****

**Voi hyvin 31.10.-2.11.2022**

**Kylpylähotelli Peurunka, Laukaa**

Aamupala klo 7.00 alkaen Ravintola Pata ja Pannu

Kuntosalin ja kylpylän käyttö: Peurungan oma info

Aamupalat, lounaat ja päivälliset Ravintola Pata ja Pannu

Päiväkahvit kokoustilassa

Tiistain illanvietto Rantasaunalla

**OHJELMA**

**Maanantai 6.6.**

12.00 Lounas Pata ja Pannu

13.00 Kurssin aloitus ja ohjeistus kokoustila

 Kurssin tavoitteet ja omat tavoitteet

(Majoittuminen ohjelman lomaan, ellei ole saatu huoneita tullessa)

14.30 Päiväkahvit ja tarinamme, Vertaisen tarina

17.00 Päivällinen Pata ja Pannu

18.00 Omatoiminen ulkoilu, kylpylän käyttö

20.00 Iltapala Pata ja Pannu

**Tiistai 7.6.**

klo 7.00 alkaen aamiainen

09.00 Eväitä arkeen: liikkumisen merkityksestä kokoustila

10.00 Eväitä arkeen: Venytellen ja rentoutuen Liikuntasali 2. krs

 (shindo-ohjaaja Sirkka Liias-Heikkinen) viltit, alustat

12.30 Lounas Pata ja Pannu

13.30 Eväitä arkeen: Voimavarat ja hyvinvoinnin aakkoset

15.00 Päiväkahvi + tauko

17.00 Päivällinen

18.00 Illanvietto Rantasaunalla, mahdollisuus saunoa (ja uida) Rantasauna

20.00 Iltapala Pata ja Pannu

**Keskiviikko 8.6.**

09.00 Eväitä arkeen: Luonto kuntosalina lähtö pääoven

 edestä

10.30 Eväitä arkeen: Arjen hyvinvoinnista

11.45 Huoneiden luovutus

12.00 Lounas Pata ja Pannu

13.00 Mitä sain evääksi? Miten tästä eteenpäin? Järjestö tukenasi

14.30 Päiväkahvi

Hyvää ja turvallista kotimatkaa kaikille!

 

-