

Eläkeliiton Pohjois-Pohjanmaan piirin

Iso-Syötteen hyvinvointipäivien 16.-18.9.2025 ryhmäaktiviteetit



Korutyöpaja, 20 €/hlö

Työpajalla valmistetaan oma matkamuisto poronsarvesta. Vaihtoehtoina avaimenperä tai kaulakoru. Materiaaleina käytetään poronsarvea, poronnahkaa, ruostumatonta terästä. Kesto noin 1 h.



Sienielämysretki Hanhilammella, 45 €/hlö sis. aloituskahvit kodalla

sekä mielenkiintoista tietoa ruokasienistä sekä ohjatun sieniretken. Mahdollisuus myös ostaa sieni- ja yrttituotteita. Kesto 3 h. Hintaa ei sis. kyyditystä kohteeseen.



Eräohjelmat

Voit valita seuraavista:

- Tutustu poron elämään, 36 €/hlö (hintaa ei sis. kyyditystä kohteeseen)
- Opastettu maastopyöräretki, 125 €/hlö sis. pyörävuokran



Huskytilavierailu, 11 €/hlö

Tutustutaan huskyjen kiehtovaan maailmaan. Kuullaan tarinoita koirien elämästä sekä tutustutaan koiravaljakoihin. Kahvi- ja pullatarjoilu. Kesto 1 h. Hintaa ei sis. kyyditystä kohteeseen.



Rivitanssin alkeet, 15 €/hlö

Tutustutaan rivitanssin maailmaan opettelemalla helppokuviainen tanssi. Tanssissa tärkeintä on ilo ja liike. "Virheet" on vain oman tyylin luomista. Kesto 1 h.



Hyvinvointiohjelmat

Voit valita seuraavista:

- Tuolijumppa 30 min, 15 €/hlö
- Sauvakävelyretki 1 h, 25 €/hlö
- Mielikuvarentoutus 1 h, 15 €/hlö
- Ihonoito tuote-esittely, 1 h, 4 hlön ryhmässä, ilmainen



Viinitasting, 35 €/hlö

Tutustutaan viinien maailmaan maisemaravintola Hilltopissa. Vaihtoehtona myös alkoholittomat viinit. Kesto 1–2 h.



Oluttasting, 35 €/hlö

Tutustutaan oluiden maailmaan maisemaravintola Hilltopissa. Vaihtoehtona myös alkoholittomat oluet. Kesto 1–2 h.



Allasjumppa, 15 €/hlö

Tehokas ja hauska koko kehoa vahvistava liikuntamuoto. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Kesto 30 min.