

3.2.1. Solaris läkkäiden ja erityisryhmien loma 2025

KLO	TULOPÄIVÄ	1.PÄIVÄ	2.PÄIVÄ	3.PÄIVÄ	4.PÄIVÄ	5.PÄIVÄ
8.00-9.00			Yhteinen Aamujumppa	Hydrohex virtuaalinen vesijumppa		
9.00-10.00		Tullaan tutuiksi, ryhmäytyminen			Ohjattua liikuntaa sisällä; ryhmän toiveen mukaan	Tasapainoharjoituksia ja venyttelyä
10.00-11.00		Ulkoilua yhdessä ja alueeseen sekä toisiin tutustumista		Eväitä arkeen - ryhmäkeskustelu	Rentousharjoitus	Palautekeskustelu
11.00-12.00			Jalkojen hyvinvointi -, jalkaterapeutti	Luento liikunnan merkityksestä terveydelle		11.00-14.00 lounas noutopöydästä
12.00-13.00		11.00-14.00 lounas noutopöydästä	11.00-14.00 lounas noutopöydästä	11.00-14.00 lounas noutopöydästä	11.00-14.00 lounas noutopöydästä	
13.00-14.00						
14.00-15.00	Tervetuloilaisuus, tutustuminen	Pelitunti, vuodenaikojen mukaan sisällä tai ulkona	Aivopähkinät ja visailua	Toimiva testi ja palaute	Vesiliikunta	
15.00-16.00						
16.00-17.00	16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä	16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä	16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä	16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä	16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä	
19-20.30		Savusaunailta 2,5h	Vireyttä-ilta 1h	Karaoke 1,5h	Yhteinen illanvietto 1,5h	+ 30 min hieronta tai muu hoito /hlö