



Eläkeläisten retkeilykurssi 24.-28.8.2026

Maanantai 24.8.

15.00-15.45	Avasinfo	Iso-Pölly (Pallohalli)
16.00-17.00	Alueeseen tutustuminen sauvakävellen	Lähtö pihakentältä
17.00-20.00	Päivällinen	Olas
19.00-20.00	Kehonhuoltoa	Vuokatti Areena

Tiistai 25.8.

7.00-8.30	Aamiainen	Olas
9.00-11.00	Tiimikisailut	Pihakenttä
11.00-13.00	Lounas	Olas
13.30-16.00	Retki Hiukkaan (varaa kuljetus ja kahvit!)	Lähtö respan edestä
17.00-18.30	Päivällinen	Olas
19.00-22.00	Rantasaunat	Iso- ja Pikku-Eikka

Keskiviikko 26.8.

7.00-8.30	Aamiainen	Olas
9.00-10.30	Melontaa, soutua ja mato-ongintaa	Särkisen ranta
11.00-	Lounas	Olas
12.30-17.00	Retki Hiidenporttiin (kuljetus ja kahvit!)	Lähtö respan edestä
18.00-	Päivällinen	Olas
19.00-20.00	Luento + iltavenyttelyt	Iso-Pölly/Telinesali

Torstai 27.8.

7.00-8.30	Aamiainen	Olas
9.00-10.30	Geokätköily	Lähtö pihakentältä
11.00-12.00	Lounas	Olas
12.30-17.00	Retki Laahaselle ja Hiisjärvelle (kuljetus ja kahvit!)	Lähtö respan edestä
18.00-	Päivällinen	Olas
19.00-	Vuokattisport-Bingo	Iso-Pölly (Pallohalli)



Perjantai 28.8.

7.00-8.00	Aamiainen	Olas
8.30-11.00	Retki Vuokatinvaaralle (kuljetus ja kahvit!)	Lähtö respan edestä
11.30-	Päätös ja lounas	Iso-Pölly (Pallohalli)

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 lemmikimajoitusmahdollisuuden 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. Vaihtoehtoista 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.



VUOKATTI SPORT

BECOME A CHAMPION

- Katinkullasta (n. 4km Vuokatti Sportilta) löytyy mm. kylpylä, keilahalli, golf-kenttä.
- Ulkoilumaastoja Sotkamon alueella ovat mm. Vuokatinvaara, Hiukka ja Naapurinvaara.

Retkiliikuntapäivien retkikohteet ovat Hiukka, Hiidenportti, Lahtanen ja Hiisijärvi sekä Vuokatinvaara.

Hiukka on Sotkamon keskustan läheisyydessä sijaitseva lähiluontokohde, josta löytyy mm. luontopolkuja, uimaranta, kuntoportaat, ulkokuntosali, kota sekä pesäpallostadion.

Hiidenportin kansallispuisto sijaitsee 48km:n päässä Sotkamon keskustasta. Se on yksi Kainuun alueen vaikuttavimmista ja monimuotoisimmista luontokohteista. Puiston suurimpia nähtävyyksiä on ennen jääkautta syntynyt rotkovajoama, jota ympäröi koskematon luonto, mikä tarjoaa retkeilijöille unohtumattoman luontokokemuksen.

Laahtanen on Ristijärven kunnassa (n. 40km:n päässä Vuokatista) sijaitseva pieni kirkasvetinen, pohjavesipitoinen järvi, jonka ympäri kulkee vasta kunnostettu vaellusreitti. Tämän retken yhteydessä vierailemme myös Hiisijärven hiekoilla, jonka historiallinen ympäristö tarjoaa paljon erilaisia virkistysmahdollisuuksia.

Kurssin viimeisenä päivänä teemme vaelluksen Vuokatinvaaralle, jonka päältä avautuvat upeat, kansallismaisemiin verrattavat näkymät.

Ruokailut

Liikuntapäiväpakettiin kuuluu täysihoitoruokailut tulopäivän päivällisestä lähtöpäivän lounaaseen. Pakettiin kuuluvat ruokailut ovat tarjolla Ravintola O'lagsessa 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 hyvät vaellukseen soveltuvat jalkineet ja säänmukainen ulkovaatetus, juomapullo ja oma reppu. Ota mukaan myös sisäliikuntaan sopivat varusteet, esim. sisäliikuntakengät ja mukavat, joustavat vaatteet.

Hotellisauna

Hotellisaunat ovat käytettävissä 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,



VUOKATTI SPORT
BECOME A CHAMPION

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!



VUOKATTI SPORT
BECOME A CHAMPION