

Eläkeliiton Pohjois-Pohjanmaan piiri Senioreiden hyvinvointipäivät 2020

**Paikka: Kuusamon Tropiikki  
Aika: 29.9.-1.10.2020  
Hinta: 169€ /hlö 2hh sisältää majoituksen, ruokailut ohjelman mukaan sekä ohjelman  
 239€/hlö 1hh  
 79€ päiväkävijät, ei majoitusta**

Ilmoittautuminen: Sitovat ilmoittautumiset yhdistyksittäin (Henkilömäärä riittää, nimet voidaan tarkentaa myöhemmin) Ullalle spostilla [pohjois-pohjanmaa@elakeliitto.fi](mailto:pohjois-pohjanmaa@elakeliitto.fi) **huhtikuun loppuun mennessä.  
Mukaan mahtuu 250 osallistujaa ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.**Tapahtumaan ei ole yhdistyskohtaisia kiintiöitä, joten olette lämpimästi tervetulleita isommallakin porukalla.   
Piiri toivoo, että kaikilla yhdistyksillä olisi mahdollisuus osallistua tapahtumaa ja tämän vuoksi toivomme, että järjestäisitte yhteiskuljetuksia yhdistysten kesken. Minuun voi olla yhteydessä, jos linja-autokuljetusten suhteen tarvitsette apua.

**Eläkeliiton Pohjois-Pohjanmaan piri järjestää 29.9.-1.10.2020 jäsenilleen Senioreiden hyvinvointipäivät Kuusamon Tropiikissa.**

**Päivien sisältö rakentuu fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin teemojen ympärille**

Ohjelman lisäksi käytössänne on myös kylpylä sen aukiolo aikoina sekä sauvakävelyä varten on vapaasti lainattavissa kävelysauvoja. Ohjelmaan **saattaa tulla vielä muutoksia ja tarkennuksia kevään aikana,** myös toivomuksianne voitte vielä esittää, mutta tarkoituksena on luoda mukavan rento, yhteisöllinen kaikille sopivat hyvinvointitapahtuma jonne jokainen on tervetullut!

**Alustava ohjelma (tarkentuu vielä kevään aikana)**

**29.9.2020**

Klo 13 alkaen saapuminen Tropiikkiin  
klo 15 Tervetuloa ja käytännön asioita mm. ryhmäjako, majoittuminen /Ulla  
klo 16 Kylpylä avoinna, keilaus, ulkoilu   
klo 18 Päivällinen   
klo 20 Karaoketanssit, vetäjänä Kuusamon Tropiikki

**30.9**

Klo 7.00 Aamiainen katettuna  
Klo 8.30 Allasjumppa  
klo 10.00 Ryhmä 1 /Aivot korvaamaton pääomamme / Risto Lappalainen, Aivoliitto  
 Ryhmä 2 /Rastirata ulkona /Outi Kokko-Ropponen, Eläkeliitto  
klo 12.00 Lounastauko ja happihyppely  
klo 13.30 Ryhmä 1/rastirata ulkona /Outi Kokko-Ropponen, Eläkeliitto  
 Ryhmä 2 /Aivot korvaamaton pääomamme/ Risto Lappalainen, Aivoliitto  
  
16.00 Ryhmä 1 /Senioritanssin taikaa  
 Ryhmä 2/ Yhteisöllistä taidetta /Jussi Hietala, Eläkeliitto  
17.30 Ryhmä 1 /Yhteisöllistä taidetta /Jussi Hietala, Eläkeliitto  
 Ryhmä 2 / Senioritanssin taikaa

19.00 Päivällinen

21.00 Tanssit, tanssittaja varmistuu myöhemmin

**1.10**  
klo 7.00 Aamiainen katettuna  
klo 8.30 Allasjumppa  
klo 9.00 Allasjumppa  
klo 10.30 Ryhmä 1/Ikääntyvän liikenneturva (aihe tarkentuu) /Eero Kalmakoski, Liikenneturva  
 Ryhmä 2 /keilaus/ Frisbee golf  
12.00 Lounas ja huoneiden luovutus  
13.00 Ryhmä 1 /keilaus/frisbee golf  
 Ryhmä 2 /Ikääntyvän liikenneturva (aihe tarkentuu) /Eero Kalmakoski, Liikenneturva

14.30 Kahvit ja Päivien päätös

**Turvallista kotimatkaa!**

