Eläkeläisten virkistysloma 5 vuorokautta puolihoidolla

Ohjelma

Sunnuntai

Klo 14.00	Saapuminen ja majoittuminen 2 hengen huoneeseen
Klo 14.30	Tervetulotilaisuus ja tulokahvi
Klo 15.30	Kuntosaliohjaus
Klo 17.00	Päivällinen noutopöydästä
	Ohjattu vapaa-aikaohjelma / talon liikuntatarjonta
Klo 20.30	Iltapala (diabeetikot)

Maanantai

Klo 7.00-9.00	Aamiainen noutopöydästä
Klo 11.00	Hyvän unen edellytykset –luento
Klo 12.30	Verenpaineen mittaus
Klo 14.00	Ohjattu vesiliikunta
Klo 17.00	Päivällinen noutopöydästä
	Ohjattu vapaa-aikaohjelma / talon liikuntatarjonta
Klo 20.30	Iltapala (diabeetikot)

Tiistai

Klo 7.00-9.00	Aamiainen noutopöydästä
Klo 09.30	Ohjattu patikointi/sauvakävely luonnossa
Klo 13.00	Keskusteluluento
Klo 15.00	Osahieronta
Klo 17.00	Päivällinen noutopöydästä
	Ohjattu vapaa-aikaohjelma / talon liikuntatarjonta
Klo 20.30	Iltapala (diabeetikot)

Keskiviikko

Klo 7.00-9.00	Aamiainen noutopöydästä
Klo 09.30	Ohjattu tasapainoryhmä
Klo 13.00	Oppia ikä kaikki, muisti pelaa ja vire säilyy
Klo 17.00	Päivällinen noutopöydästä
	Ohjattu vapaa-aikaohjelma / talon liikuntatarjonta
Klo 20.30	Iltapala (diabeetikot)

Ohjelma jatkuu kääntöpuolella →

Eläkeläisten virkistysloma 5 vuorokautta puolihoidolla

Torstai

Klo 7.00-9.00	Aamiainen noutopöydästä
Klo 09.30	Ohjattu pari- tai ryhmätanssi
Klo 13.00	Terveysluento
Klo 17.00	Päivällinen noutopöydästä
	Ohjattu vapaa-aikaohjelma / talon liikuntatarjonta
Klo 20.30	Iltapala (diabeetikot)

Perjantai

Klo 7.00-9.00	Aamiainen noutopöydästä
Klo 11.00	Virkistysloman palaute ja lähtökahvit
Klo 12.00	Huoneiden luovutus ja kotiinlähtö

Hinta: **323,50/hlö/5vrk sis alv:n** diabeetikon hinta: **341,00/hlö/5vrk sis alv:n**

Ryhmäkoko minimi 20 henkilöä.

Hotellimajoitus 2 hengen huoneissa. Hintaan sisältyy allasosaston, kuntosalin, liikuntatilojen ja uimarannan käyttö sekä sisäänpääsy ravintolaan tanssi-iltoina (ei tähti-iltoina).

Peruutusehdot: Loman peruutus veloituksetta viimeistään 14 vrk ennen ajankohtaa. Loman peruuntuminen 7-14 vrk ennen ajankohtaa veloitus 50%. Loman peruuntuminen alle 7 vrk ennen ajankohtaa veloitus 100%.

Erikseen on ennakkoon varattavissa: hierontaa, vesihoitoja, jalkahoitoa, keilausta, kosmetologin ja parturi-kampaajan palvelut.

Tuettu loma:
Eläkeläisten virkistyslomaan vuodelle 2011 on mahdollista hakea tukea Lomayhtymä ry:ltä. Hakulomakkeita ja ohjeita saa www.lomayhtymä.fi sivuilta, puh. 0207 569 700, email: info(at)lomayhtymä.fi. Lisätietoja saa myös ao. henkilöiltä.

Kuntoutuskeskus Kankaanpää
Marja Hakamäki
puh. 02-573 3235
email: marja.hakamaki(at)kuntke.fi

Tarja Lankoski
puh. 02-573 3401
tarja.lankoski(at)kuntke.fi

pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin