

16.4.2024

Muistathan

Iki-Virkkujen

Liikunnallinen virkistyspäivä

Salin permannolla ohjattu rento liikunnallinen tapahtuma. Kukin saa toimia oman jaksamisensa ja liikuntakykynsä mukaan. Ei kuntosalilaitteilla. Lopuksi ehkä vain laitteiden esittelyä/kokeilua.

Ma 13.5.2024 klo 9.00–11.00 ja lounas Miitissä klo 11.00-13.30

Liikuntapaikka: Unelmasali os. Sammonkatu 2, Seinäjoki

(Unelmasali on 2. kerroksessa 1. kerroksessa on RTV-liike ja Team Sportia -urheiluliike)

Ennakkoilmoittautuminen ja omavastuu, kts. jäljempänä.

Päivän ohjelma ja varusteet:

klo 8.30 aukeavat ovet Unelmasalille vaatteiden vaihtoa varten

Varustaudu joustavalla kevyellä vaatetuksella, sisäkengillä tai tossuilla ja vesipullon kera.

Naisille on pukuhuone, missä lukolliset kaapit

Miehille on myös erillinen vaatteidenvaihtotila

Klo 9.00 -n.11.00 Unelmasalin ohjaajat tekevät senioreille sopivan ohjelman jaettuna kahteen saliin. (lavista, venyttelyä yms ,ei mitään hikijumppaa) Jos aikaa jää, esitellään joitain kuntosalilaitteita. Jos et pysty jotain liikettä tekemään, voit vain olla mukana.

Naisiasiakkaat voivat jäädä hyödyntämään saunaosastoa. Sekä sähkösauna että infrapunasauna ovat lämpiminä klo 11.00 alkaen. Tämä ja suihkumahdollisuus tarjotaan lisähintaan 5 €/hlö, jonka saunojat maksavat kassalle itse.

Tämän jälkeen halukkaat siirtyvät lounaalle Ravintola Miittiin

Klo 11.00 -13.30 Lounas Seinäjoki-Areenan Ravintola Miitissä (os.Kirkkokatu 23) hintaan 10 € (omavastuu)

OMAVASTUU RUOKAILUSTA 10 € Kerätään ennen salilta poistumista ruokailuun osallistuvilta:

- naisilta Unelmasalin pukuhuoneessa (Pörri ja Saara) ja
- miehiltä miesten pukeutumistilassa (Erkki/Jaakko)

Miittin kassalla on nimilista, johon jokainen kirjoittaa kuittauksen.

Vältetään ruuhkaa ja etsitään entiset työkaverit samaan pöytään.

Tärkeintä on virkistää mieltä ja kehoa sekä nähdä entisiä työkavereita ja muita tuttuja !

ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittaudu virkistyspäivään viimeistään torstaina 2.5.2024 seuraaville:

Erkki Saari, sähköposti: eki.saari(at)gmail.com , puh. 0400-883976

Jaakko Rajala, sähköposti: jaakko.rajala(at)nic.fi , puh. 040-5278065

(korvaa sähköpostiosoitteessa (at) merkillä @)

Kerro ennakoilmoittautuessasi

- **mahdollinen erityisruokavalio** (gluteeniton yms) tai
- **jos et tule syömään** tai
- **jos tulet vain syömään.**

Virkut ry:n Iki-Virkut-jaostolle myöntämällä avustuksella kustannetaan Unelmasalin ohjelma ja osa lounaasta.

Ostavastuulla kustannetaan pääosa lounaasta Ravintola Miittissä

Virkistyspäivä on Iki-Virkuille eli eläkkeellä oleville Virkut ry:n jäsenille.

Henkilökuntayhdistys Virkut ry:n jäsenmaksu vuonna 2024 on 25 €

ja se maksetaan Virkut ry:n tilille FI52 5419 0120 0781 46

(Viestikenttään "Jäsenmaksu 2024 Etunimi Sukunimi")

Tervetuloa viettämään Liikunnallinen virkistyspäivä entisten työtoverien seurassa.

Toivottaa

Iki-Virkkujen vetäjärhmä

TERVETULOA

PS. Tämä tiedote lähetetään paperipostina myös niille iki-virkuille, joiden sähköpostiosoitetta ei ole tiedossamme, mutta paperipostiosoite on.

Tiedottakaa tutuille eläkeläistyötovereille

Terv. Iki-Virkkujen vetäjärhmä