



SYDÄNLOMA

Tule nauttimaan mieltä ja kehoa rentouttavasta lomasta ja toimintakykyä ylläpitävistä aktiviteeteista!

Tieto iskuja sydänsairauksista ja niiden ehkäisystä.

Kotorannan teemalomilla:

- Ulkoilua ja retkiä puhtaassa mäntymetsässä
- Uintia/avantouintia Sääksjärvässä
- Rentoutus – ja jumppahetkiä
- Löylyttelyä rantasaunoissa, rentoutumista lämminvesi paljussa
- Teemaluennoitsija
- Elämyksiä ja tunnelmointi tulen äärellä
- Täysihoitoruokailut noutopöydästä

Sydän ystävällisellä lomalla syvennytään terveyden edistämiseen ja sen ylläpitämiseen.

Saamme pienryhmissä vertaistukea .

Luento/tietoisku ja liikunnan merkityksestä sydänsairaalle, liikunnallisia aktiviteettejä jokaisen omien kykyjen ja vointien mukaan

Sydänystävällisellä ruokavaliolla voimme paremmin ja olokin on kevyempi, keittiö huomioi teemaloman sen mukaisesti.

*Lomakoti Kotoranta
kotorannantie 72
Puh. 010 387 5802
www.kotoranta.fi*