



Eläkkeensaajien Keskusliiton  
Uudenmaan ja Helsingin piirit

HOTEL KILJAVA

# VIRKISTYSPÄIVÄ

## perjantaina 20.5.2022

Hinta vain

**30€**

Hintaan sisältyy  
ohjelma & lounas  
ja kuljetus



**Leppävaaran Eläkkeensaajat ry**

Bussi **Karakallio** klo **8:00**, **Leppävaara** **8:10**

Maksu ennen 5.5 viite **20051**

## Virkisty luonnollisesti Kiljavalla

### Herätä aistisi luonnossa!

EKL:n Uudenmaan ja Helsingin piirien virkistyspäivä järjestetään Kiljavanrannassa Nurmijärvellä perjantaina 20.5.2022.

Kiljavanranta tarjoaa erityisesti luontoelämyksiä kaikenikäisille. Kiljavanrannassa 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 omatoimista tai ohjattua toimintaa.

### Alustava ohjelma perjantai 20.5.2022

- 09.00 Saapuminen Kiljavanrantaan
- 10.00 Tervetulosanat & päivän aloitus ja vanhusasiavaltuutetun tervehdys, liikuntahalli
- 10.30 Luento Luonto ja ihmisten hyvinvointi ja terveys, luontomatkailuyrittäjä Hannu Raitio
- 11.00 Ohjelmapisteet (aistikävely, retkeilytaidot, pihapelit, kanoottimelonta, sauvakävely, jousiammunta, rimagolf, villiyrtilt)
- 12.30 Ohjelmapisteet (aistikävely, retkeilytaidot, pihapelit, kanoottimelonta, sauvakävely, jousiammunta, rimagolf, villiyrtilt)
- 14.00 Ohjelmapisteet (aistikävely, retkeilytaidot, pihapelit, kanoottimelonta, sauvakävely, jousiammunta, rimagolf, villiyrtilt)

Mahdollisuus testata myös sähköpyörää.

11.00 – 14.00 Buffet –lounas porrastettuna ryhmittäin

12.30 - Mölkky- ja tikkakilpailu

### Tanssia ja laulua unohtamatta ...

12.00 – 15.00 Rantasaunat kuumana, mahdollisuus uintiin

12.00 – 15.00 Trubaduuri laulattaa liikuntahallin yläaulassa

13.00 – 15.00 Päivätanssit Sääksjärvikabinetissa

15.00 – 16.00 Palkintojenjako ja arpajaiset

16.00 Kotiinlähtö

Pidätämme oikeudet muutoksiin

### Voit harrastaa liikuntaa myös omatoimisesti

Kiljavanrannan 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 **17.4**. Virkistyspäivän hinta **30 €** sisältää maistuvan buffee-lounaan, monipuolisen ohjelman ja rytmikkäät päivätanssit. ja kuljetuksen

Reittiohjeet [www.hotelkiljava.fi](http://www.hotelkiljava.fi)

*Elämyksiä luonnosta*