ruokailu
Ryhmäkeskustelu
Vesijumppa tai tutustuminen
kuntosaliharjoitteluun
17.45–18.30 Ruokailu
Illanvietto ja tanssia

Kolmas päivä

7.30–9.30 Aamiainen
Sisä- ja ulkoliikuntaa tai
vaihtoehto-ohjelma
Vesijumppa
13.00–13.45 Ruokailu
Luento; Mielen hyvinvointi
Yhteislaulua
17.45–18.30 Ruokailu
Illanvietto ja tanssia

Neljäs päivä

7.30–9.30 Aamiainen
Tietovisa
Vesijumppa
13.00–13.45 Ruokailu
Lihaskunto- ja liikkuvuustestit
sekä palaute
17.45–18.30 Ruokailu
Yhteinen illanvietto omana ryhmänä
ja tanssia

Viides päivä

7.30–9.30 Aamiainen
Sisä- ja ulkoliikuntaa tai kuntosaliharjoittelu
13.00–13.45 Ruokailu
Ulkolenkki tai -pelit tai leikkimieliset
olympialaiset
Konsertti tai yhteislaulut
17.45–18.30 Ruokailu
Illanvietto ja tanssia

Lähtöpäivä

7.30–9.30 Aamiainen
Palautekeskustelu ja musiikillinen
pääöstilaisuus
11.30 Ruokailu ja kotiin lähtö

Hyvää kotimatkaa!



Lehmirannan 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 saunoa ja uida kylpylän aukioloaikoina.

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