



Eläkkeensaajien Keskusliiton
Uudenmaan ja Helsingin piirit

KILJAVA
RESORT
★★★★★

VIRKISTYSPÄIVÄ
perjantaina 29.9.2023

Hinta vain
35€

Hintaan sisältyy
ohjelma & lounas
ja kuljetus



Leppävaaran Eläkkeensaajat ry



Bussi Karakallio 8:00, Leppävaara 8:10 . Maksu ennen 13.9 viite 29094

Virkisty luonnossa Kiljavalla

Herätä aistisi luonnossa!

EKL:n Uudenmaan ja Helsingin piirien virkistyspäivä järjestetään Kiljava Resortissa Nurmijärvellä perjantaina 29.9. 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, Ikänsituutti
- 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 kello 14.

11.00 - 14.00

Buffet -lounas porrastettuna ryhmittäin

12.30 - 14.30 Tikkakipailu

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 13.9.

Virkistyspäivän hinta 35 € sisältää kuljetukset, maistuvan buffee-lounaan ja monipuolisen ohjelman.

Maksetaan Leppävaaran Eläkkeensaajien tilille
FI72 5780 4120 0437 62 viite 29094

Reittiohjeet www.hotelkiljava.fi

Yhdistyksen yhteyshenkilö ilmoittaa
tiedon Uudenmaan piirissä Erkki Partaselle
erkkij.partanen@gmail.com .

**Tule kokeilemaan maastopyöräilyä
läskipyörillä!**

Elämyksiä luonnosta