

## Loviisan seniorit ry - Virkistyspäivän ohjelma tiistaina 18.8.2026

Päivän tavoitteet: Edistää Loviisan seniorit ry:n jäsenistön hyvinvointia ja terveyttä, aktivoida jäseniä liikkumaan yhdessä sekä tuottaa hyviä eväitä positiiviseen elämään. Päivä toteutetaan Loviisassa ja hyödynnetään paikallisia palveluntarjoajia.

### Ohjelma

Klo 10.00

Lähtö kirkon parkkipaikalta. Kävely Myllyharjun reittiä pitkin Plagenin uimarannalle. Loviisan Myllyharjulla oleva mylly on vuodelta 1826 eli täyttää 200 vuotta 2026. Senioreille jaetaan kynät ja paperit ja harjun reitillä on useita rasteja, joissa on kysymyksiä liittyen harjun ja Plagenin historiaan.

Klo 11.00

Saapuminen Plagenin uimarannalle. Vuonna 2026 vietetään uimarannan 100-vuotisjuhlaa. Palautetaan vastauspaperit.

Klo 11.00

Nautitaan tuoreet vohvelit ja kahvi tai tee Plagenin kioskissa Våffissa.

Klo 11.30 Aamuvoimistelu uimarannan viheriöllä - Fanny Stamm-Ravi  
Voimistelu tehdään seisten. Mukaan juomapullo.

Klo 12.15 Kävely Österstjerna-halliin

Klo 12.30 Myllyharjun ja Plagenin historia - museointendentti Ulrika Rosendahl

Klo 13.15 Tutustuminen seniorivisaan - Markku Tiitinen + apulaiset  
Seniorivisan jälkeen palkitaan harjun kisan tietäjä (arvotaan, jos useampi oikea vastaus) sekä palkitaan seniorivisan voittajajoukkue

Klo 14.15 Country -rivitanssi - Jeannette Ek-Gustafsson (Österstjerna-halli)  
Rivitanssi on country-musiikin säestyksellä rivissä tanssittavaa tanssia. Se on vauhdikas ja hauska tanssilaji, joka sopii kaikenikäisille ja -tasoisille harrastajille. Ei tarvita aiempaa tanssikokemusta. Tanssin iloa rennossa porukassa.

Vaihtoehtona Memodance ulkona

Klo 14.15 Memodance - Kati Kivilahti-Fagerudd

Memodance on aivoterveyttä ylläpitävä hauska tanssiliikuntamuoto. Memodance sopii kaikille, jotka haluavat huomiota aivo- ja muistiterveytensä ylläpitoon. Aiempaa tanssi- tai liikuntaustaa ei tarvita, sillä laji sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Klo 15.00 Myöhäinen lounas ravintola Saltbodan

Ranskalainen kalakeitto Boullapaisse + leipä + kahvi. Vaihtoehtona vihanneskeitto

Klo 16.00 Kotimatka