



MERI-KARINAN HYVINVOINTIKESKUKSEN

## Virkistyslomat 2019

Meri-Karinassa Turussa järjestetään mieltä ja kehoa virkistäviä lomia. Virkistysloman hintaan sisältyy monipuolinen ohjelma, ruokailut ja majoitus. Lomaohjelma sisältää mm. ohjattua liikuntaa (tutustutaan myös uusiin lajeihin), luovaa toimintaa, kuntosalin ja allasosaston käyttömahdollisuuden sekä rentouttavaa mukavaa yhdessäoloa.

Virkistysloma	13.05. – 17.05.2019
Virkistysloma	16.12. – 20.12.2019

Majoitus yhden hengen huoneessa 275 € ja kahden hengen huoneessa 235 €/hlö.

Hakulomake on saatavilla:

- Meri-Karinan kurssitoimistosta, 02 265 7610 tai
- verkkosivuilta [www.merikarina.fi](http://www.merikarina.fi)



### ÄIJÄPÄIVÄT

04.04.2019  
19.09.2019

Äijäpäivässä hiki virtaa ja arkihuolet saavat kyytiä! Ohjelmassa on mm. jumppaa, äänimaljarentoutusta sekä uintia kunnon löylyjen kera.

Hinta 20 €, sis. ohjelman ja ruokailut (aamiainen, lounas ja iltapäiväkahvi).

Ohjelma tarkentuu myöhemmin.

### WELLNESS WEEKEND FOR LADIES

27.04. – 28.04.2019  
16.11. – 17.11.2019

Naisten energiseltä teemalomalta hyvää oloa arkeen! Naisia hemmotellaan Wellness Weekend for Ladies -viikonlopuilla, jotka tarjoavat rentoutusta sekä hauskaa ja luovaa liikuntaa moneen makuun.

Hinta 100 €/hlö (sis. majoituksen, ohjelman ja ruokailut). Mahdollista myös osallistua ainoastaan lauantain ohjelmaan hintaan 60 €/hlö (sis. ohjelman ja ruokailut)

### HUOM!

Muutokset aika-  
tauluun mahdollisia.

Katso tarkemmat tiedot  
Meri-Karinan nettisivuilta

[www.merikarina.fi](http://www.merikarina.fi)

# Hakemus virkistyslomalle

<b>Mille virkistyslomalle haette:</b>
Virkistysloman nimi:
Virkistysloman ajankohta:

<b>Virkistyslomalle hakijan/hakijoiden tiedot:</b>	
<b>1. HAKIJA:</b>	<b>2. HAKIJA:</b>
Sukunimi ja etunimet:	Sukunimi ja etunimet:
Osoite:	Osoite:
Puhelinnumero:	Puhelinnumero:
<input type="checkbox"/> Olen Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen jäsen	<input type="checkbox"/> Olen Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen jäsen

<b>Majoitustoivomus:</b>
<input type="checkbox"/> Kahden hengen huone
<input type="checkbox"/> Yhden hengen huone

<b>Onko teillä joitakin rajoitteita, jotka pitäisi huomioida esim. apuvälineitä?</b>

<b>Aikaisemmat osallistumiset:</b>
Oletteko aikaisemmin osallistuneet Meri-Karinan virkistyslomille: <input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei

Lähetämme kutsukirjeen noin kuukausi ennen virkistysloman alkua.

Lomake palautetaan osoitteella:

*Meri-Karina*

Meri-Karinan hyvinvointikeskus  
Kurssitoimisto  
Seiskarinkatu 35  
20900 TURKU