



Vertaisloma toimintarajoitteisille aikuisille

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet	Aamiaisbuffet
Tervetuloa Apilaan! Tilat ja tavat tutuksi (60 min)	Ulkoliikunta: Tutustutaan ympäristöön (30 min)	Liikuntaryhmä: Kehonhallinta, ryhti ja tasapaino (60 min)	Vertaiskeskustelua (90 min): Mielen hyvinvoinnin kumakivet	Leikkimieliset olympialaiset kaikki yhdessä (60 min)	Palauttekeskustelu (60 min)
Liikuntaryhmä: Rentoutuen lomatuunnelmaan (30 min)	Lounasbuffet	Lounasbuffet	Lounasbuffet	Lounasbuffet	Lounasbuffet
Päivällisbuffet	Vertaiskeskustelua (90 min): Tunteiden tuulimylly	Ulkopelejä tai askarteluryhmä (60 min)	Asahi (60 min)	Asiantuntijaluento (60 min): Onnellisuus	
Ohjattu tutustumisillanvietto (60 min)	Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	Päivällisbuffet	
	Omatoiminen vertaistapaaminen	Omatoiminen vertaistapaaminen	Omatoiminen vertaistapaaminen	Yhteinen illanvietto	

Lomaohjelmaan sisältyy:

- hemmotteluhoito 30 min

Ohjelman lisäksi:

- Iltauinti ja sauna
- Vapaa kuntosalin käyttö

Loman vetäjänä toimii

Loma alkaa tulopäivänä majoittumisella klo 13.00 ja päättyy lähtöpäivänä viimeistään klo 12.00. Lopullisen lomaohjelman saat saapuessasi.

