





Työt takana teemaloma, alustava ohjelma Hotelli Kajaani 2017

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
	Kävellen Kajjaanissa: Reippailulenkki kaupungille nähtävyyksiin tutustuen. Matkaa kertyy noin 3km.		Hikilenkki: Tunnin mittainen sauvakävelyreippailu kauniissa jokimaisemissa.	Hikijumppa: Kevyt jumppa keppien kanssa ulkona.	Huoneiden luovutus klo.11 mennessä
		Tietovisa: Visailua pienjoukkueissa.		Tasapainotuokio: Tasapainoa kehittäviä yksinkertaisia harjoitteita.	
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	
	Lomaryhmä tutuksi: Viikolla mukana oleviin lomalaisiin tutustumista.	Luento/keskustelu: Hyvinvoinnin haasteet vanhemmalla iällä.	Pihapelit: Mölky ja petankki.	Luento/keskustelu: Terveellisen ruoan merkitys hyvinvoinnille.	
Lomainfo: Tervetulo kahvittelut, lomaviikon ohjelman ja lomapaikan esittely	Kahvakuulatreeni: Kahvakuulaharjoitteisiin ja tekniikkaan tutustumista.		Lomapalaute: Palautekeskustelu ja liikuntaohjeiden jako.		
	Tuolijumppa: Kevyt ja vetristävä jumppatuokio	Venyttely/rentoutus: Päivän päätteeksi rentouttava ja vetristävä venyttelytuokio.	Venyttely/rentoutus: Päivän päätteeksi rentouttava ja vetristävä venyttelytuokio.		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Hotellin saunat lämpimänä	Hotellin saunat lämpimänä	Hotellin saunat lämpimänä	Hotellin saunat lämpimänä	Hotellin saunat lämpimänä	

Alustava ohjelma. Kaikki aktiviteetit on suunniteltu mahdollisimman monenkuntoiselle sopivaksi ja ohjaus sovelletaan kullekin ryhmälle sopivaksi. Viikon aikana on tarkoitus antaa asiakkaille mahdollisimman paljon käytännön vinkkejä omaehtoiseen liikkumiseen ja itsestä huolehtimiseen kotona lomaviikon jälkeen. Loman hintaan sisältyy kerran viikossa rantasauna Eliaksen lämmitys, päivä selviää lomainfossa maanantaisin. Ryhmillä on mahdollisuus käyttää hotellin kokoontumistiloja oman ryhmän tilaisuuksiin, esimerkiksi omiin illanviettoihin tms. Aktiviteetteihin osallistuminen on vapaaehtoista ja niihin osallistutaan omalla vastuulla.



Voimaa vertaisuudesta teemaloma, alustava ohjelma Hotelli Kajaani 2017

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
	Kävellen Kajjaanissa: Reippailulenkki kaupungille nähtävyyksiin tutustuen. Matkaa kertyy noin 3km.		Hikilenkki: Tunnin mittainen sauvakävelyreippailu kauniissa jokimaisemissa.	Hikijumppa: Kevyt jumppa keppien kanssa ulkona.	Huoneiden luovutus klo.11 mennessä
		Tietovisa: Visailua pienjoukkueissa.		Tasapainotuokio: Tasapainoa kehittäviä yksinkertaisia harjoitteita.	
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	
	Lomaryhmä tutuksi: Viikolla mukana oleviin lomalaisiin tutustumista.	Luento/keskustelu: Liikunnan merkitys omassa jaksamisessa.	Luento/keskustelu: Niska/hartia/selkä, huoltaminen ja kuntouttaminen.	Luento/keskustelu: Terveellisen ruoan merkitys hyvinvoinnille.	
		Pihapelit: Mölkky ja petankki.			
Lomainfo: Tervetulo kahvittelet, lomaviikon ohjelman ja lomapaikan esittely		Kahvakuulatreeni: Kahvakuulaharjoitteisiin ja tekniikkaan tutustumista.		Lomapalaute: Palautekeskustelu ja liikuntaohjeiden jako.	
	Tuolijumppa: Kevyt ja vetristävä jumppatuokio		Venyttely/rentoutus: Päivän päätteeksi rentouttava ja vetristävä venyttelytuokio.		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Hotellin saunat lämpimänä	Hotellin saunat lämpimänä	Hotellin saunat lämpimänä	Hotellin saunat lämpimänä	Hotellin saunat lämpimänä	

LOMAOHJELMA SUUNNITELLAAN RYHMÄN TARPEISIIN SOPIVAKSI YHTEISTYÖJÄRJESTÖN KANSSA.

Alustava ohjelma. Kaikki aktiviteetit on suunniteltu mahdollisimman monenkuntoiselle sopivaksi ja ohjaus sovelletaan kullekin ryhmälle sopivaksi. Viikon aikana on tarkoitus antaa asiakkaille mahdollisimman paljon käytännön vinkkejä omaehtoiseen liikkumiseen ja itsestä huolehtimiseen kotona lomaviikon jälkeen. Loman hintaan sisältyy kerran viikossa rantsauna Eliaksen lämmitys, päivä selviää lomainfossa maanantaisin. Ryhmillä on mahdollisuus käyttää hotellin kokoontumistiloja oman ryhmän tilaisuuksiin, esimerkiksi omiin illanviettoihin tms. Aktiviteetteihin osallistuminen on vapaaehtoista ja niihin osallistutaan omalla vastuulla.

Voimavaraloma, alustava ohjelma Hotelli Kajaani 2017

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
	Kävellen Kajjjaanissa: Reippailulenkki kaupungille nähtävyyksiin tutustuen. Matkaa kertyy noin 3km.	Hikilenkki: Tunnin mittainen sauvakävelyreippailu kauniissa jokimaisemissa.	Hikijumppa: Kevyt kehonhallintajumppa.	Hikijumppa: Kevyt jumppa keppien kanssa ulkona.	Huoneiden luovutus klo.11 mennessä
			Testipalaute: Tiistain kävelytestin/Toimiva testin palaute ja ohjeet/suosituksset.	Tasapainotuokio: Tasapainoa kehittäviä yksinkertaisia harjoitteita.	
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	
	Lomaryhmä tutuksi: Viikolla mukana oleviin lomalaisiin tutustumista.	Luento/keskustelu: Hyvinvoinnin haasteet.	Luento/keskustelu: Liikunnan merkitys hyvinvoinnin ylläpitämisessä.	Luento/keskustelu: Terveellinen ruoka arkielämässä.	
	UKK kävelytesti tai vaihtoehtoisesti Toimiva testi: 2 kilometrin kävelytesti. Ryhmän kunnon mukaan vaihtoehtona Toimiva-testi.		Pihapelit: Mölkky ja petankki.	Lomapalaute: Palautekeskustelu ja liikuntaohjeiden jako.	
	Lomainfo: Tervetulo kahvittelut, lomaviikon ohjelman ja lomapaikan esittely	Kahvakuulatreeni: Kahvakuulaharjoitteisiin ja tekniikkaan tutustumista.	Venyttely/rentoutus: Päivän päätteeksi rentouttava ja vetristävä venyttelytuokio.	Venyttely/rentoutus: Päivän päätteeksi rentouttava ja vetristävä venyttelytuokio.	
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Hotellin saunat lämpimänä	Hotellin saunat lämpimänä	Hotellin saunat lämpimänä	Hotellin saunat lämpimänä	Hotellin saunat lämpimänä	

Alustava ohjelma. Kaikki aktiviteetit on suunniteltu mahdollisimman monenkuntoiselle sopivaksi ja ohjaus sovelletaan kullekin ryhmälle sopivaksi. Viikon aikana on tarkoitus antaa asiakkaille mahdollisimman paljon käytännön vinkkejä omaehtoiseen liikkumiseen ja itsestä huolehtimiseen kotona lomaviikon jälkeen. Loman hintaan sisältyy kerran viikossa rantasauna Eliaksen lämmitys, päivä selviää lomainfossa maanantaisin. Ryhmillä on mahdollisuus käyttää hotellin kokoontumistiloja oman ryhmän tilaisuuksiin, esimerkiksi omiin illanviettoihin tms. Aktiviteetteihin osallistuminen on vapaaehtoista ja niihin osallistutaan omalla vastuulla.