



Eläkkeensaajien Keskusliiton
Uudenmaan ja Helsingin piirit

KILJAVA
RESORT
★★★★★

VIRKISTYSPÄIVÄ
perjantaina 29.9.2023

Virkisty luonnossa Kiljavalla virkistyspäivä 29.9.2023

Hinta vain
25€
Hintaan sisältyy
ohjelma & lounas

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 25 € sisältää maistuvan buffe-lounaan ja monipuolisen ohjelman ja rytmikkäät päivätanssit.

Reittiohjeet www.hotelkiljava.fi

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

Tule kokeilemaan maastopyöräilyä läskipyörillä!

Elämyksiä luonnosta