



Sydänloma Huhmarissa 2018

MAANANTAI

Majoittuminen klo 14 alkaen.

**OHJELMA ON ALUSTAVA,
MUUTOKSET MAHDOLLISIA**

16.00-19.00 Päivällinen

Tuloinfo ja viikon lomaohjelman
esittely sekä ryhmäytyminen
Auditorio

**Lisäksi tarjolla Huhmarin viikko-
ohjelma: vaihtuvia ohjelmia
kausittain**

www.lomakeskushuhmari.com

TIISTAI

8.00-10.00 Aamiainen

Luento; Hoida sydäntäsi
sydämmellisesti"

Auditorio

Kävelyretki Huhmarisvaaralle; upea
näköala Höytiäiselle, tykkiasema,
paikan historia

Huhmarisvaara

12.00-14.00 Lounas

Ohjausta kuntosalilaitteiden
käyttöön pienryhmissä

Kuntosali

Musiikkivisailu " Olavi Virrasta Jari
Sillanpään" "

Auditorio

17.00-19.00 Päivällinen

Vesimaailma avoinna klo 20 saakka

Levytanssit/karaoke

KESKIVIIKKO

8.00-10.00 Aamiainen

Ohjattu aamujumppa
Kaisku

Keväällä:

Marjakausi lähestyy – terveellistä ja
maistuvaa – reseptien vaihtoa

Syksyllä:

Satokauden marjat ja sienet –
parhaat reseptit vaihtoon

Auditorio

12.00-14.00 Lounas

Opastettu luontopolkuretki, matkaa
2-3 km. Havainnoidaan kasveja,
eläimiä ja maisemia. Polun varrella
opastauluja ja lintutorni.

Päiväkahvit kodalla, tarinointia
luentoaiheesta/ ajankohtaisesta
aiheesta

Kota

17.00-19.00 Päivällinen

Vesimaailma avoinna klo 20 saakka

Rantasaunat lämpiävät



Sydänloma Huhmarissa 2018

TORSTAI

8.00-10.00 Aamiainen

Huhmarin olympialaiset- hauskoja lajeja kaiken kuntoisille lomalaisille
Piha-alue

Keskustelutilaisuus; aiheena yksinäisyyden torjuminen ja vertaistuen merkitys. Lomalaiset jakavat kokemuksia toisilleen
Auditorio

12.00-14.00 Lounas

Ohjattua vesijumpaa pienryhmissä
Vesimaailma

17.00-19.00 Päivällinen

Vesimaailma avoinna klo 20 saakka

PERJANTAI

8.00-10.00 Aamiainen

Ohjattu sauvakävelylenkki.
Opetetaan sauvakävelytekniikkaa, matka 2-3 km

Kyykkää- liikuntaa karjalaisen pihapelin merkeissä
Tori

12.00-14.00 Lounas

Tanssii tähtösten kanssa - kisa leikkimielellä
Auditorio

Viikon lomakokemukset ja palautteet
Auditorio

17.00-19.00 Päivällinen

LAUANTAI

8.00-10.00 Aamiainen

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 grillikatos.
Välinevuokrausta ympäri vuoden. Hinnasto netissä www.lomakeskushuhmari.com
Vuokraukset vastaanotosta.
Osa välineistä sisältyy maksuttomasti lomajaksoon.