

# Muistiloma 2018 Hotelli Kajaanissa

Klo.	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
7.00		Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
8.30	<b>Saapuminen lomakohteeseen:</b> – Rautatieasemalta matkaa noin 800m. Matka kävellen tai taksilla – Linja-auto asemalta matkaa noin 1 km. Matka kävellen tai taksilla	<b>Aivojumppa</b> Lea Torvinen Kainuun Muistiluotsi	Liikunnan merkitys hyvinvointiin, toimintakyvyn ylläpitäminen.	Liikkuvuutta keppi-jumpalla: kevyt keppi-jumppa	Tasapainoa kehittäviä yksinkertaisia harjoitteita.	Huoneiden luovutus klo.11 mennessä  Hyvää kotimatkaa!
		Hyvinvointi ja jaksaminen -luento Hyvinvointiryttäjät Alexandra Nevalainen	Kehonhuollon harjoitteita.	Muistiin liittyvä luento; Kainuun Muistiluotsi/ Lea Torvinen		
11.00		Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	
13.00	– Lentokentältä matkaa noin 10km. Kentältä linja-autokuljetus kaupunkiin. <b>Majoittuminen 11.30 alkaen</b> <b>Lounas klo 13.00</b>	<b>Kävellen Kajaanissa:</b> Reippailulenkki kaupungille nähtävyyksiin tutustuen. Matkaa kertyy yhteensä noin 3km. (kävelysauvat käytössä)	Tietovisa	<b>Pihapelit:</b> Kisailutuokio pienryhmissä ulkosalla. Lajeina Mökky ja tikanheitto. <b>Talvella tuolijumppa.</b>	<b>Luento/keskustelu:</b> Tervellinen ravinto hyvinvoinnin edistäjänä.  <b>Lomapalaute:</b> Palautekeskustelu sekä arjen hallinta ja turvallisuus kotioloissa. Kotivinkkien jako.	<b>Lomakohteesta lähteminen:</b> – Rautatieasemalle matkaa noin 800m. Matka kävellen tai taksilla – Linja-auto asemalle matkaa noin 1 km. Matka kävellen tai taksilla – Lentokentälle matkaa noin 10km. Linja-auto asemalta kuljetus kentälle.
15.00	<b>Lomainfo:</b> Tervetulokahvitellut , lomaviikon ja hotellin esittely.	Keskustelu yksinäisyyden torjumisesta ja mistä hakea vertaistukea.	Päivällinen	<b>Klo 15-16!! Päivällinen</b>		
	<b>Lomaryhmä tutuksi:</b> Viikolla mukana oleviin lomalaisiin tutustumista ja ryhmäyttäminen			<b>Klo 17 -20.30</b> Harmonikkakerhon iltapäivätanssit (liput 4€)		
17.00	Päivällinen	Päivällinen	Karaokeilta		Päivällinen	
18.00	Hotellin saunat lämpimänä.	Iltaohjelmaa ryhmän toiveiden mukaan. Hotellin saunat lämpimänä.	Hotellin saunat lämpimänä.	Hotellin saunat lämpimänä	Rantasauna Elias lämpimänä, uintimahdollisuus kesäaikaan Kajaanijoessa	



Kaikki ohjelmat on suunniteltu mahdollisimman monenkuntoiselle sopivaksi, ohjelmaa sovelletaan viikoittain mm. sään ja ryhmän toiveiden mukaan sekä osallistujien iän mukaan. Viikon aikana on tarkoitus antaa asiakkaille käytännön vinkkejä omaehtoiseen liikkumiseen ja itsestä huolehtimiseen kotona lomaviikon jälkeen. Loman hintaan sisältyy kerran viikossa rantasauna Eliaksen lämmitys, päivä selviää lomainfossa maanantaisin. Lomaryhmällä on mahdollisuus käyttää hotellin kokous- ja

k

o