



Uusia virikkeitä virkistyspäivästä 29.5.2026!

Uusi paikka ja uusia lajeja ja toimintoja!

Tule viettämään virkistävää päivää 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.

Alustava ohjelma perjantaina

09.00 Saapuminen Tuusulan Urheilukeskukseen
10.00 Tervehdyssanat ja päivän startti, tekonurmikenttä/jalkapallohalli

11.00-11.20 Ohjelmapisteet sisällä (kehonhuolto, lavis-lavatangot, sauvakävely, fresbeegolf) sekä ohjattu sauvakävely ulkona 2x45 min

11.00-14.00 Buffet -lounas porrastettuna ryhmittäin

13.00-15.00 Leikkimieliset olympialaiset tekonurmikentällä

13.00-15.00 Piirien tikkamestaruuskilpailut tekonurmikentällä

Kulttuurikierrokset

Retki 1 Lähtö klo 10.45, paluu klo 12.30
Opastettu käynti Halosenniemiessä 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 Karaoketanssit 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. Mahdollisuus lisämaksullisiin (kuntosali, biljardi, darts) tai opastettuihin liikuntoihin (tennis, padel, pickleball), joihin varaukset Urheilukeskuksesta etukäteen.

Muistakaa sään mukainen varustus!

Ilmoittautumiset

Osanottomaksu 30 €/henkilö. Maksu sisältää buffet-ruokailun sekä ohjelman ohjatut ja omatoimiset liikunta- ja toimintaosuudet kulttuurikierroksia lukuunottamatta

Osallistuminen kulttuurikierroksille erillismaksusta 10 €/henkilö/kierros.

Ilmoittautumiset yhdistyksittäin kirjallisesti

9.5.2026 mennessä Uudenmaan piirissä

Erkki Partaselle erkkij.partanen@gmail.com ja

Helsingin piirissä Irma Marttilalle

irmahelena.marttila@gmail.com

Osanottomaksut tulee maksaa piireille **15.5.2026 mennessä**.