



Eläkkeensaajien Keskusliiton
Uudenmaan ja Helsingin piirit

KILJAVA
RESORT
★★★★★

VIRKISTYSPÄIVÄ perjantaina 29.9.2023

Virkisty luonnossa Kiljavalla virkistyspäivä 29.9.2023

Hinta vain

40€

Hintaan sisältyy
ohjelma & lounas
ja kuljetus

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 40 € sisältää kuljetuksen, maistuvan buffee-lounaan ja monipuolisen ohjelman ja rytmikkäät päivätanssit.

Reittiohjeet www.hotelkiljava.fi

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

Tule kokeilemaan maastopyöräilyä läskipyörillä!

Elämyksiä luonnosta