



# 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 porrastetuna 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.

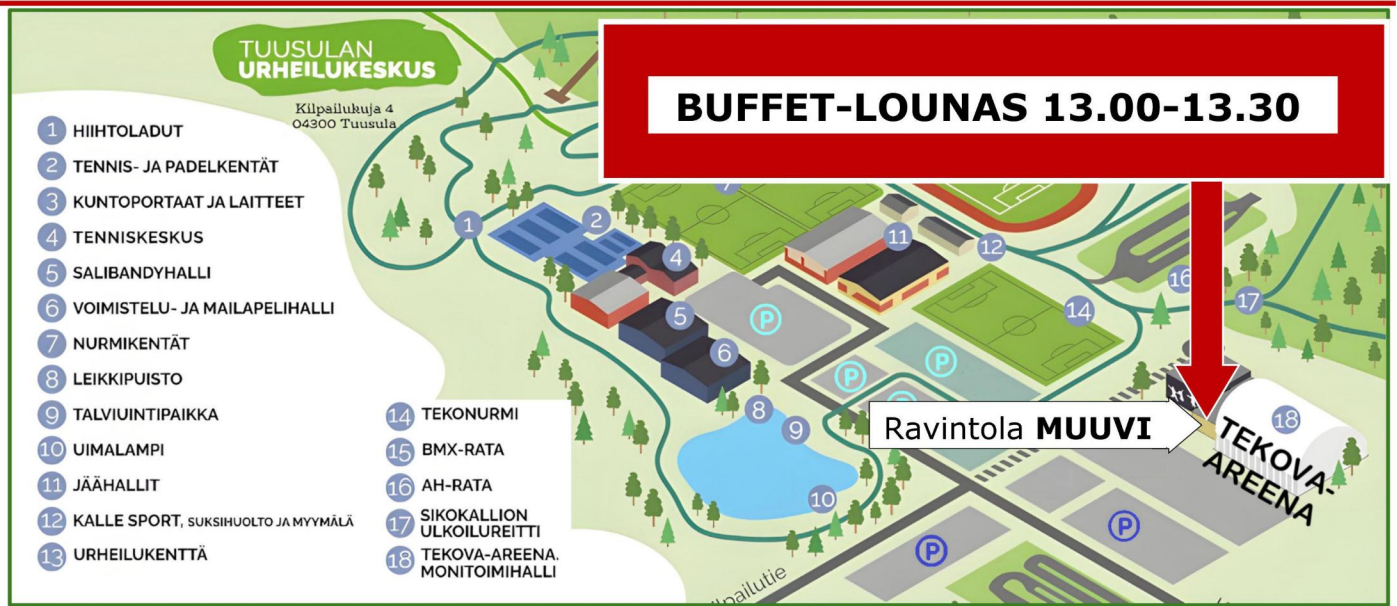
Arvontapalkinnot lunastettavissa ohjelmalehtisen arpanumeroa vastaan.

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