

Voimaa vertaisuudesta – lomat omatoimisille aikuisille

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
Lehmiraanta- ja MTLH-info,
lomaohjelman esittely ja
ryhmytyminen

Venyttely tai kuntosaliharjoitus
Vesijumppa
Ruokailu
Ryhmäkeskustelu tai tietoisku
terveydestä tai ravinnosta
Luontopolku tai piharastit

Toinen päivä

7.30 -9.30 Aamiainen
Ryhmäkeskustelu
Tutustuminen kuntosaliharjoitteluun

13.00 – 13.45 Ruokailu
Vesijumppa tai ulkoilu

17.45 – 18.30 Ruokailu
Illanvietto ja tanssia

17.45 – 18.30 Ruokailu
Yhteinen illanvietto omana ryhmänä
ja tanssia

Viides päivä

7.30 -9.30 Aamiainen
Ryhmäkeskustelu
Sisä- ja ulkoliikuntaa

13.00 – 13.45 Ruokailu
Ulkopelit tai leikkimieliset
olympialaiset
Konsertti tai yhteislaulut

17.45 – 18.30 Ruokailu
Illanvietto ja tanssia

Aamiainen
Ryhmäkeskustelu
Sisä- ja ulkoliikuntaa
Ruokailu
Ulkopelit tai leikkimieliset
olympialaiset
Konsertti tai yhteislaulut
Ruokailu
Illanvietto ja tanssia

Kolmas päivä

7.30 -9.30 Aamiainen
Sisäliikuntaa tai vaihtoehto-ohjelma
Vesijumppa

13.00 – 13.45 Ruokailu
Luento; Mielen hyvinvointi
Yhteislaulua

17.45 – 18.30 Ruokailu
Illanvietto ja tanssia

Lähtöpäivä

Neljäs päivä

7.30 -9.30 Aamiainen

11.30 Ruokailu ja kotiin lähtö

Hyvää kotimatkaa!



Lehmirannan valtit ovat monipuolinen eläkeikäisille suunnattu ohjelma, maittava ruoka, ja kaunis ympäristö.

Kuntosali on lomalaisten vapaassa käytössä ja kävelysauvoja, polkupyöriä sekä soutuveineitä 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.