



Yhdessä enemmän -loma Huhmarissa

TALVIKAUSI 2021

MAANANTAI

Majoittuminen klo 14 alkaen.

16.00-18.00 Päivällinen

Tuloinfo, talon esittely ja ryhmäytyminen. *"Kuka sie oot ja mistä sie tuut"*

Hyvinvointipalvelujen esittely ja hoitovarausten vastaanotto

Huhmarin viikko-ohjelma tarjoaa kausittain vaihtuvia lisäohjelmia.

Vesimaailma on maksuttomasti asiakkaiden käytössä



TIISTAI

8.00-9.30 Aamiainen

Asiantuntijaluento: *Hyvät elintavat* (uni, ruokavalio, liikunta)

Ohjattu sauvakävelylenkki (matka ryhmän kunnan mukaan)

12.00-14.00 Lounas

Musiikkivisailu

Ohjattua vesijumpaa

17.00-18.30 Päivällinen

Levytanssit ravintolassa

KESKIVIIKKO

8.00-9.30 Aamiainen

Joogavenyttelyt

Pähkinä purtavaksi – aivojumbppaa tietovisan merkeissä

12.00-14.00 Lounas

Pilkkiretki (jäävarausta), jonka jälkeen kahvit grillikatoksessa. Kalankäsittelyvinkit

17.00-18.30 Päivällinen

Rantasaunat lämpiävät



Yhdessä enemmän -loma Huhmarissa

TALVIKAUSI 2021

TORSTAI

8.00-9.30 Aamiainen

Huhmarin olympialaiset – leikkimielistä kisailua kaiken ikäisille.

Parhaat palkitaan!

Ohjattu rentoutumishetki

12.00-14.00 Lounas

Tanssi tähtösten kanssa – leikkimielinen tanssikisailu

Kehonhuoltojumppaa ja venyttelyt

17.00-18.30 Päivällinen

Omatoiminen nuotioilta grillikatoksessa laulun tai ulkopelien merkeissä. Pelit ja lauluvihkot vastaanotosta.

PERJANTAI

8.00-9.30 Aamiainen

Lumikenkäily harrasteena – tekniikkaa ja testausta

Keskustelutilaisuus ja kokemusten jakaminen: harrastusten ja ystävyyden merkitys

12.00-14.00 Lounas

Kokkisota – valitaan paras karjalanpiirakan leipoja

Ohjattua kahvakuulaa

Miten loma onnistui – palautteet ja parhaat vinkit arkeen

17.00-18.30 Päivällinen

LAUANTAI

8.00-9.30 Aamiainen

Ohjattu vesijumppa

Lounas ja loma-asuntojen luovutus klo 11

Vesimaailma avoinna klo 10-18

11.00-14.00 Lounas

Hieronta- ja hoitopalvelut: mm. kauneudenhoitopalvelut, intialainen päähieronta, hunajahieronta, vyöhyketerapia. Ajanvaraukset vastaanotosta.

Nuotiopaikat käytettävissä: kota, laavu ja grillikatoks.

Välinevuokrausta ympäri vuoden. Hinnasto netissä www.lomakeskushuhmari.com
Vuokraukset vastaanotosta