



# AKTIVITETSPROGRAM

## UKE 07 og 08

### 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 11/02**

- 09:00 Spasertur rundt i området med guide. Påmelding og møteplass i resepsjonen. Staver kan lånes i resepsjonen.
- 10:00 Velkomstmøte i flerbruksrommet for alle. Informasjon om behandling, rutiner og ting som skjer på senteret.
- 15:30 Tur til Guadalest. Med guide. Retur ca. kl. 18:30. Pris 18€.
- 16:15 Zumba med Diana i gymsalen.
- 20:00 Foredrag om kaffe i Flerbruksrommet.

## **Tirsdag 12/02**

- 10:00 Tur til Denia. Med guide. Inkl. lunsj og besøk i borgen. Retur kl. 15:30. Pris 45€.
- 13:30 Boccia bak hotellet.
- 16:15 Power pump med Maria i gymsalen.
- 16:00 Kaffekos i Flerbruksrommet.

## **Onsdag 13/02**

- 09:00 Spasertur rundt i området med guide. Påmelding og møteplass i resepsjonen. Staver kan lånes i resepsjonen.
- 11:00 Tur til Villajoyosa . Med guide. Retur ca kl. 14:00. Pris 12€.
- 13:30 Bli med og lær spansk. Møteplass i restauranten.
- 16:15 Pilates med Maria i gymsalen.
- 18:00 Salsa og bachata kurs i gymsalen.
- 20:00 Solingo i Flerbruksrommet.

## **Torsdag 14/02**

- 10:30 Vi besøker glassdesigneren Gerd-Vigdis Pedersen og glassverkstedet. Påmelding og møteplass i resepsjonen.
- 11:00 Foredrag om blodtrykk med sykepleier Javier i Flerbruksrommet.
- 13:30 Boccia bak hotellet.
- 15:00 Tur til Calpe. Inkl. treretters middag. Med guide. Retur ca. kl. 19:00. Pris 33€.6
- 16:15 G.A.P med Maria i gymsalen.
- 20:00 Kåseri om spanske kunstnere.

## **Fredag 15/02**

- 09:00 Spasertur rundt i området 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. 13:00 med skyttelbussen. Pris 2€.
- 16:15 Cardio trening med Maria i gymsalen.
- 18:30 Tapas og vinkveld i fincaen. Vi smaker på tre sorter vin og spiser gode spanske tapas. Pris 17€.

## **Lørdag 16/02**

- 10:00 Tur til antikvitetsmarkedet El Cisne. Retur kl. 14:00. Uten guide.  
Pris 8€.
- 20:00 Musikk med Jacob i Flerbruksrommet.

## **Søndag 17/02**

- 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 Hesteskokasting bak hotellet.
- 20:00 Quiz i Flerbruksrommet.

---

## **Mandag 18/02**

- 09:00 Spasertur rundt i området med guide. Påmelding og møteplass i resepsjonen. Staver kan lånes i resepsjonen.
- 10:00 Velkomstmøte i flerbruksrommet for alle. Informasjon om behandling, rutiner og ting som skjer på senteret.
- 16:15 Pilates med Maria i gymsalen.
- 20:00 Fincaens historie. Oppmøte i resepsjonen.

## **Tirsdag 19/02**

- 10:00 Busstur til strandpromenaden og markedet i Altea. Uten guide.  
Retur kl. 13:00.
- 14:00 Boccia bak hotellet.
- 16:15 Power pump med Maria i gymsalen.
- 16:30 Malestund med Fredy.
- 20:00 Foredrag om metaller og steiner.

## **Onsdag 20/02**

- 09:00 Spasertur rundt i området med guide. Påmelding og møteplass i resepsjonen. Staver kan lånes i resepsjonen.
- 11:00 Spille Jenga sammen. Oppmøte i resepsjonen.
- 14:00 Bli med og lær spansk. Møteplass i resepsjonen.
- 16:15 Pilates med Maria i gymsalen.
- 18:00 Salsa og bachata kurs i gymsalen.
- 20:00 Hyggekveld i Flerbruksrommet.

## **Torsdag 21/02**

- 11:30 Tur til Mascarat, luksus havnen og deretter kjører vi til ortodokse russiske kirken. Med guide. Retur ca. kl. 14:00. Pris 15€.
- 11:00 Foredrag om diabetes med sykepleier Javier i Flerbruksrommet.
- 13:30 Boccia bak hotellet.
- 16:15 G.A.P med Maria i gymsalen.
- 20:00 Quiz i Flerbruksrommet.

## **Fredag 22/02**

- 09:15 Spasertur rundt i området med guide. Påmelding og møteplass i resepsjonen. Staver kan lånes i resepsjonen.
- 10:30 Tur til fyret i Albir. Med guide. Retur ca. kl. 12:15. Pris: 10€.
- 16:15 Cardio trening med Maria i gymsalen.
- 20:00 Latinaften i Flerbruksrommet. Bli med å ha det moro med dans og god musikk.

## **Lørdag 23/02**

- 10:30 Tur til kjøpesenteret La Marina. Uten guide. Retur kl. 14:00. Pris 12€.
- 14:00 Ettermiddagskos ute på terrassen ved restauranten.
- 20:00 Solingo i Flerbruksrommet.

## **Søndag 24/02**

- 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).
- 10:15 Velkomstmøte i flerbruksrommet for alle. Informasjon om behandling, rutiner og ting som skjer på senteret.
- 11:00 Hestekokasting bak hotellet.
- 20:00 Karaokekveld i Flerbruksrommet.

