

## LEPOA HOIVAAMISESTA - LOMA OMAISHOITAJILLE 2018

**Sunnuntai**

- 15.00 – 15.45 Ryhmän ohjaus – Tuloinfo, kahvi + kahvileipä  
17.00 Päivällinen  
18.00 – 21.00 Ryhmänohjaus

Sotka-kabinetti  
Bomban ravintola 1. krs  
kokoustila Sotka, Sampo,  
Lemminkäinen

**Maanantai**

- 06.30 – 10.00 Aamiainen  
09.00 – 11.30 Ryhmän ohjaus – Tutustuminen, mehua ja lettujenpaistoa  
10.30 – 11.15 Kiertokävely Bomban alueella opastettuna  
12.00 – 13.00 Keittolounas  
17.00 Päivällinen  
18.00 – 21.00 Ryhmänohjaus  
20.00 – 22.00 Omatoiminen peli-ilta

Trattoria Pielinen  
Kalevan kota  
Hotellin Vastaanotto  
Trattoria Pielinen  
Trattoria Pielinen  
Kokoustilat  
Takka-aula

**Tiistai**

- 06.30 – 10.00 Aamiainen  
09.00 – 11.30 Ryhmän Ohjaus  
11.00 – 11.45 Allasjumppa  
12.00 – 13.00 Keittolounas  
15.00 – 15.45 Liikunnalla laatua elämään - luento  
17.00 Päivällinen  
18.00 – 21.00 Ryhmän ohjaus

Trattoria Pielinen  
Kokoustilat  
Allasosasto  
Trattoria Pielinen  
Sotka-kabinetti  
Trattoria  
Kokoustilat

**Keskiviikko**

- 06.30 – 10.00 Aamiainen  
09.00 – 11.30 Ryhmän Ohjaus  
11.00 – 11.45 Allasjumppa  
11.30 – 12.15 Terveellinen ravinto – luento  
12.00 – 13.00 Keittolounas  
14.00 – 16.00 Makkaran paistoa laavulla itsenäisesti  
17.00 Päivällinen  
18.00 – 21.30 Ryhmän Ohjaus

Trattoria Pielinen  
Kokoustilat  
allasosasto  
Sotka-kabinetti  
Trattoria Pielinen  
Rantalaavu  
Trattoria Pielinen  
Kokoustilat

**Torstai**

- 06.30 – 10.00 Aamiainen  
09.00 – 11.30 Ryhmän Ohjaus  
12.00 – 13.00 Keittolounas  
10.00 – 11.30 Kuntosaliohjausta  
14.00 – 14.45 Terveys ja hyvinvointi – ryhmäkeskustelu  
17.00 Päivällinen  
18.00 – 21.00 Ryhmän Ohjaus  
20.00 – 23.00 Karaoketanssit

Trattoria Pielinen  
Kokoustilat  
Trattoria Pielinen  
Kuntosali  
Sotka-kabinetti  
Trattoria Pielinen  
Kokoustilat  
Oluttupa/ Bomban talolla

**Perjantai**

- 06.30 – 10.00 Aamiainen  
09.30 – 10.30 Ryhmän Ohjaus – palautekeskustelu  
12.00 → Huoneiden luovutus

Trattoria Pielinen  
Sotka-kabinetti

Lomaan sisältyy yksi hartiahieronta.

Allasosasto ja kuntosali ovat vapaassa käytössä aukioloaikojen mukaan.

Alueella on paljon omatoimista tekemistä ja puuhaa, voitte kysyä lisää vastaanotostamme.



## TYÖT TAKANA 2018

**Maanantai**15.00 – 15.45 Ryhmän ohjaus – Tuloinfo, kahvi + kahvileipä  
17.00 PäivällinenSotka -kokoustila  
Trattoria Pielinen**Tiistai**06.30 – 10.00 Aamiainen  
10.00 – 10.45 Ryhmän ohjaus – Tutustuminen, mehua ja lettujenpaistoa  
12.00 – 13.00 Keittolounas  
15.00 – 15.45 Ohjattu liikunta – Kuntosalicircuit  
17.00 Päivällinen  
18.30 – 19.30 Kiertokävely Bomban alueella  
20.00 – 21.00 Omatoiminen peli-ilta takkatulen ääressäTrattoria  
Kalevan kota  
Bomban ravintola tai Bistro  
Kuntosali  
Trattoria  
Hotellin vastaanotto  
takka-aula**Keskiviikko**06.30 – 10.00 Aamiainen  
10.00 – 10.45 Ohjattu liikunta – Asahi, suomalainen terveystuokunta  
11.00 – 11.45 Ohjattu liikunta – Allasjumppa  
12.00 – 13.00 Keittolounas  
15.00 – 15.45 Asiantuntijaluento: Liikunnalla laatua elämään  
17.00 PäivällinenTrattoria  
ulkona/ sisällä  
Allasosasto  
Trattoria  
Sotka -kokoustila  
Trattoria**Torstai**06.30 – 10.00 Aamiainen  
10.00 – 10.45 Aktivoiva ohjelma – Luontoaiheiset suunnistusrastit  
12.00 – 13.00 Keittolounas  
14.00 – 14.45 Ohjattu ryhmäkeskustelutilaisuus, aiheena: Terveellinen ravinto  
15.00 – 15.45 Ohjattu liikunta – Kahvakuulailu  
17.00 PäivällinenTrattoria  
kokoontuminen Safaritalolle  
Bomban ravintola tai Bistro  
Sotka -kokoustila  
ulkona/ sisällä  
Trattoria**Perjantai**06.30 – 10.00 Aamiainen  
12.00 – 13.00 Keittolounas  
14.00 – 14.45 Ohjattu liikunta – CrossTraining  
15.00 – 15.45 Ryhmän ohjaus – Palautetilaisuus  
17.00 Päivällinen  
21.00 – 24.00 KaraoketanssitTrattoria  
Trattoria  
Sotka -kokoustila  
Trattoria  
Bomban Oluttupa**Lauantai**07.30 – 10.00 Aamiainen  
12.00 → Huoneiden luovutus

Bomban ravintola tai Bistro

Allasosasto ja kuntosali ovat vapaasti käytössäsi loman aikana.  
Kylpylän viikko-ohjelmiin osallistuminen on vapaaehtoista.

\*Oikeudet ohjelmamuutoksiin pidätetään.