

TUL:n veteraanien ja kuntoliikunnan ohjaajien Hyvän olon päivät 3.-5.9.2021

Rajaniemen lomakeskus (Rajaniemientie 35, 34800 Virrat)

Perjantai 3.9.

klo 11.00–12.30	Lounas ja majoittuminen
klo 13.00–14.00 lähimaastossa	Ohjattu sauvakävelylenkki venyttelyineen Rajaniemen luontopolulla sekä lähimaastossa
klo 14.30–16.00	Ohjattu Bocciaturnaus ulkopelientällä
klo 16.00–17.30	Päivällinen
klo 17.00–19.00	Rantasauna sekä Väentuvan saunat lämpiminä
klo 18.00–21.00	Illtapala katettuna päärakennuksessa
klo 19.30	Tutustumisillanvietto Siekkissalissa <ul style="list-style-type: none">• Hauskaa ja viihdyttävää ohjelmaa, musiikkia, laulua ja tanssia• TAI ilta rannassa makkarapaiston, haitarimusiikin ja pihapelien merkeissä

Lauantai 4.9.

klo 8.00–9.30	Aamiainen
klo 9.30–10.30 muokattavissa)	Luento – Ikäihmisen lihaskuntoharjoittelu sekä ravitseminen (aihe vapaasti)
klo 10.30–11.30	Tuolijumppa venyttelyineen Siekkissalissa / Ohjattu sauvakävely
klo 11.30–13.00	Lounas
klo 13.30–15.00	Hauskat ja pulmalliset luontopolkurastit (joukkue tehtävä) -Omatoimisia pihapelejä-
klo 15.00–19.00	Rantasauna sekä Väentuvan saunat lämpiminä
Klo 16.00–17.30	Päivällinen
klo 18.00–21.00	Illtapala katettuna päärakennuksessa
klo 19.00	Ohjelmallinen illanvietto Siekkissalissa <ul style="list-style-type: none">• Hauskaa ohjelmaa, live-musiikkia, tanssia

Sunnuntai 5.9.

klo 8.00–9.30	Aamiainen
klo 9.30–10.30	Aamujumppa Siekkissalissa / Ohjattu sauvakävelylenkki
klo 11.00–12.00	Lounas ja huoneiden luovutus

Ohjelmaan tulee vaihtoehtoisia osioita kuntoliikuntaohjaajille ja niille veteraaneille, jotka haluavat osallistua liikunnassa vaativampaan ohjelmaan. Mikäli yhteiskuljetukseen ilmenee riittävästi halukkaita, järjestetään sellainen Tampereelta.

Ruokailut ja majoitus

Pe 3.9. alkaen klo 11-12 a) Saapuminen Rajaniemeen, majoittuminen, keittolounas, päivällinen ja iltapala

Pe 3.9. alkaen klo 18-20 b) Saapuminen Rajaniemeen, majoittuminen, iltapala

Lauantai 4.9. Aamupala, keittolounas, päivällinen ja iltapala

Sunnuntai 5.9. Aamupala, lounas, huoneiden luovutus

Keittolounas sis. kaksi erilaista keittoa, juusto- ja lihaleikkele, kasvislajitelma, tumma ja vaalea leipä sekä levitteet ja ruokajuomat. Jälkiruoka sekä kahvi ja tee.

Lounas sekä päivällinen sis. kaksi lämminruokavaihtoa (lihaa ja kalaa), lämpimät kasvislisäkkeet, kylmä kalaleikkele, salaatit, tumma ja vaalea leipä sekä levitteet ja ruokajuomat. Jälkiruoka sekä kahvi ja tee.

Iltapala sis. suolainen leivonnainen sekä kahvi ja tee.

Hinnat

136,-/hlö, kun majoitutaan kahden hengen tai kolmen hengen huoneissa (pe klo 11-12 tulleille)

120,-/hlö, kun majoitutaan kahden hengen tai kolmen hengen huoneissa (pe klo 18-20 tulleille)

Mahdollisuus majoittua myös omalla asuntoautolla / -vaunulla.

hintana 46,- / hlö / vrk, ruokailut, kaiken ohjelman sekä sähköpaikan.

Rajaniemessä on majoitustiloja 65 henkilölle, mikäli majoitutaan osittain 3 hengen huoneisiin, on majoituskapasiteetti 70 henkilöä. Saatavilla myös kolmen hengen huoneita. Huoneista löytyvät vuodevaatteet, pyyhkeet, wc, suihku, televisio, hiustenkuivain sekä pyykinkuivausteline. Kaikkien majoitusrakennusten auloissa on yhteiskäytössä jääkaappi, kahvin- sekä vedenkeitin, mikro ja kahvin- sekä teenkeitintarvikkeet, televisio sekä sohva- ja pöytäryhmiä.