

# VIRKISTYSPÄIVÄ perjantaina 29.9.2023

Hinta vain  
**25€**  
Hintaan sisältyy  
ohjelma & lounas

## Virkisty luonnossa Kiljavalla virkistyspäivä 29.9.2023

### Herätä aistisi luonnossa!

EKL:n Uudenmaan ja Helsingin piirien virkistyspäivä järjestetään Kiljava Resortissa Nurmijärvellä perjantaina 29.9.2023. Kiljava Resort tarjoaa erityisesti luontoelämyksiä kaikenikäisille. Kiljava Resortissa on mahdollisuus monipuoliseen mielen ja fyysisen toimintakyvyn harrastamiseen upealla Salpausselän harjulla ja kirkasvetisen Sääksjärven rannalla.

### Ohjelmassa jokaiselle jotakin ...

Piirien virkistyspäivänä osallistujat voivat valita kiinnostuksensa ja halujensa mukaisesti oma-toimista tai ohjattua toimintaa.

### Alustava ohjelma perjantai 29.9.2023

- 09.00 Saapuminen Kiljava Resorttiin  
10.00 Tervetulosanat, liikuntahalli  
10.15 Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan hyvät käytännöt, johtaja Pirjo Kalmari, Ikäinsituutti  
11.00 Ohjelmapisteet (retkeilytaidot, pihapelit, sauvakävely, jousiammunta, rimagolf, luonnonmarjat ja sienet, kalankäsittely)  
12.30 Ohjelmapisteet (retkeilytaidot, pihapelit, sauvakävely, jousiammunta, rimagolf, luonnonmarjat ja sienet, kalankäsittely)  
14.00 Ohjelmapisteet (retkeilytaidot, pihapelit, sauvakävely, jousiammunta, rimagolf, luonnonmarjat ja sienet, kalankäsittely)  
Liikuntahallissa tuolijumppaa 11,00 ja 12.30 sekä kantritanssin alkeita 14.00  
11.00 - 14.00 Buffet -lounas porrastettuna ryhmittäin  
12.30 - 14.30 Tikkakilpailu

### Laulua ja saunomista ...

- 12.00 - 15.00 Rantasaunat kuumana, mahdollisuus uintiin  
12.00 - 15.00 Trubaduuri laulattaa liikuntahallin yläaulassa  
13.00 - 15.00 Karaoke Sääksjärvikabinetissa  
15.00 - 15.30 Palkintojenjako ja arpajaiset  
15.45 Kotiinlähtö

Pidätämme oikeudet muutoksiin

**Voit harrastaa liikuntaa myös omatoimisesti**  
Kiljava Resortin maasto tarjoaa upeat mahdollisuudet omatoimiseen liikkumiseen joko fresbeegolfin peluuseen, kävelyyn mäntykankaalla, Sääksjärven upean uimarannan läheisyydessä. Vesijuoksun opastusta uimahallissa

### Muistakaa sään mukainen varustus!

### Ilmoittautumiset

Ilmoittautuminen omaan paikallisyhdistykseen **viimeistään 18.5.**  
Virkistyspäivän hinta 25 € sisältää maistuvan buffee-lounaan ja monipuolisen ohjelman ja rytmikkäät päivätanssit. Maksetaan ennen 15.9. piirin tilille FI28 5062 0320 2692 48 viite 29094.  
Reittiohjeet [www.hotelkiljava.fi](http://www.hotelkiljava.fi)

Yhdistyksen yhteyshenkilö ilmoittaa tiedon 26.5. mennessä Helsingin piirissä Raili Walleniukselle [wallenius.raili@pp.inet.fi](mailto:wallenius.raili@pp.inet.fi) ja Uudenmaan piirissä Erkki Partaselle [erkkij.partanen@gmail.com](mailto:erkkij.partanen@gmail.com).

**täydennykset ja korjaukset ennen 15.9.**

Tule kokeilemaan maastopyöräilyä läskipyörillä!

*Elämyksiä luonnosta*