



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 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 happihippely
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!

