

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**

**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 aukioloaikoina 13-21 sekä sauvakävelyä varten on vapaasti lainattavissa kävelysauvoja

**Ohjelma   
29.9.2020**

Klo 14 alkaen saapuminen Tropiikkiin  
klo 15 Tervetuloa ja käytännön asioita mm. ryhmäjako, majoittuminen /Ulla  
klo 16 Kylpylä avoinna, keilaus, ulkoilu   
klo 18 Päivällinen ryhmä 1  
klo 19 Päivällinen ryhmä 2  
klo 20-23 Karaoketanssit, vetäjänä Kuusamon Tropiikki  
 Keilaradat käytössä  
 Kylpylä avoinna klo 21 saakka

**30.9**

Klo 6.30 Aamiainen katettuna, aamiaiselle omaan tahtiin  
Klo 8.30 Allasjumppa 25hlöä mahtuu mukaan ennakkoilmoittutumiset Ullalle aulassa  
klo 10.00 Ryhmä 1 /Aivot korvaamaton pääomamme / Risto Lappalainen, Aivoliitto  
 Ryhmä 2 /Rastirata ulkona /Outi Kokko-Ropponen, Eläkeliitto  
klo 12.00 Keittolounastauko 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 /Oman valinnan mukaan tietokilpailu tai bingo Ullan  
 vetämänä/kylpylä/kaupungilla käynti (1 bussi käyttää)   
 Ryhmä 2/ Yhteisöllistä taidetta /Jussi Hietala, Eläkeliitto  
17.30 Ryhmä 1 /Yhteisöllistä taidetta /Jussi Hietala, Eläkeliitto  
 Ryhmä 2 / Oman valinnan mukaan tietokilpailu tai bingo Ullan  
 vetämänä/kylpylä/  
18.00 Päivällinen ryhmä 2 porrastetusti omaa tahtia  
19.00 Päivällinen Ryhmä 1  
20.00-23 Karaoketanssit, vetäjänä Kuusamon Tropiikki  
 Keilaradat käytössä  
 Kylpylä auki klo 21 saakka

**1.10**  
klo 7.00 Aamiainen katettuna  
klo 8.30 Allasjumppa 25 mahtuu mukaan ennakkoilmoittautumiset Ullalle aulassa  
klo 9.00 Allasjumppa 25 mahtuu mukaan ennakkoilmoittautumiset Ullalle aulassa  
klo 10.30 Ryhmä 1/Ikääntyvän liikenneturva /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 /Eero Kalmakoski, Liikenneturva

14.30 Kahvit ja Päivien päätös

**Turvallista kotimatkaa!**

