



Syksyn kotimaan matkoja ja liikuntalomia 2020

Ruskaloma Luostolla

Senioriopettajien oma viikko 7.–12.9.2020 (5 vrk, ma-la)

Senioriopettajien oma ruskaloma sisältää majoituksen, puolihoiton, kylpylän vapaan käytön klo 10–20 sekä kuntosalin vapaan käytön. Lisäksi ohjelmassa on mm. sauvakävelyretki Ahvenlammen rannalle nuotiokahvien kera, kahtena päivänä ohjattu allasjumppa, yksi aamuverryttelyjumppa ulkona sekä yksi ohjelmallinen illallinen.

Ruskapaketti hotellihuoneessa (5 vrk, ma-la):

2 hh 389 €/hlö

3 hh 346 €/hlö

4 hh 315 €/hlö

1 hh 585 €/hlö

Huoneet ovat käytettävissä tulopäivänä klo 16.00 alkaen. Huoneen luovutus lähtöpäivänä klo 12.00.

Tarjolla myös useamman henkilön huoneistoja ja kelomajoja. Avecit maksavat saman hinnan. Tanssiliput eivät sisälly hintaan, mutta iltapäivän karaoketansseihin ja illan karaokeen on vapaa pääsy. Ruskaviikon tanssiorkesterit/ esiintyjät päivitetään Lapland Hotels Luostotunturin sivuille kesän 2020 aikana.

Muita käyntikohteita omatoimiretkenä ovat Pyhätunturin luontokeskus, Isokuru ja Revontulikappeli, Suvannon kylä sekä Sodankylässä eri kohteita (kimppakyydeillä).

Bussiyhteys Rovaniemeltä kaksi kertaa päivässä.

Ruskaviikko on erittäin suosittu. Varmista osallistumisesi ajoissa!

Voit ilmoittautua Ruskalomalle heti OSJ:n verkkosivuilla www.osj.fi olevan linkin kautta:

https://www.lyyti.in/Senioriopettajat_Luostolla_2020

Varaukset nimellä ”Senioriopettajat” 7.8.2020 mennessä:

Lapland Hotels Luostotunturi, Luostontie 1, 99555 Luosto

puh. 016 620 400. luostotunturi@laplandhotels.com

Yhteyshenkilö myyntipäällikkö Inga Örn puh. 016 620 4665

Hotellin verkkosivut: www.laplandhotels.com



Syksyn kotimaan matkoja ja liikuntalomia 2020

Aina parhaassa iässä

Kuntoloma Tanhuvaarassa 12.–16.10.2020 (ma–pe)

Senioriopettajilla on mahdollisuus osallistua kuntolomaan Tanhuvaaran Urheiluopistolla Savonlinnassa. Tarjolla on liikunnallisia elämyksiä upeissa maisemissa mm. monipuolista jumppaa ja tanssia, ulkoliikuntaa, seniori-ikäisten pelejä, luentoja ja muuta mukavaa. Liikuntaa tukee hyvä ruoka (täysihoito) ja leppoiset yhteiset illat. Yhtenä iltana loman aikana myös rantasaunailta, kuntosali ja uimahalli ovat osallistujien käytettävissä yleisövuoroaikoina. Tulopäivänä on tulokahvi (klo 14.00) ja päivällinen, lähtöpäivänä aamiainen ja lounas.

Hinta 4 vrk, täysihoito:

315 € / hlö 2 hh (aveceilta sama hinta)

Yhden hengen huonelisä 35 €/vrk.

Ilmoittautumiset 7.9.2020 mennessä: puh. 044 715 0408 tai jaana.tervonen@tanhuvaara.fi.

Tanhuvaaran Urheiluopisto, Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna, puh. 015 582 0000, info@tanhuvaara.fi

Tutustu lähemmin Tanhuvaaraan: www.tanhuvaara.fi

Elämäniloa

Liikuntaviikko Varalassa Tampereella 26.–30.10.2020 (ma–pe)

Liikuntaviikko Elämäniloa on aktiiviloma Senioriopettajille. Varalassa liikutaan monipuolisesti mukavassa seurassa ulkona ja sisällä. Tehdään kulttuurikävely Pispalaan ja nautitaan maineikkaan noutopöydän antimista. Liikuntalomalla pääsee myös rentoutumaan rantasaunan löylyissä.

Liikuntaviikon avulla säilytetään ja parannetaan lihasvoimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja kävelykykyä. Lisäksi viikon tunnelma ja anti vahvistaa mielen hyvinvointia sekä tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Liikunta kuuluu jokaiseen ikään.

Elämäniloa tarjoaa sinulle naurua, energiaa, toistemme seuraa, uusia ideoita omaan arkeen sekä loman, jossa esiin tulee kaikki hyvinvoinnin helmet.

Hinnat:

Täysihoito 339 € / hlö, majoitus 2hh

Täysihoito 409 € / hlö, majoitus 1hh

Tiedustelut:

Anne-Maarit Silpo +358 44 3459 951, Anne-Maarit.Silpo@varala.fi

Ilmoittautumiset ma 19.10. mennessä:

https://www.lyyti.in/73482v_Elamaniloa_Senioriopettajat_6453

Löydät linkin myös OSJ:n verkkosivuilta:

www.osj.fi < Tapahtumat ja matkat < Kotimaan matkat ja tapahtumat



Syksyn kotimaan matkoja ja liikuntalomia 2020

Hyvän olon viikko

Kisakalliolla 9.–13.11.2020 (ma-pe)

Senioriopettajilla on hyvä tilaisuus osallistua hyvän olon viikkoon Kisakalliolla syksyllä 2020! Ohjelmassa on monipuolista jumppaa, rentoutusta, venyttelyä, vesijumppaa, tanssia, luontoretki, kuntosaliharjoittelua, seniori-ikäisten pelejä aivotoimintaa unohtamatta, senioricurlingia ja monenlaista muuta hyvän mielen tuovaa liikuntaa. Lisäksi viikkoon kuuluu lauluilta ja rantasaunassa saunomista. Tulopäivänä on info viikon ohjelmasta klo 13.

Hinta 309 € / hlö

Hinta sisältää majoituksen kahden hengen huoneessa, täysihoidon ja monipuolisen ohjelman. Avcit maksavat saman hinnan.

Ilmoittautumiset 16.10.2020 mennessä Kisakallioon:

Kisakallion Urheiluopisto, Kisakalliontie 248, 08360 Lohja
Virpi Palmén puh. 040 455 2852, virpi.palmen@kisakallio.fi tai
Joose Kempainen puh. 044 584 6514, joose.kempainen@kisakallio.fi

Kisakallion verkkosivut: www.kisakallio.fi

TalviFiilis

Pajulahdessa 16.–20.11.2020 (ma-pe)

TalviFiilis -kurssi sisältää monipuolisesti sisä- ja ulkoliikuntaa jokaisen oman tason ja tahdin mukaan. Ohjelmassa mm. FasciaMethod, toiminnallisia harjoitteita, laavuretki, jumppailua niin vedessä, sisällä kuin ulkona, lihaskuntaa ja venyttelyitä unohtamatta! Bingo ja muut iltaohjelmat pitävät tunnelman leppoosana ja mielen virkeänä. Vesiliikunnasta pääset nauttimaan uimahallissamme ohjatusti sekä omatoimisesti ja mukavat löylyt lämpiävät kurssilaisille juuri remontoiduissa rantasaunoissamme. Kurssin ohjaavat Pajulahden iloiset ja ammattitaitoiset liikunnanohjaajat.

Kurssihintaan sisältyy ohjelman lisäksi oman valinnan mukaan majoitus mukavissa hotellitason tai opistotason huoneissa sekä täysihoidoruokailut.

Majoitus täysihoidolla (sis. aamiainen, lounas ja päivällinen, tulopäivän päivällisestä lähtöpäivän lounaaseen)

Hotellitason kahden hengen huoneet: 340 € /hlö /4 vrk
Opistotason kahden hengen huoneet: 280 € /hlö /4 vrk

Yhden hengen huonelisä: 30 € / vrk

Voit tutustua viikon ohjelmaan: www.osj.fi < Tapahtumat ja matkat < Kotimaan matkat ja tapahtumat

Ilmoittautumiset 30.10.2020 mennessä:



Syksyn kotimaan matkoja ja liikuntalomia 2020

Puhelimitse myyntipalveluun: p. 044 7755 206 tai p. 044 7755 207.

Myyntipalvelu palvelee arkisin klo 8–15.45.

Pajulahti sijaitsee itäisessä Lahdessa, noin 20 minuutin ajomatkan päässä kaupungin keskustasta. Pääkaupunkiseudulta matkaa alueelle on vain reilu tunti. Sijainti pääväylien risteyskohdassa takaa helpon lähestymisen mistä tahansa suunnasta.

Julkinen liikenne: Pajulahti sijaitsee noin 3 kilometrin päässä Nastolan kirkonkylältä, jonne paikallisliikenteen bussit Lahdesta liikennöivät. Lahden seudun liikenteen aikataulut:

<http://www.lsl.fi/reitit-ja-aikataulut/>

Pajulahden verkkosivut: www.pajulahti.com

Tervetuloa liikkumaan ja virkistämään mieltä suositun OSJ:n TalviFiiliksen pariin!

Kaamoksen taikaa

Ensilumen loma Kiilopäällä 21.–28.11.2020 (la–la, 7 vrk)

Nauti kaamoksen sinestä ja tunturien tunnelmasta kolmen tunturin sylissä. Kiilopäällä pääset avaamaan uuden hiihtokauden tunturimaisemissa. Upea latuverkosto lähtee aivan Kiilopään pihasta.

Senioriopettajien kaamospaketti:

2 hh 390 €/hlö

1 hh 540 €/hlö

Kaamosloma sisältää majoituksen täysin uusitussa hotelli Niilanpäässä, puolihoidon (aamiainen ja päivällinen), iltasaunan päivittäin, savusaunomisen tiistain yleisövuorolla sekä yhden kokopäiväretken alueella.

Varaukset nimellä ”senioriopettajat” viimeistään 20.9.2020.

Lomalle voi ilmoittautua puhelimitse (016) 6700 700 tai sähköpostitse kiilopaa@suomenlatu.fi

Suomen Latu Kiilopää, (Kiilopääntie 620, 99830 Saariselkä)

Ohjelma:

lauantai saapuminen ja majoittuminen, päivällinen (17–20)
Tervetuloilaisuus klo 20.00 (opas kertoo talon toiminnasta ja viikon ohjelmasta, ryhmän esittäytyminen)

sunnuntai aamiainen
klo 10-14 opastettu lumikenkäretki Kiilopään huipulle, iltasauna,
päivällinen



Syksyn kotimaan matkoja ja liikuntalomia 2020

maanantai

aamiainen
klo 10-14 opastettu hiihtoretki, iltasauna, päivällinen

tiistai

aamiainen
klo 10-14 opastettu tunturiretki hiihtäen, savusauna, päivällinen

keskiviikko

aamiainen
klo 10-13 opastettu lumikenkäretki, iltasauna, päivällinen, letunpaistoa turvekammi Maahisessa

torstai

aamiainen
klo 9-16 kokopäiväretki Inarin kunnassa, retkikohde tarkentuu myöhemmin, iltasauna, päivällinen

klo 20.30–21.30 iltaretki lumikengillä –näkykö revontulia?

perjantai

aamiainen, omatoiminen päivä – omaa ohjelmaa tai voi osallistua Kiilopään viikko-ohjelman mukaiseen retkeen.

lauantai

aamiainen ja kotiin lähtö klo 10.00.

Kulkuyhteydet:

Lähin lentoasema Ivalossa (45 km). Ivaloon lentävät Finnair ja Norwegian lentoyhtiöt. Kiilopään ja Ivalon lentoaseman väliä liikennöi lentokenttäbussi. Bussilipun hinta on 13 €/hlö/suunta.

Kiilopäälle pääsee myös juna–bussi -yhdistelmällä Rovaniemen kautta. Helsingistä Rovaniemelle kulkevissa yöjunissa on autovaunut. Linja-autoaikataulut löydät osoitteesta www.matkahuolto.fi (Rovaniemi–Kiilopää, Inari).

Omalla autolla tulevat kääntyvät Kakslauttasessa Sodankylän ja Inarin rajalla E75-tieltä itään Kiilopääntielle nro 9695 risteyksessä on opastus Suomen Latu Kiilopäälle.

Kaikkien tarjolla olevien kuntolomien tiedot löytyvät OSJ:n verkkosivuilta:

www.osj.fi < Tapahtumat ja matkat < Kotimaan matkat ja tapahtumat