

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!**

