

Yhdistyksen syysretki 8.–10.9. Ikaalisiin ja liiton hyvinvointipäivä 9.9.

Matkan ohjelma ja aikataulu. Matka tehdään joko bussilla (min. 20 henkilöä) tai junalla (alle 20 henkilöä).

Perjantai 8.9.

Oulu-Ikaalisten kylpylä

BUSSI, HENKILÖMÄÄRÄ 20

Bussin pysähdyspaikat reitin varrelta kyytiin nousua varten sovitaan, kun ilmoittautumisaika on päättynyt. Reitti Oulusta Ylivieskan kautta Ikaalisiin.

- klo 9.00 lähtö Oulun linja-autoasemalta Pohjolan Matkan tilausajobussilla Klo 13.00–14.00 lounastauko Kauhavan ABC:llä
- Klo 16.30 Saapuminen Ikaalisten kylpylään, majoittuminen
- vapaata oleskelua, ruokailu omakustanteinen

JUNA, HENKILÖMÄÄRÄ ALLE 20-

Junaan nouseaan aikataulun mukaisilta pysäkeiltä, osallistujilta pyydetään pysäkkitiedot myöhemmin lippuvarauksia varten.

- klo 9.16 InterCity- juna 38 (Oulu 9.16-Kempele 9.24 -Ruukki 9.42 -Vihanti 9.55 -Oulainen 10.10 -Ylivieska 10.27 -Kannus-Kokkola-Pietarsaari-Kauhava-Lapua-Seinäjoki-Parkano)
- lounas ravintolavaunussa noin klo 11.30
- klo 13.13 Parkano, josta taksikuljetus Ikaalisiin
- noin klo 14.00 Saapuminen Ikaalisten kylpylään, majoittuminen
- vapaata oleskelua, ruokailu omakustanteinen

Lauantai 9.9.

Liiton valtakunnallinen hyvinvointipäivä klo 10.00–16.30. Katso ohjelma liiton sivuilta, [Tapahtumat - Munuais- ja maksaliitto \(muma.fi\)](https://muma.fi)

- hyvinvointipäivän tapahtumien jälkeen vapaata oleskelua
- iltaruokailu omakustanteinen (mahdollinen yhteinen illanvietto)

Sunnuntai 10.9. Ikaalisten kylpylä – Oulu

BUSSI, HENKILÖMÄÄRÄ 20-

- Klo 9.30 Lähtö Ikaalisten kylpylä
- Klo 12.30–13.30 Tauko Kaustisen Nesteellä, omakustanteinen ruokailu/kahvittelu
- Klo 17.00 Oulun linja-autoasema

JUNA HENKILÖMÄÄRÄ ALLE 20

- klo 10.45 Taksikuljetus Ikaalinen -Parkano
- 11.44.-15.45 InterCity 43 (Parkano 11.44-Seinäjoki 12.29- InterCity 33 13.09- Kokkola 14.09-Ylivieska 14.47- Oulu 15.45)
- Lounas Seinäjoen asemaravintolassa junan vaihdon yhteydessä noin klo 12.30
- Saapuminen Ouluun 15.45

Matkan hintaan sisältyy matkat ja ohjelmassa ilmoitetut ruokailut, majoitus kahden hengen huoneessa perjantaista sunnuntaihin runsaine aamiaistarjoiluineen sekä kylpylän vapaa käyttö majoituksen aikana. Liiton tarjoama hyvinvointipäivä ohjelmineen ja tarjoiluineen on osallistujille maksuton.

Hotellissa on [7 eri ravintolaa](#), joten tarjontaa löytyy varmasti jokaiseen makuun myös omakustenteisiin ruokailuihin.

Matkapaketin hinta riippuu majoitusvaihtoehdosta. Voit valita itsellesi sopivan majoituksen joko päärakennuksesta, jolloin hinta on **160 euroa/hlö** tai erillisestä Lofts-rakennuksesta 300 metrin päästä. Lofts-paketin hinta on **110 euroa/hlö**. Yhden hengen huoneen hintapaketti hotellissa on **260 euroa/ hlö** ja Lofts -rakennuksessa **180 euroa/hlö**.

Mikäli tarvitset perhehuoneistoa, ota yhteys Arjaan mahdollisimman pian, jotta voimme katsoa perheellenne sopivan vaihtoehdon!

Lähdepä mukaan vuoden rennoimmalle retkelle ja täytä ilmoittautumislomake! Saat vahvistuksen ilmoittautumisestasi ja maksuohjeet sähköpostiisi viimeistään 1.8. **Maksu on suoritettava 3.8.2023 mennessä.**

Lisätietoja Arja Packalén, p. 040 530 3092 , s-posti arja.packalen@gmail.com