

Toukokuu 2023

Ohjelma

Retkeilypäivät Kalajoen Hiekkasärkillä 22.-24.8.2023

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

TULOPÄIVÄ TI 22.8.2023

Klo	Tapahtumatori Hilmantorilla	Hotelli Sani
13-14	Klo 13:00-16:00 Ilmoittautuminen ja Eläkeläiset ry:n Info Klo 13:00-19:00 Omatoimiretki Vihaslahden nuotiopaikalle non stop	Klo 14:00-21:00 Kylpylän palvelut Sanissa majoittuville Muille pääsylippu 8 €
14-15	Klo 14:00	Klo 14:00 alkaen
15-16	Opastettu kävelykierros alueella Klo 14:00-16:00 THL:n Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö.	Aalto-sali Boccia-turnaus
16-17	Klo 16:00 Tutustumistanssit	Klo 16:30 Ruokailu päivällislipukkeen lunastaneille
17-18	Klo 17:00	Klo 17:30
18-19	Opastettu kävelykierros alueella	Ruokailu päivällislipukkeen lunastaneille
19-20	Klo 19:00 Avajaiset	Klo 18:30 Ruokailu päivällislipukkeen lunastaneille
20-21		Klo 20:00 -23:00
21-22		Ravintolan baari ja Bistro käytettävissämme seurusteluun
22-23		

RETKEILYPÄIVÄ KE 23.8.2023

Klo	Tapahtumatori Hilmantorilla	Hotelli Sani	Hiekka- ja metsäalueet
9-10	<p>Klo 09:00-16:00 Eläkeläiset ry:n Info sekä kumppanit: EHYT, Ikääntyneiden ravitsemussuositus, KSL, Satulaan senioripyöräilyhanke, TUL, Turva, YSS Klo 09:00 Tanssipaja Klo 9:00-17:00 Omatoimiretki Vihaslahden nuotiopaikalle. Kesto n. 2 h, non stop</p>	<p>Kylpylän palvelut majoittuville Muille pääsylippu 8 € Klo 09:00-13:00 Non-stop opastettu kiertoajelu Hiekkasärkillä. Lähtö hotellin edestä.</p>	<p>Klo 9:30 KSL:n Kehon ja mielen hyvinvointiharjoitus. Kokoontuminen KSL:n pisteellä Hilmantorilla</p>
10-11	<p>Klo 10:00</p>	<p>Klo 11:00 Aalto-sali Kalastus alueella ennen ja nyt</p>	<p>Klo 10:30-12:30 Helppolentis rantalentopallokenttä Ravintola Dyynin ja Camping-alueen kupeessa TUL ohjaamana tasapainorata ja pienpelejä Klo 10.30 KSL:n kehon ja mielen hyvinvointiharjoitus Klo 12.30 Kehon ja mielen hyvinvointiharjoitus</p>
11-12	<p>SEL – Kotimainen ruoka Ruokavirasto – Ikääntyneiden ravitsemussuositus Lähtö KSL:n pisteeltä hyvinvointiharjoitukseen Klo 10:00-12:00 THL:n Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö</p>		
12-13	<p>Klo 12:00 ja 13:00 Lähtö KSL:n pisteeltä hyvinvointiharjoitukseen Klo 13:00-17:00 Opastettu retki Viitapakan laavulle, omat eväät mukaan. Kesto 3,5-4 h</p>	<p>Klo 12:00 Aalto-sali Ruokatuotannon ilmastovaikutukset Kasvipärisen ruokavalion vaikutus hyvinvointiin</p>	
13-14	<p>Lähtö Tapahtumatorilta klo 13:00 Klo 14:30 Lähtö KSL:n pisteeltä hyvinvointiharjoitukseen</p>	<p>Klo 13:15 Aalto-Sali Mocktailmaistiaiset teemalla, miten puhua päihteidenkäytöstä</p>	

14-15		Klo 14:00 Aalto-sali Keskustelu hyvinvoinnista Klo 14:00-16:00 Non-stop opastettu kiertoajelu Hiekkasärkillä. Lähtö hotellin edestä.	Klo 14.30 Kehon ja mielen hyvinvointiharjoitus
15-16			
16-17	Klo 16:00-17:30	Klo 16:30 Ruokailu päivällislipukkeen lunastaneille Klo 17:30 Ruokailu päivällislipukkeen lunastaneille Klo 18:30 Ruokailu päivällislipukkeen lunastaneille	Klo 16:00 Kehon ja mielen hyvinvointiharjoitus
17-18	Nuotion rakentaminen ja Yhteislaulua virtuaalinuotion äärellä		
18-19	klo 18:00 omatoiminen retki Vihaslahden nuotiopaikalle.		Ravintola Dyyri
19-20	klo 19:00 Suomen luonnonsuojeluliiton Kalajokilaakson yhdistyksen biologit opastavat lintujen havainnointia Vihaslahden lintutornilla. Nuotiopaikalla mahdollisuus tunnelmointiin ja omien eväiden nauttimiseen.		Klo 19:00-23:00 Vapaamuotoinen illanvietto Karaoke Lauta- ja korttipelit tai Bingo
20-21	Paluumatka Vihaslahdelta omatoimisesti.	Klo 20:00-23:00 Ravintolan baari ja Bistro Vapaamuotoinen illanvietto "After activities" - touhupäivän jälkeen tai Kortti- ja lautapelit	
21-22			
22-23			

PÄÄTÖSPÄIVÄ TO 24.8.2023

Klo	Tapahtumatori Hilmantorilla	Hotelli Sani
9-10	Klo 9:00-13:00 Info Omatoimiretki Vihaslahden nuotiopaikalle non stop	Kylpylän palvelut majoittuville, muille pääsylippu 8 € Klo 9:00 Aalto-sali Boccia-finaali
10-11	Klo 10:00 Kierrätysmuotinäytös	
11-12	Klo 11:30 Tanssipajan opit: yhteistanssi Päätöstanssit	
12-13	Klo 12:30 Yhteislaulu	
13-14	Klo 13:30 Vieraskirja	