



Muistiloma

Maanantai

15.00 Majoittuminen

15.15 Tervetulokahvit ja kahvileipä

16.00 Tuloinfo ja tutustuminen taloon

- paina mieleesi mitä näet, kuulet, tiedosta on apua viikon varrella

17-18 Päivällinen

Kotiutumista ja tutustumista muihin lomalaisiin

Tiistai

7-9.30 Aamiainen

9.00 Aamu-ulkoilu kylälle ja Unnukkaan,

11.00 Ohjattu kuntosaliharjoittelu; kurota ja kyykkää. Tuttuja liikkeitä mitä voi käyttää

arjessaan ylläpitämään päivittäistä liikuntakykyä.

11-12 Lounas

14.00 Ryhmäytymistä ja tutustumista toisiimme.

15.00 Terveellinen ravinto, luento/keskustelu - värikästä ruokaa lautasella, voimia arkeen.

17-18 Päivällinen

19.15 Tietovisakisa; yhdessä tuumaten. Mikä kerrottiinkaan tulopäivänä Vesileppiksestä.

Keskiviikko

7-9 Aamiainen

9.30 Lavis – lavatanssijumppa, jenkan, polkan ja valssin tahtiin.

11.00 Aivo- ja muistijumppa, aivojen, silmien ja kehon yhteistyötä

12.30 Lounas

14.00 Kehonhuolto/venytä ja vanuta, kurkota ja kyykisty.

15.00 Ohjattu keskustelu ja käytäntö; toimintakykyä lihaskunto- ja tasapainoharjoittelulla

17-18 Päivällinen

20.00 Yhteislauluilta

Torstai

7-10 Aamiainen

9.00 Muistijooga

10-12 Toimintakyvyntestit ja testipalaute

12-13 Lounas

14-14.45 Koordinaatio ja tarkkuusrastit

15.30-16.15 Vesijumppa

17-18 Päivällinen

19- Kädentaidot; huovutus, opitaan uutta ja tehdään mukava muisto kotiin

20.30 Bingo, tarkkuuta, keskittymistä ja voiton riemua.

Perjantai

7-10 Aamiainen

9.00- Luontoliikunta. Miltä päivä tänään näyttää ja tuoksu; Konnuksen kanavat

Museolaiva Sanelmaan tutustuminen

10.30 Muistin ylläpito; käytännön harjoitteet ja vertaistukikeskustelu

11-12 Lounas

14-16 Opastettu kirkkovierailu, omatoiminen meno (C.L Engelin kivikirkko)

17-18 Keilaus, keilat kumoon

18-19 Päivällinen

20-22 Iltatanssit nostalgisen musiikin siivittämänä.

Lauantai

7-10 Aamiainen

9.30 Palautekeskustelu

11.00 Lounas

12.00 Huoneen luovutus

Pidätämme oikeudet muutoksiin!

HYVINVOINTI- JA
Vesileppis
LIIKUNTAKESKUS