



## Luustoloma Huhmarissa kesäkausi 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](http://www.lomakeskushuhmari.com)

### TIISTAI

#### 8.00-10.00 Aamiainen

Luento luustoterveydestä ja  
osteoporoosista

Auditorio

Kävelyretki Huhmarisvaaralle; upea  
näköala Höytiäiselle, tykkiasema,  
paikan historia

Huhmarisvaara

#### 12.00-14.00 Lounas

Ohjausta kuntosalilaitteiden  
käyttöön pienryhmissä

Kuntosali

Musiikkivisailu " Olavi Virrasta Jari  
Sillanpähän" Auditorio

#### 17.00-19.00 Päivällinen

Vesimaailma avoinna klo 20 saakka

Levytanssit/karaoke, vapaa pääsy

### KESKIVIIKKO

#### 8.00-10.00 Aamiainen

Ohjattu aamujumppa  
Kaisku

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

#### 12.00-14.00 Lounas

Välinevesijumppaa pienryhmissä  
Vesimaailma

Päiväkahvit kodalla, tarinointia  
luentoaiheesta/ ajankohtaisesta  
aiheesta

Kota

#### 17.00-19.00 Päivällinen

Vesimaailma avoinna klo 20 saakka

Rantasaunat lämpiävät



## Luustoloma 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 vesijumppaa 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

Lomalaisten kyvyt esiin- lomalaisten osaa ohjelmaa toistensa viihdyttämiseksi; soittoa, laulua ym.

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 käytettävissänne:**  
kota, laavu ja grillikatos.  
Välinevuokrausta ympäri vuoden. Hinnasto netissä [www.lomakeskushuhmari.com](http://www.lomakeskushuhmari.com)  
Vuokraukset vastaanotosta.  
Osa välineistä sisältyy maksuttomasti lomajaksoon.