



Eläkeläisten Kesäliikuntapäivät 14.-17.8.2025

TO 14.8.

Tila / Kokoontumispaikka

15.00	Avausinfo	Iso-Pölly-auditorio
16.00	Sauvakävely pururadoilla	Lähtö pihakentältä
17.00 -	Päivällinen	Ravintola O'las
19.30	Kevyt jumppa + lihashuolto	Vuokatti Areena

PE 15.8.

7.00 -	Aamiainen	Ravintola O'las
9.00	Ryhmä 1: VS 80v-olympialaiset	Pihakenttä
10.00	Ryhmä 2: VS 80v-olympialaiset	Pihakenttä
11.00 -	Lounas	Ravintola O'las
14.00	Retki Laahtaselle	Lähtö respan edestä
17.00 -	Päivällinen	Ravintola O'las
18-22	Rantasaunat	Iso-Eikka ja Pikku-Eikka

LA 16.8.

7.00 -	Aamiainen	Ravintola O'las
9.00	Geokätköily	Lähtö pihakentältä
11.00 -	Lounas	Ravintola O'las
14.00	Ryhmä 1: Vesijumppa	Vuokatti Areena
15.00	Ryhmä 2: Vesijumppa	Vuokatti Areena
17.00 -	Päivällinen	Ravintola O'las
19.00	Tanssit Naapurinvaaran Huvikeskuksella	Lähtö respan edestä

SU 17.8.

7.00 -	Aamiainen	Ravintola O'las
8.30	Konsta Pylkkäsen kulttuurikävely	Lähtö pihakentältä
11.30	Päätöstilaisuus	Iso-Pölly-auditorio
12.00	Lounas	Ravintola O'las



Lisäinfoa:

-Kesäliikuntapäiville tullessasi ota mukaan sisä- ja ulkoliikuntavarustus. Muistathan ottaa aktiviteetteihin mukaan juomapullon sekä tarvittaessa pientä evästä. Sauvakävelysauvat saat tarvittaessa Vuokatti Sportilta lainaan, mutta ota omat sauvat mukaan jos sellaiset löytyy.

-80-vuotiaan Vuokatti Sportin kunniaksi kisaillaan olympialaiset pihakentällä joukkueittain. Kisailut eivät vaadi suuria fyysisiä ponnisteluja, vaan sisältävät hauskoja ja tarkkuuta vaativia lajeja.

-Retkellä suuntaamme Ristijärvelle Lahtasen järvelle. Linja-autokuljetus lähtee päärakennuksen edestä. Lahtasella ulkoilemme järven ympäristössä, sekä tarjoamme kahvit.

-Geokätköily tapahtuu Vuokatti Sportin pihapiirin alueella.

-Uimahallissa vesijumppa-altaassa veden lämpötila on 27-28 astetta. Otathan mukaan oman uimapuvun, pyyhkeen voi ottaa hotellihuoneesta. Vesijumpan ohjaus alkaa ohjelmassa mainittuna aikana, eli kokoontuminen altaassa ryhmä 1 klo 14 ja ryhmä 2 klo 15. Pukukaapin rannekkeen saat Vuokatti Areenan kassalta, aikaisintaan 30 min ennen ilmoitettua alkamisajankohtaa.

-Lauantai-iltana maan kuululla tanssikeskus Naapurinvaaran Huvikeskuksella tanssitaan Elokuun suurtansseja. Esiintyjinä ovat Arja Koriseva & Fortuna sekä Heikki Koskela & Tähti. Lisäksi karaokea. Liput 22e, omakustanteinen, liput voi ostaa ennakoon netistä. Lisätietoa www.napis.fi. Järjestämme kyydityksen Vuokatti Sport-Huvikeskus-Vuokatti Sport. Bussi lähtee klo 19.00 respan edestä ja paluukyyti Huvikeskukselta puolen yön aikaan, tarkennamme ajankohdan myöhemmin.

-Sunnuntaina kuulemme Konsta Pylkkäsen tarinoita Vuokatti Sportin ympäristössä kävellen.

-Kaikkeen ohjelmaan osallistuminen on vapaaehtoista, joten halutessasi voit vaihtaa ohjatut aktiviteettimme omatoimiseen tekemiseen. Vaihtoehtoja tekemistä löytyy mm seuraavat:

- Pallohallin kuntosali on käytössä maksutta joka päivä.
- Mailapelit Vuokatti Areenalla (padel, pingis, sulkapallo, pickleball). Kenttien ja mailojen vuokraaminen omakustanteisesti.
- Uimahalli (Vuokatti Areena), eläkeläishinta 4e.
- Katinkullasta (n. 4km Vuokatti Sportilta) löytyy mm. kylpylä, keilahalli, golf-kenttä.
- Ulkoilumaastoja mm. Hiukka ja Naapurinvaara.

-Hotellisaunat ovat käytettävissä päivittäin klo 18-22. Vuokatti Sport sijaitsee Särkisen järven rannalla, joten uimaranta on vapaasti käytettävissä aivan äärellämme. Uimaan pääsee suoraan myös sekä hotellin saunasta että rantasaunoilta.

-Vuokatti Sportin lähialueilta löytyy mm. urheiluliikkeitä, lääkäripalveluja sekä kehonhoitoa tarjoavia yrityksiä. Lähimpään ruokakauppaan ja apteekkiin on noin 1,5km. Sotkamon kylälle on noin 6 km, sieltä löytyy lisää palveluita.

*Pidätämme oikeuden muutoksiin.