

LOMA JA TERVEYS PERHELOMA

MALLIOHJELMA 2026

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
	10.15-11.00 Tutustumista lomapaikan ympäristöön ja muuhun lomaryhmään (Koko perhe) 11.15-12.00 Lomaolympialaiset - Leikkimielisiä joukkuekisailuja (Koko perhe) 14.00-14.45 Seinäkiipeilyä (Nuoret ja lapset yli 4v) 15.30-16.30 Tikkupullan paistoa Jätkänkämpällä, 600m hotellilta (Koko perhe) 16.00-21.00 Jätkänkämpän perinneilta - Tukkilaisnäytös ja illanvietto (Koko perhe) 19.00-20.00 Lasten karaoke / Disco 20.00-23.00 Karaoke	10.15-11.00 Aamuliikuntaa – Vesi-, kuminauha-, keppi- tai kahvakuulajumppa (Aikuiset) 10.15-11.00 Valokuvasuunnistus (Nuoret ja lapset yli 4v.) 14.00-14.45 Hamahelmi- / Koruaskartelua (Nuoret ja lapset) 15.30-16.30 Boccia – palloperä (Koko perhe) 20.00-00.30 Karaoke / Orkesteritanssit	10.15 -11.00 Keskustelutilaisuus – Liikunta ja ravinto perheessä (Aikuiset) 10.15-11.00 Satuhetki lapsille (lapset 4-6 v.) 10.15-11.00 Rauhalahden Selfieralli (Nuoret ja lapset yli 6v) 14.00-14.45 Bingo (Koko perhe) 15.30-16.30 Savolainen Curling-peli (Koko perhe) 19.00-20.00 Lasten karaoke / Disco 20.00-23.00 Karaoke	10.15-10.45 Vesijumppa (Aikuiset ja nuoret) 10.15-11.00 Muistipeli (Lapset yli 4v) 11.30-12.15 Sählyä (Nuoret) 14.00-14.45 Savolainen tietokisa (Koko perhe) 15.30-16.30 Pieni metsäretki Katiskaniemen luonnonsuojelualueella (Koko perhe) 20.00-00.30 Karaoke / Orkesteritanssit	10.15-11.00 Loman palautetilaisuus (Koko perhe) 12.00 Huoneiden luovutus, hyvää kotimatkaa!

KYLPLYÄ JA KUNTOSALI

avoinna su-to klo 9-20, pe-la klo 9-21

LASTENHOITO 1-4v

Ti – Pe, lastenhoitoajat selviävät lomainfossa

Lastenhoidot ajoitettu aikuisten ohjelman aikaan

RUOKAILUT

Aamiainen klo 07.00-10.00

Lounas klo 11.00-14.00

Päivällinen klo 17.00-19.00

Illtapala klo 19.30-20.30



LOMA JA TERVEYS

SENIORILOMA 60+

MALLIOHJELMA 2026

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
10.15-11.15 Kävelyreippailu lomapaikan lähiympäristöön ja muuhun lomaryhmään tutustumista, ryhmäytymistä 11.30-12.30 Kurlaus – hauska savolainen curling-peli 14.00-15.00 Terveyskunto- ja ravintotietoisku / keskustelua aktiivisesta elämäntavasta ja ruokailutottumuksista 16.00-17.00 TULOINFO -tietoa hotellista ja viikko-ohjelmasta 20.00-23.00 Karaoke	10.15-11.15 Kävelyreippailu lomapaikan lähiympäristöön ja muuhun lomaryhmään tutustumista, ryhmäytymistä 11.30-12.30 Kurlaus – hauska savolainen curling-peli 14.00-15.00 Terveyskunto- ja ravintotietoisku / keskustelua aktiivisesta elämäntavasta ja ruokailutottumuksista 16.00-21.00 Yhteinen illanvietto Jätkänkämpällä -Elämyksellinen perinneilta: Musisointia, yhteislaulua, tarinankerrontaa, kesällä tukkilaisnäytös -Savusaunominen ja Kämppäillallinen lisämaksusta 20.00-23.00 Karaoke	10.15-10.45 Vesijumppa 11.30-12.30 Boccia - pallopeti 14.00-14.45 Savolainen tietovisa 15.00-16.00 Kuntotesti – Soveltuva kuntotesti 60+ ikäryhmälle 20.00-00.30 Karaoke / orkesteritanssit	10.15-10.45 Aamuliikuntaa - Keppi- / kuminauhajumppa 11.30-12.30 Cornhole – Amerikkalainen pussituspeti 14.00-14.45 Bingo 15.00-16.00 Kuntotesti palaute ja ohjeistus kotiliikuntaan 20.00-23.00 Karaoke	10.15-11.15 Loman palautetilaisuus 12.00 Huoneiden luovutus, hyvää kotimatkaa!
KYLPYLÄ JA KUNTOSALI avoinna su-to klo 9-20, pe-la klo 9-21		RUOKAILUT Aamiainen klo 07.00-10.00 Lounas klo 11.00-14.00 Päivällinen klo 17.00-19.00		
Oikeudet muutoksiin pidätetään, esim. aikatauluihin voi tulla muutoksia.				



