



## Vertaisloma

**5.11.-10.11.2023**

### Sunnuntai

14.30 Tervetulokahvit ravintolassa  
15.00 Tuloinfo ja tutustuminen talon palveluihin, Vokkola-kabinetti  
Majoittuminen  
17-18 Päivällinen  
18-20 Pelirajaton ryhmäkeskustelu

### Maanantai

7-10 Aamiainen  
10-11 Aamu ulkoilu: Kyläkiekko sauvakävelen  
11-14 Lounas  
14-15 Keilaamaan! 5 rataa, omatoiminen meno  
15.30-17.30 Pelirajaton ryhmäkeskustelu  
17.30-19 Päivällinen  
Omatoiminen illanvietto; kylpylään rentoutumaan, kuntosalille tai hiihtoputkeen hiihtämään

### Tiistai

7-10 Aamiainen  
10-11 Kotikuntosali, omankehonpainolla  
11-14 Lounas  
14-16 Pelirajaton ryhmäkeskustelu  
17-18 Kädentaidot sekä biljardi ja darts mahdollisuus  
18-19 Päivällinen  
19-Bingo

### Keskiviikko

7-9 Aamiainen  
9-10 Fasciamethod, kehonhuoltoa, liikkuvuutta ja liikehallintaa  
10.30 Virtuaalivesijumppa  
11-14 Lounas  
14-16 Pelirajaton ryhmäkeskustelu  
17-19 Päivällinen  
19.30- Iltatanssit

### Torstai

7-10 Aamiainen  
10-12 Pelirajaton ryhmäkeskustelu  
11-14 Lounas  
14.00 Opastettu vierailu Leppävirran kirkkoon (K.L Engelin suunnittelema kivikirkko) omatoiminen meno matka n.800m, lähtö n.13.40  
17-18 Päivällinen  
18-19 Ravinnon merkitys omaan hyvinvointiin  
20.30- Karaoke

### Perjantai

7-10 Aamiainen  
8-9 Äänimaljarentoutus  
9-11 Pelirajaton ryhmäkeskustelu  
11.00 Lounas  
12.00 Huoneen luovutus

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

**SPORT & SPA HOTEL**  
**Vesileppis**

<https://www.vesileppis.fi>