

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. Kaikille jaetaan kynät ja paperit ja harjun reitillä on useita rasteja, joissa on kysymyksiä liittyen harjun ja Plagenin historiaan.

Klo 11.00 Saapuminen Plagenin uimarannalle. Palautetaan vastauspaperit.

Klo 11.00 Nautitaan tuoreet vohvelit ja kahvi tai tee Plagenin kioskissa Våffissa.

Klo 11.30 Aamuvoimistelu uimarannan viheriöllä - Fanny Stam-Ravi

Klo 12.15 Kävely Österstjerna-halliin

Klo 12.30 Myllyharjun ja Plagenin historia - museointendentti Ulrika Rosendahl

Klo 13.15 Tutustuminen seniorivisaan - Markku Tiitinen + apulaiset

Klo 14.15

Memodance - Kati Kivilahti-Fagerudd

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

Klo 15.00

Myöhäinen lounas ravintola Saltbodan

Ranskalainen kalakeitto Bouillabaisse + leipä + kahvi. Vaihtoehtona vihanneskeitto

Klo 16.00 Kotimatka