



Eläkkeensaajien Keskusliiton Uudenmaan ja Helsingin piirit

Uusia virikkeitä virkistyspäivästä 29.5.2026!

Uusi paikka ja uusia lajeja ja toimintoja!

Tule viettämään virkistävä päivä monipuolisen liikunnan ja yhdessäolon merkeissä Tuusulan Urheilukeskukseen. Tarjolla myös mahdollisuus tutustua Tuusulan kulttuuritarjontaan.

Ohjelmassa jokaiselle jotakin ...

Osallistujat voivat valita kiinnostuksensa ja halujensa mukaan ohjattua toimintaa tai harrastaa omatoimisesti.

Ohjelma perjantaina 29.5.2026

09.00 Saapuminen Tuusulan Urheilu-keskukseen

10.00 Tervehdyssanat ja päivän startti, tekonurmikenttä/jalkapallohalli

Ohjatut liikunnat, Tekova Areena

11.00-11.30 / 11.40-12.10 / 12.20-12.50

Kehonhuolto, liikuntasali 1 krs.

Lavis Lavatanssit, ryhmäliikuntatila, 2 krs.

Fresbee-golf ja sauvakävely,

Tekova Areena jalkapallohalli

Ohjattu sauvakävely ulkona a´45 min, lähdöt klo 12.00 ja klo 13.00 Uudenmaan piirin teltalta

Buffet-lounas 11.30-13.30 porrastettuna ryhmittäin Muuvi ravintolassa

13.00-15.00 Leikkimieliset olympialaiset tekonurmikentällä

13.00-15.00 Piirien tikkamestaruuskilpailut tekonurmikentällä

liikunta- ja ryhmäliikuntatiloihin sisäjalkinein tai sukkasillaan

Kulttuurikierrokset

Retki 1 Lähtö klo 10.45, paluu klo 12.30

Opastettu käynti Halosenniemessä sekä sanalliset selvitykset Tuusulan historiasta, Ainolasta, Lottamuseosta ja Kiven mökistä

Retki 2 Lähtö klo 13.00, paluu 15.45

Opastetut käynnit IT-museolla ja Automuseolla

Laulua, tanssia ja saunomista ---

12.00-15.00 Saunakärry ja uinti Urkan lammella (omat pyyhkeet mukaan)

13.00-15.00 Trubaduuri laulattaa Tekova Areenan alakerran liikuntasalissa

13.00-15.00 Karaoke-tanssit Tekova Areenan yläkerran ryhmäliikuntatilassa

15.45-16.00 Palkintojenjako ja päätös, tekonurmikenttä/jalkapallohalli

Kotiinlähtö

Voit harrastaa liikuntaa myös omatoimisesti!

Tuusulan Urheilukeskuksen maasto tarjoaa mahdollisuudet omatoimiseen liikkumiseen.

Arvontapalkinnot

Yhdistysten tuomat arvontapalkinnot jätetään aamulla ilmoittautumispisteeseen.

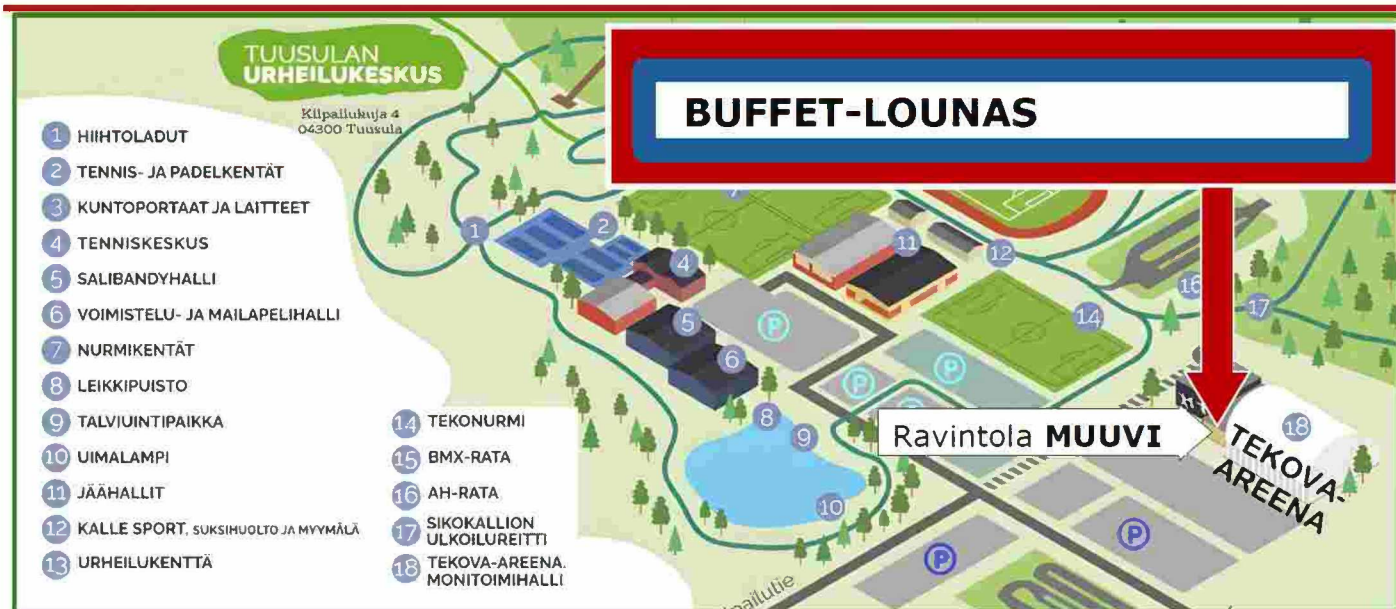
Arvontapalkinnot lunastettavissa ohjelmalehtisen arpanumeroa vastaan.

Pääpalkintona Tallink Siljan lahjakortti, joka luovutetaan päätöstilaisuudessa



Uudenmaan ja Helsingin piirit

Virkistyspäivä perjantaina 29.5.2026 kello 9 - 16 Tuusulan Urheilukeskuksessa



Tervehdyssanat ja päivän startti
klo 10 sekä päivän päätös klo 16

Kilpailut klo 13 – 15
Leikkimieliset Olympialaiset ja piirien tikkakilpailut miehille ja naisille

Saunakärryt ja uinti

Urkan lammella
klo 12-15 omat pyyhkeet mukaan

**ARPA-
NUMERO**

Aamun kahvipisteet
klo 9-10 ulkona ja ravintolassa
Ensiapu
Tekova-Areenan tanssisalissa

Ilmoittautuminen aamulla

Kulttuurikierroksen lähtö- ja paluu

kierros 1 lähtö klo 10.45, paluu klo 12.30

kierros 2 lähtö klo 13.00 paluu klo 15.45

Ohjatut sauvakävelyt

lähdöt klo 12.00 ja 13.00

Arvontapalkinnot jätetään aamulla ilmoittautumispisteeseen

Ruokailu Ravintola Muuvissa

aluekartassa olevan aikataulun mukaan

Ohjatut liikunnat klo
11-11.30 / 11.40-12.10 / 12.20-12.50

Kehonhuolto, liikuntasali 1. krs,

Lavis-lavatanssit, ryhmäliikuntasali 2. krs

Sauvakävely, ja Frisbeegolf

Tekova Areena jalkapallo halli

Karaoketanssit klo 13-15

ryhmäliikuntasalissa, 2. krs

Trubaduuri klo 13-15

liikuntasalissa, 1. krs

liikunta ja ryhmäliikuntasaleihin sisäjalkinein tai sukkasillaan