

Senioriloma

MTLH ry:n lomat Lehmiraannan lomakeskuksessa 2019 – MALLIOHJELMA

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

Tulopäivä		Neljäs päivä	
15.00–16.00	Majoittuminen Ruokailu Lehmiraanta- ja MTLH-info, lomaohjelman esittely ja ryhmytyminen	7.30–9.30	Aamiainen Sisäliikunta Vesijumppa Ruokailu Ryhmäkeskustelu tai tietoisu- ravinnosta Luontopolku tai piharastit
		13.00–13.45	Ruokailu Yhteinen illanvietto omana ryhmänä ja tanssia
		17.45–18.30	
Toinen päivä		Viides päivä	
7.30–9.30	Aamiainen Tietovisa TOIMIVA -testit ja palaute tai hemmotteluhoito (*)	7.30–9.30	Aamiainen Sisä- ja ulkoliikuntaa Ruokailu Sauvakävely ja -tekniikka tai ulkopelit tai leikkimieliset olympialaiset Konsertti tai yhteislaulut
13.00–13.45	Ruokailu Vesijumppa tai tutustuminen kunto- saliharjoitteluun	13.00–13.45	Ruokailu Illanvietto ja tanssia
17.45–18.30	Ruokailu Illanvietto ja tanssia	17.45–18.30	
Kolmas päivä		Lähtöpäivä	
7.30–9.30	Aamiainen Sisäliikuntaa esim. kevyt tuolijumppa tai vaihtoehto-ohjelma Vesijumppa	7.30–9.30	Aamiainen Palautekeskustelu ja musiikillinen pääöstilaisuus Ruokailu ja kotiin lähtö
13.00–13.45	Ruokailu Luento; Ikäihmisen liikunta Yhteislaulua		
17.45–18.30	Ruokailu Illanvietto ja tanssia	11.30	

(*) Jos valitsette Toimiva-testien sijaan hemmotteluhoitoa, sen ajankohta määräytyy lomapäätöksen jälkeen tehtävien varausten mukaan.

Lehmiraannan lomakeskus
Lehmiraannantie 12
25170 Kotalato (Salo)
(02) 727 5200

www.lehmiraanta.fi
lehmiraanta@elakeliitto.fi

Hyvää kotimatkaa!



Lehmiraannan 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 saunaa 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.

Työt takana

MTLH ry:n lomat Lehmiraannan 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

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
päättötilaisuus
11.30 Ruokailu ja kotiin lähtö

Hyvää kotimatkaa!



Lehmiraannan 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.

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
Lehmiranta- ja MTLH-info,
lomaohjelman esittely ja
ryhmytyminen

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

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

Neljäs päivä

7.30 -9.30 Aamiainen

13.00 – 13.45 Venyttely tai kuntosaliharjoitus
Vesijumppa
Ruokailu
Ryhmäkeskustelu tai tietoisku
terveydestä tai ravinnosta
Luontopolku tai piharastit
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

Lähtöpäivä

7.30 – 9.30 Aamiainen
Palautekeskustelu ja musiikillinen
päättötilaisuus
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 soutuveneitä voi lainata veloituksetta. Meillä on myös valaistu kuntopolku, senioreiden tasapainotelineet, suolahuone sekä kaksi uimarantaa. Mahdollisuus saunaa 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.