



Eläkeläisten syysliikuntapäivät 28.9.-1.10.2026

Maanantai 28.9.

15.00-15.45	Avausinfo	Iso-Pöly (Pallohalli)
16.00-17.00	Tutustuminen alueeseen sauvakävelen	Lähtö pihakentältä
17.00-20.00	Päivällinen	Olas
19.00-20.00	Kehonhuolto	Telinesali

Tiistai 29.9.

7.00-10.00	Aamiainen	Olas
9.00-11.30	Retki Vuokatinvaaralle	Lähtö respan edestä
11.00-14.00	Lounas	Olas
14.00-16.00	Vesijumppa	Vuokatti Areena
17.00-20.00	Päivällinen	Olas
19.00-20.00	Bingo	Iso-Pöly

Keskiviikko 30.9.

7.00-10.00	Aamiainen	Olas
9.00-11.30	Sähköpyöräilyä	Lähtö Ski Servicen edestä
11.00-14.00	Lounas	Olas
14.00-16.00	Lihaskuntaa oman kehon painolla	Telinesali
17.00-20.00	Päivällinen	Olas
18.00-22.00	Rantasaunat	Iso- ja Pikku-Eikka

Torstai 1.10

7.00-10.00	Aamiainen	Olas
8.30-	Kävelyretki Jäätiönlammelle	Lähtö pihakentältä
11.00-	Päätös ja lounas	Ilves, Olas



Pidätämme oikeudet muutoksiin ohjelmassa!

Tervetuloa Eläkeläisten Liikuntapäiville Vuokatti Sportille!

Tässä hieman etukäteistietoa liikuntapäivistä:

Vastaanotto

Vastaanotto sijaitsee Vuokatti Sportin päärakennuksen ravintola-aulassa. Vastaanotto on auki päivittäin klo 7-21.

Majoitus

Sisäänkirjautuminen tapahtuu Vuokatti Sportin vastaanotossa. Virallinen sisäänkirjautumisaika on klo 16.00, mutta jos huone/huoneisto on siivottu ja vapaa, niin sen saa käyttöön aiemminkin.

Kaikissa huoneissa on vuode-vaatteet/liinavaatteet ja pyyhkeet, jääkaappi, tv ja mukavuudet. Ota mukaan henkilökohtaiset hygienia tuotteet sekä mahdolliset lääkkeet.

Lemmikin sallivia majoituksia meillä on todella vähän, eli varmistathan lemmikkimajoitusmahdollisuuden hyvissä ajoin myyntipalvelustamme. Lemmikkimaksu on 50€/viipymä ja maksetaan täällä Vuokatissa.

Ohjelma

Liitteenä alustava ohjelma. Lopullisen ohjelman saatte infotilaisuudessa. Infotilaisuudessa käydään läpi tarkemmin viikon kulku ja yleisiä ohjeita liikuntapäiviin liittyen. Liikuntapäivien päästötilaisuudessa on varattu aikaa kurssipalautteen antamiseen. Jos et pääse päätöstilaisuuteen, voit täyttää palautelomakkeen Vuokatti Sportin nettisivuilta: www.vuokattisport.fi/asiakaspalaute/ → Eläkeläisten liikuntapäivät.

Jokainen saa liikkua kurssilla omalla tasollaan. Pyrimme jakamaan ryhmää tasoryhmiin tai eriyttämään toimintoja kaikille sopiviksi.

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 klo 7-21.
- Opiston pihapiirissä sijaitsevalta Vuokatti Areenalta löytyy mm. palloiluhalli (esim. padel, pingis ja sulkapallo), uimahalli ja virtuaalijumppasali. Jumppasalin ja kenttien vuokraaminen tapahtuu omakustanteisesti Vuokatti Areenan lipunmyynnistä tai osoitteesta www.vuokattiareena.fi. Mailat voi vuokrata Vuokatti Areenan lipunmyynnistä.
- Uimahallin aukioloajat löytyvät osoitteesta www.vuokattiareena.fi. Uimahallin eläkeläislipun hinta on 4e.
- Katinkullasta (n. 4km Vuokatti Sportilta) löytyy mm. kylpylä, keilahalli, golf-kenttä.
- Ulkoilumaastoja Sotkamon alueella ovat mm. Vuokatinvaara, Hiukka ja Naapurinvaara.

Ruokailut

Liikuntapäiväpakettiin kuuluu täysihoitoruokailut tulopäivän päivällisestä lähtöpäivän lounaaseen. Pakettiin kuuluvat ruokailut ovat tarjolla Ravintola O'laksessa seuraavasti: aamiainen klo 7-10, lounas klo 11-14 ja päivällinen klo 17-20.



Ilmoittautumislomakkeeseen merkityt erityisruokavaliot/ruoka-aineallergiat on ilmoitettu ravintolaamme ennakkoon.

Varustus

Mukaan kannattaa varata sekä ulko- että sisäliikuntaan sopivat varusteet, esim. sisäliikuntakengät ja juomapullo. Säänmukainen varustus. Tarvittavat välineet (esim sähköpyörä) sisältyvät ohjelman mukaisiin toimintoihin.

Hotellisauna

Hotellisaunat ovat käytävissä päivittäin klo 18-22. Vuokatti Sport sijaitsee Särkisen järven rannalla, joten uimaan pääsee suoraan hotellin saunasta.

Sijainti

Vuokatti Sport sijaitsee Sotkamon kunnassa Vuokatin rinteiden juurella. Sotkamoon on matkaa 7 km ja Kajaaniin 35 km. Lähin rautatieasema on Kajaanissa. Rautatieasemalta pääsee Vuokatti Sportille bussilla, jonka aikataulut löytyvät Matkahuollon sivuilta osoitteesta www.matkahuolto.fi. Lentokenttä sijaitsee Kajaanissa, Paltaniemellä.

Ajo-ohjeet

Anna MÄÄRÄNPÄÄN OSOITTEEKSI: Opistontie 4, Vuokatti.

Etäisyyksiä:

- Ruokakauppa Vuokatin K-Supermarket noin 1.5km
- Vuokatin apteekki noin 1.5km
- Terveyskeskus Sotkamossa noin 7km
- Kajaanin keskussairaala noin 35km

Urheiluliikkeitä ja hyvinvointipalveluita on lähistöllä useita. Ostosmahdollisuuksia löytyy lisää Sotkamon keskustassa noin 7km:n päässä. Lisää koko Vuokatin alueen tapahtumista ja aktiviteeteista löytyy www.vuokatti.fi -sivuilta.

Muuta

Asiakas vastaa itse vakuutusturvastaan.

Lisätietoja saatte myyntipalvelustamme arkisin klo 8-16 soittamalla numeroon 08 6191 500 tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen myyntipalvelu@vuokattisport.fi.

TERVETULOA LIIKUNTAPÄIVILLE!