



AKTIVITETSPROGRAM

UKE 05 og 06

Velkommen til Reuma-Sol

På neste side finner du programmet for de to neste ukene. Alle er hjertelig velkommen å være med og delta. Vi arrangerer guidede turer, kosekvelder og underholdning.

Informasjon om dagens program finner du ved inngangen til resepsjonen og ved restauranten. Vi anmoder om at dere sjekker dette da det kan bli forandringer.

Turer: Påmelding gjøres innen kl. 12:00 dagen før. Ledsager på jobb med ledsagerbevis får gratis transport, men betaler de faktiske utgifter. Turene har begrenset plass og kan bli utsolgt.

Gå- og spaserturer: Påmelding gjøres i resepsjonen.

NB! Bindende påmelding. Refusjon kun med legeerklæring.

Skyttelbuss - 2 € en vei

Reuma-Sol bussen kjører tur-retur til Albir mandag, onsdag, fredag og søndag med stopp ved Den Norske Bokkafe i Albir og nede ved stranden. På fredager stopper bussen også ved kulturhuset i Alfaz del Pi for de som ønsker å besøke markedet.

Avreise fra RS kl. 10:00, 12:30 og 14:30 og retur kl. 13:00 og 15:00 (endringer kan skje).

Søndager kun en tur: tur-retur Albir kl. 09:30 - 13:00.

Sjåføren må kjøre med navnelister så det er obligatorisk påmelding på alle adganger. Betaling i resepsjonen.

NB! For å få mest ut av tiden, vennligst ikke kom for sent til bussen

Mandag 28/01

- 09:00 Spasertur rundt i nabolaget med guide.
Staver kan lånes i resepsjonen.
- 10:00 Velkomstmøte i Flerbruksrommet for alle. Informasjon om behandling, rutiner og ting som skjer på senteret.
- 16:15 Zumba med Diana i gymsalen.
- 20:00 Foredrag og smykker med Torill i Flerbruksrommet.

Tirsdag 29/01

- 13:30 Tur til Guadalest. Med guide. Retur ca. kl. 17:30. Pris 18€.
- 14:00 Boccia bak hotellet.
- 16:15 Power pump med Maria i gymsalen.
- 20:00 Kåseri om spanske kunstnere.

Onsdag 30/01

- 09:00 Spasertur rundt i nabolaget med guide.
Staver kan lånes i resepsjonen.
- 13:30 Bli med og lær spansk. Møteplass i restauranten.
- 16:15 Pilates med Maria i gymsalen.
- 20:00 Solingo i Flerbruksrommet.

Torsdag 31/01

- 10:00 Tur til Alicante og Santa Barbara slottet. Med guide.
Retur ca. kl. 15:30. Pris 25€.
- 11:00 Foredrag om hjerteinfarkt med sykepleier Javier i Flerbruksrommet.
- 16:15 G.A.P med Maria i gymsalen.
- 20:00 Quiz i Flerbruksrommet.

Fredag 01/02

- 09:00 Spasertur rundt i nabolaget med guide. Påmelding og møteplass i resepsjonen. Staver kan lånes i resepsjonen.
- 10:00 Gåtur til Alfaz del Pi marked. Med guide. Retur ca. kl. 13:15 med skyttelbussen. Pris 2€.
- 16:15 Cardio trening med Maria i gymsalen.
- 20:00 Karaoke i Flerbruksrommet.

Lørdag 02/02

- 10:00 Vintur til Bodega Parcent. Inkl. lunsj. Med guide.
Retur kl 15:00. Pris 46€.
- 20:00 Hyggekveld i Flerbruksrommet.

Søndag 03/02

- 09:45 Tur til Minnekirken med buss. Gudstjenesten starter kl. 11:00 i Villajoyosa. Etter gudstjenesten serveres det kake og kaffe. Buss pris 8€ (betales i bussen).
- 11:00 Busstur til Altea. Vi går rundt Algar-elven i Altea. Ca 1 times gå-tur. Inkl. kaffe ved strandpromenaden. Med guide.
Retur med bussen kl. 14:00. Pris 12€.
- 16:00 Kaffekos i Flerbruksrommet.
- 20:00 Foredrag i Flerbruksrommet, hva skjedde i det forrige århundre i Spania.

Mandag 04/02

- 09:00 Spasertur rundt i nabolaget med guide.
Staver kan lånes i resepsjonen.
- 10:00 Velkomstmøte i Flerbruksrommet for alle. Informasjon om behandling, rutiner og ting som skjer på senteret.
- 15:00 Tur til Calpe. Inkl middag. Med guide. Retur kl. 19:00. Pris 35€.
- 16:15 Zumba med Diana i gymsalen.

Tirsdag 05/02

- 10:00 Busstur til Altea marked. Retur ca. kl. 13:00. Pris 8€.
- 14:00 Boccia bak hotellet.
- 16:15 Power pump med Maria i gymsalen.
- 20:00 Fincaens historie. Oppmøte i resepsjonen.

Onsdag 06/02

- 10:30 Tur til kjøpesenteret La Marina. Retur kl. 14:00. Pris 12€.
- 16:15 Pilates med Maria i gymsalen.
- 20:00 Visens venner kommer og har allsang med oss i Flerbruksrommet.

Torsdag 07/02

10:00 Mandelblomstringstur inkl. lunsj kl. 13:30. Retur ca. kl. 16:00.
Pris 45€.

11:00 Foredrag om blødning med sykepleier Javier i Flerbruksrommet.

16:15 G.A.P med Maria i gymsalen.

20:00 Quiz i Flerbruksrommet.

Fredag 08/02

09:00 Spasertur rundt i nabolaget med guide. Påmelding og møteplass i resepsjonen. Staver kan lånes i resepsjonen.

10:30 Tur til fyret i Albir. Med guide. Retur ca. kl. 13:00. Pris: 10€.

20:00 Hyggekveld i Flerbruksrommet.

Lørdag 09/02

10:00 Tur til Villajoyosa. Med guide. Retur kl 14:00. Pris 15€.

20:00 Solingo i Flerbruksrommet.

Søndag 10/02

09:45 Tur til Minnekirken med buss. Gudstjenesten starter kl. 11:00 i Villajoyosa. Etter gudstjenesten serveres det kake og kaffe. Buss pris 8€ (betales i bussen).

10:00 Gå-tur til antikvitetsmarked Don-Quijote med guide.
Cirka 2,5 km, en vei. Retur kl. 13:00.

15:00 Vi spiller Sjakk i Flerbruksrommet.

20:00 Filmkveld i Flerbruksrommet. Vi ser "Bienes Hemmelige Liv".

