

Hyvän olon päivät 16.-18.9.2022 Rajaniemi

Alustava ohjelma (ohjelmaan voidaan tehdä muutoksia järjestäjän toimesta)

Perjantai 16.9.

klo 11.00–12.30 Lounas ja majoittuminen

klo 13.00–14.00 Ohjattu sauvakävelylenkki venyttelyineen Rajaniemen luontopolulla sekä lähimaastossa

klo 14.30–16.00 Rajaniemen Olympialaiset ulkopelikentällä (Rajaniemen lomaohjaajat)

klo 16.00–17.30 Päivällinen

klo 17.00–19.00 Rantasauna sekä Väentuvan saunat lämpiminä

klo 18.00–21.00 Iltapala katettuna päärakennuksessa

klo 19.30 Tutustumisillanvietto Siekkissalissa (Hauskaa ja viihdyttävää ohjelmaa, musiikkia, laulua ja tanssia)

Lauantai 17.9.

klo 8.00–9.30 Aamiainen

klo 9.30–11.00 Luento ja käytännön harjoitteita – Kehonhuolto ja liikkuvuus

klo 11.30–13.00 Lounas

klo 13.30–14.30 Ohjattu rivitanssi Siekkissalissa / ulkona

klo 15.00–19.00 Rantasauna sekä Väentuvan saunat lämpiminä

Klo 16.00–17.30 Päivällinen

klo 18.00–21.00 Iltapala katettuna päärakennuksessa

klo 19.00 Ohjelmallinen illanvietto Siekkissalissa (Hauskaa ohjelmaa, live-musiikkia, tanssia)

Sunnuntai 18.9.

klo 8.00–9.30 Aamiainen

klo 9.30–10.30 Aamujumppa Siekkissalissa / Ohjattu sauvakävelylenkki / Mamanet pallopelejä ulkona

klo 11.00–12.00 Lounas ja huoneiden luovutus

Asiakkaiden vapaassa käytössä on paljon erilaisia aktiviteetteja.

- Kaksi isoa sähkösaunaa sekä iso takkatuppa, jossa kaksi avotakkaa, biljardi- ja koronapöydät.
- Puulämmitteinen rantasauna sekä hyvä uimaranta, soutuveneet sekä onkia.
- Monitoimisali Siekkissali, josta löytyy sisäliikuntavälineistöä sekä erilaisia sisäpelejä, karaokelaitteet, televisio, datatykki ja laitteistoa musiikin soittoa varten.
- Erilaisia pihapelejä; boccia, mölkky, frisbeegolf, tikkataulut, ketjunheitto
- Kuntosali sekä polkupyöriä
- Kävelysauvat, luontopolku 1,2 km,
- Kaksi ulkotulipaikkaa ja kaasugrilli.