

15.3.2022

## Ohjelma

Retkeilypäivät Kalajoen Hiekkasärkillä 22.-24.8.2023

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

### TULOPÄIVÄ TI 22.8.2023

| Klo   | Tapahtumatori Hilmantorilla   | Hotelli Sani  |
|-------|---|---|
| 13-14 | <b>Klo 13:00-16:00</b><br>Ilmoittautuminen ja Eläkeläiset ry:n Info<br>Klo 13:00-19:00<br>Omatoimiretki Vihaslahden nuotiopaikalle non stop   | <b>Klo 13:00-21:00</b><br>Kylpylän palvelut majoituville<br>Muille pääsylippu 8 € |
| 14-15 | <b>Klo 14:00</b><br>Opastettu kävelykierros alueella  | <b>Klo 14:00 alkaen</b><br>Aalto-sali<br>Boccia-turnaus                           |
| 15-16 | <b>Klo 14:00-16:00</b><br>THL:n Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö.<br>Satulaan senioripyöräilyhankkeen testiajelu lähialueeseen tutustumiseksi. Käytettävissä n. 5 pyörää. Ajelun kesto n. 20 min. Lähdöt non stop. |   |
| 16-17 | <b>Klo 16:00</b><br>Tutustumistanssit   | <b>Klo 16:30</b><br>Ruokailu päivällislipukkeen lunastaneille                     |
| 17-18 | Onko tarpeen tänne varata aikaa Kierrätysmuotinäytöksen harjoituksille tms?   | <b>Klo 17:30</b><br>Ruokailu päivällislipukkeen lunastaneille                     |
| 18-19 |   |   |
| 19-20 | <b>Klo 19:00</b><br>Avajaiset   |   |
| 20-21 |   | <b>Klo 20:00 -23:00</b>   |
| 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  | <b>Klo 09:00-16:00</b><br>Eläkeläiset ry:n Info sekä kumppanit:<br>EHYT, Ikääntyneiden ravitsemussuositus, KSL,<br>Satulaan senioripyöräilyhanke, TUL<br><b>Klo 09:00</b><br>Tanssipaja<br><b>Klo 9:00-17:00</b><br>Omatoimiretki Vihaslahden nuotiopaikalle.<br>Kesto n. 2 h, non stop | Kylpylän palvelut majoittuville<br>Muille pääsylippu 8 €<br><b>Klo 09:00-13:00</b><br>Non-stop opastettu kiertoajelu Hiekkasärkillä.<br>Lähtö hotellin edestä.    | <b>Klo 9:30</b><br>KSL:n Kehon ja mielen hyvinvointiharjoitus.<br>Kokoonnutuminen KSL:n pisteellä<br>Hilmantorilla   |
| 10-11 | <b>Klo 10:00</b><br>SEL – Kotimainen ruoka<br>Ruokavirasto – Ikääntyneiden<br>ravitsemussuositus<br>Lähtö KSL:n pisteeltä hyvinvointiharjoitukseen<br><b>Klo 10:00-12:00</b><br>THL:n Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö   | <b>Klo 11:00</b><br>Aalto-sali<br>Kalastus alueella ennen ja nyt  | <b>Klo 10:30–12:30</b><br>Helppolentis rantalentopallokenttä<br>Ravintola Dyyinin ja Camping-alueen<br>kupeessa<br>TUL ohjaamana tasapainorata ja pienpelejä<br><b>Klo 10.30</b><br>KSL:n kehon ja mielen hyvinvointiharjoitus<br><b>Klo 12.30</b><br>Kehon ja mielen hyvinvointiharjoitus |
| 12-13 | <b>Klo 12:00 ja 13:00</b><br>Lähtö KSL:n pisteeltä hyvinvointiharjoitukseen<br><b>Klo 13:00-17:00</b><br>Opastettu retki Viitapakan laavulle, omat eväät<br>mukaan. Kesto 3,5–4 h   | <b>Klo 12:00</b><br>Aalto-sali<br>Ruokatuotannon ilmastovaikutukset<br>Kasvipärisen ruokavalion vaikutus<br>hyvinvointiin   | <b>Klo 14.30</b><br>Kehon ja mielen hyvinvointiharjoitus   |
| 13-14 | Lähtö Tapahtumatorilta klo 13:00<br><b>Klo 14:30</b><br>Lähtö KSL:n pisteeltä hyvinvointiharjoitukseen  | <b>Klo 14:00</b><br>Aalto-sali<br>Keskustelu hyvinvoinnista<br><b>Klo 14:00-16:00</b><br>Non-stop opastettu kiertoajelu Hiekkasärkillä.<br>Lähtö hotellin edestä. | <b>Klo 14.30</b><br>Kehon ja mielen hyvinvointiharjoitus   |
| 14-15 | <b>Klo 15:00</b><br>Varaus kumppaneille / harjoituksille  | <b>Klo 16:30</b><br>Ruokailu päivällislipukkeen lunastaneille<br><b>Klo 17:30</b><br>Ruokailu päivällislipukkeen lunastaneille                                    | <b>Klo 16:00</b><br>Kehon ja mielen hyvinvointiharjoitus<br><b>Ravintola Dyyni</b>   |
| 15-16 | <b>Klo 16:00-17:30</b><br>Nuotion rakentaminen ja<br>Yhteislaulua virtuaalinuotion äärellä  | <b>Klo 20:00-23:00</b><br>Ravintolan baari ja Bistro Vapaamuotoinen<br>illanvietto "After activities" - touhupäivän<br>jälkeen tai Kortti- ja lautapelit          | <b>Klo 19:00-23:00</b><br>Vapaamuotoinen illanvietto<br>Karaoke<br>Lauta- ja korttipelit tai Bingo   |
| 16-17 | Omatoiminen kävely ilta-auringossa rannan<br>lankkupolulla.   |   |  |
| 17-18 |   |   |  |
| 18-19 |   |   |  |
| 19-20 |   |   |  |
| 20-21 |   |   |  |
| 21-22 |   |   |  |
| 22-23 |   |   |  |

**PÄÄTÖSPÄIVÄ TO 24.8.2023**

| <b>Klo</b> | <b>Tapahdumatori Hilmantorilla</b>  | <b>Hotelli Sani</b>   |
|------------|---|---|
| 9-10       | <b>Klo 9:00-13:00</b><br>Info<br>Omatoimiretki Vihaslahden nuotiopaikalle<br>non stop | Kylpylän palvelut majoittuville, muille pääsylippu 8 €<br><b>Klo 9:00</b><br>Aalto-sali<br>Boccia-finaali |
| 10-11      | <b>Klo 10:00</b><br>Kierrätysmuotinäytös  |   |
| 11-12      | <b>Klo 11:30</b><br>Tanssipajan opit: yhteistanssi<br>Päätöstanssit                   |   |
| 12-13      | <b>Klo 12:30</b><br>Yhteislaulu: Kalajoen valssi alkuun, Kulje kanssain loppuun       |   |
| 13-14      | <b>Klo 13:30</b><br>Vieraskirja   |   |