

Hyvän olon päivät 16.-18.9.2022

(ohjelmaan voi tulla muutoksia)

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	Illtapala katettuna päärakennuksessa
klo 19.30	Tutustumisillanvietto Siekkissalissa
	<ul style="list-style-type: none">Hauskaa ja viihdyttävää ohjelmaa, musiikkia, laulua ja tanssia

Lauantai 17.9.

klo 8.00–9.30	Aamiainen
klo 9.30–11.00	Koulutetun sienineuvojan luento sekä sienten etsintä lähimaastossa
klo 11.30–13.00	Lounas
klo 13.30–14.30	Ohjattu rivitanssi Siekkissalissa / ulkona, tanssinopettaja Virpi Mannelin
klo 15.00–19.00	Rantasauna sekä Väentuvan saunat lämpiminä
Klo 16.00–17.30	Päivällinen
klo 18.00–21.00	Illtapala katettuna päärakennuksessa
klo 19.00	Ohjelmallinen illanvietto Siekkissalissa
	Illan ohjelmasta vastaavat Sirpa ja Oskari Vaitinen / Duo Traband
	<ul style="list-style-type: none">Hauskaa ohjelmaa, live-musiikkia, tanssia

Sunnuntai 18.9.

klo 8.00–9.30	Aamiainen
klo 9.30–10.30	Aamujumppa sekä kehonhuoltoa Siekkissalissa / mamamet -palloilu 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.