



Työttömien loma Huhmarissa 2017

MAANANTAI.

Majoittuminen klo 14 alkaen.

16.00-19.00 Päivällinen

Tervetuloilaisuus viikon lomavieraille ja info viikon ohjelmista
Ryhmäytyminen.

Näiden ohjelmien lisäksi Huhmarin viikko-ohjelmasta löydät lisää ohjelmia. Viikko-ohjelmat julkaistaan lähempänä ajankohtaa.

Nuotiopaikat käytettävissäne:
Kota, laavu ja grillikatos

TIISTAI.

8.00-9.30 Aamiainen

Kävelyretki Huhmarisvaaralle (matkaa n. 700m)

Luento : ” Miten hallitsen tasapainoisen arjen elämäni”
AUDITORIO

12.00-14.00 Lounas

Ohjattua vesijumpaa pienryhmissä
VESIMAAILMA

Tietovisailua
AUDITORIO

17.00-18.30 Päivällinen

Levytanssit ravintolassa, vapaa pääsy

Vesimaailma avoinna klo 20 saakka.

KESKIVIIKKO

8.00-9.30 Aamiainen

Ohjattu sauvakävelylenkki

Luento: ”Miten tuen ja vahvistan psyykkistä ja fyysistä kuntoani”
AUDITORIO

12.00-14.00 Lounas

Leikkimieliset lomalaisten olympialaiset, sarjat kaikenikäisille
TORI
Niska- ja hartiajumpaa
AUDITORIO

17.00-18.30 Päivällinen

Vesimaailma avoinna klo 20.00 saakka



TORSTAI

8.00-9.30 Aamiainen

Ohjeita kuntolaitteiden käyttöön
KUNTOSALI

Lihaskuntojumppaa
LIIKUNTATILA KAISKU

12.00-14.00 Lounas

Tarinatuokio kodalla nuotiokahvien
merkeissä. Keskustellaan aihees-
ta "Miten torjun yksinäisyyden"
KOTA

Lihaskuntoharjoituksia
AUDITORIO

17.00-18.30 Päivällinen

RANTASAUNAT LÄMPIÄVÄT
Klo 18-19 Naiset
Klo 19-20 Miehet

PERJANTAI

8.00-9.30 Aamiainen

Ohjattua aamujumppaa
LIIKUNTATILA KAISKU

Uusien ystävyssuhteiden
vahvistaminen erilaisten liikuntape-
lien merkeissä sääolosuhteiden
mukaan joko ulkona tai sisällä.

12.00-14.00 Lounas

Rentoutusohjelmaa
LIIKUNTATILA
KAISKU

Keskustelutilaisuus "Miten löydän
vertaistukea työttömyyden
kohdatessa"

AUDITORIO
Viikon lomakokemukset ja palautteet
AUDITORIO

17.00-18.30 Päivällinen

Tanssit ravintolassa, pääsymaksu

LAUANTAI

8.00-9.30 Aamiainen

Loma-asuntojen luovutus
klo 11

Vesimaailma avoinna klo 10
alkaen

Lounas klo 11-14

Vesimaailma avoinna:

Ma: SULJETTU

Ti-to 14-20

La: 10-18

Su: 10-14

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

Ajanvaraukset vastaanotosta

Välinevuokrausta ympäri vuoden

Hinnasto netissä
www.lomakeskushuhmari.com

Vuokraukset vastaanotosta