

ALUSTAVA LOMAOHJELMA 27.5-1.6.2024

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
<p>Tervetuloa lomalle!</p> <p>16.00-16.45 LOMAINFO – tietoa hotellista ja lomaohjelmasta</p> <p>Loman aloittavassa infotilaisuudessa tulee jonkun seurueesta olla paikalla</p> <p>Karaoke klo 20-23.30 Club R, vapaa pääsy.</p>	<p>10.15-11.00 Tutustumista lomaryhmään, vertaistuen kartoitusta</p> <p>11.30-12.15 Tutustumiskävely hotellin ympäristöön, Hotellin edestä</p> <p>14.00-15.30 Ryhmäkeskustelu yksinelämisen iloista ja haasteista</p> <p>16.00-21.30 Perinneilta Jätkänkämpällä. Hanuristi/viulisti viihdyttää (maksuton) Ruokailun voi vaihtaa lisämaksulla 9 € Kattaukset klo 16.30 ja 19.00 ILMOITTAUDU tullessa. Savusauna lämpimänä 10 €/hlö, oma pyyhe ja uima-asu tai pyyhe saunalta 3 €.</p> <p>Karaoke klo 20-23.30 Club R, vapaa pääsy.</p>	<p>10.15-11.00 Kurlaus, hauska savolainen peli</p> <p>11.30-12.15 Ravintotietoisku ja keskustelua</p> <p>14.00-14.45 Terveyskuntotietoisku ja pohjustus TOIMIVA-testeihin</p> <p>15.00-16.00 TOIMIVA-Testit</p> <p>Karaoke klo 20-23.30 Club R, vapaa pääsy.</p>	<p>10.15-10.45 Vesijumppa, Kylpylä</p> <p>11.30-12.15 Bingo</p> <p>14.00-14.45 Boccia peli</p> <p>15.00-15.45 TOIMIVA-testien palautetilaisuus ja kotiliikuntavinkit</p> <p>Karaoke klo 20-23.30 Club R, vapaa pääsy.</p>	<p>10.15-11.00 Aamureippailu Katiskaniemen luonnonsuojelualueella, Hotellin edestä</p> <p>11.30-12.15 Kuminauhajumppa ja venyttelyt</p> <p>14.00-14.45 Savolainen tietokisa</p> <p>15.00-15.45 Loman palautetilaisuus</p> <p>Karaoke klo 20-23.30 Club R, vapaa pääsy.</p>	<p>10.00 Lähtörupattelut</p> <p>11.00 Lähtölounas</p> <p>Huoneiden luovutus ko 12 mennessä Kotimatalle!</p> <p>Meillä on lainattavissa maksuttomasti rajallisesti kävelysauvoja, lautapelejä ja ulkopelejä (esim. Mölkky / Boccia)</p> <p>Kysy lisää Vapaa-ajanohjaajilta!</p>



KYLPYLÄ JA KUNTOSALI
avoinna su-to klo 9-20, pe-la klo 9-21

RUOKAILUT PÄIVITTÄIN
Aamiainen 7-10 // **tiistai - lauantai**
Lounas 11-14 // **tiistai - lauantai**
Päivällinen 17-19 //
maanantai – perjantai

VAPAITA HOITOAIKOJA
hierojalle ja kosmetologille voit kysyä kylpylästä.
TAI varaa etukäteen
p. 030 608 3180

*Huomioi mahdolliset muutokset aikatauluihin

KYLPYLÄ  HOTELLI
RAUHALAMPI

