



Solaris-lomat ry – Näkövammaisten aikuisten loma

Lehmirannan lomakeskuksessa, alustava ohjelma

Ohjelma- ja aikataulumuutokset ovat mahdollisia. Lopullinen ohjelma on esillä lomakeskuksessa.

Ma 3.6.

Majoittuminen
15.00-16.00 Ruokailu
16.15- **Tervetuloinfo**
Lomaohjelman esittely ja tutustuminen
Tulokahvit
17.00-20.00 Kylpylä avoinna
Tervetulotilaisuus
Tanssit ja/tai karaoke

Ti 4.6.

7.00-8.00 Aamu-uinti
7.30-9.30 Aamiainen
Tuolijumppa
Vesijumppa
13.00-13.45 Ruokailu
Ravintoluento
Musavisa
17.45-18.30 Ruokailu
Illanviettoa
Tanssit ja/tai karaoke
Kylpylä avoinna 11.00-19.00

Ke 5.6.

7.00-8.00 Aamu-uinti
7.30-9.30 Aamiainen
Jumppa
Venyttely ja rentoutus
Vesijumppa
13.00-13.45 Ruokailu
Ryhmäkeskustelu
17.45-18.30 Ruokailu
Illanvietto
Tanssit ja/tai karaoke
Kylpylä avoinna 11.30-20.00

To 6.6.

7.00-8.00 Aamu-uinti ja saunat
7.30-9.30 Aamiainen
Hauskat ulkopelit
Yhteislaulut
13.00-13.45 Ruokailu
Visailu/Ryhmäkeskustelu
Illatoriretki Saloon: Egotrippi (eri korvaus)
17.45-18.30 Ruokailu
Illanvietto
Tanssit ja/tai karaoke
Kylpylä avoinna 11.30-19.00

Pe 7.6.

7.00-8.00 Aamu-uinti
7.30-9.30 Aamiainen
Aamureippailu
Jumppa
13.00-13.45 Ruokailu
Ohjattu ulkoilu
16.00- Iskelmiä kahdelta vuosituhannelta-konsertti ja päivätanssit
17.45-18.30 Ruokailu
Illanvietto
Tanssit ja/tai karaoke
Kylpylä avoinna 11.30-20.00

La 8.6.

7.00-8.00 Aamu-uinti ja saunat
7.30-9.30 Aamiainen
10.00- Huoneiden luovutus
Palautetilaisuus
Musiikillinen tuokio
11.30- Lähtölounas

Lehmirannan valitit ovat monipuolinen ohjelma, ystävällinen palvelu, maittava ruoka, siistit tilat ja kaunis ympäristö. Kuntosali ja kylpylä ovat lomalaisten käytössä. Lehmirannassa on kaksi kahvilaa ja ravintola. Kaikissa ravintoloissamme on anniskeluluvat. Tupakkatuotteita ei ole myynnissä lainkaan.

Lomaan sisältyy hieronta 1 x 30 min:
Varaukset etukäteen viimeistään 1 viikko ennen saapumista hierojalta / Pirjo Utukka puh. 040 0188 720 tai pirjo.utukka@gmail.com

Mainitsethan varausta tehdessäsi, että olet Solariksen lomalla. Lomaan sisältyvän 30 min hieronnan voi halutessaan vaihtaa suolahuonehoitoon. Suolahuoneen varaus paikan päällä allaskahviosta henkilökohtaisesti tai sisäpuhelimella 351. Muut hoitopalvelut varataan kuten oheisessa hoitoliitteessä on mainittu.

Viikkoteema:
Iloinen iskelmäloima
Ryhmän vastuuhjaaja:
Salla-Maaria Lehmussaari
Lomaohjaaja: Saara Humalamäki
Säestäjä: Pentti Rasi