

**Onsdag 06/03**

- 09:00 Spasertur rundt i nabolaget med guide. Påmelding og møteplass i resepsjonen. Staver kan lånes i resepsjonen.
- 11:00 Tur til Polop. Med guide. Retur ca. kl. 13:00. Pris 12€.
- 14:30 Bli med og lær spansk. Møteplass i restauranten.
- 16:15 Body mind med Maria i gymsalen.
- 18:00 Salsa- og bachatakurs i gymsalen.
- 20:00 Hyggekveld i Flerbruksrommet.

**Torsdag 07/03**

- 10:00 Tur til Mascarat, luksus havnen og deretter kjører vi til ortodokse russiske kirken. Med guide. Retur ca. kl. 15:00. Pris 15€.  
(OBS! ikke egnet for rullestolbrukere i kirken)
- 14:00 Boccia bak hotellet.
- 16:00 Vi spiller sjakk i Flerbruksrommet.
- 16:15 G.A.P med Maria i gymsalen.
- 20:00 Solingo i Flerbruksrommet.

**Fredag 08/03**

- 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. 12:30. Pris: 10€.
- 16:15 Cardio trening med Maria i gymsalen.
- 20:00 Quiz i Flerbruksrommet.

**Lørdag 09/03**

- 10:30 Tur til Villajoyosa. Med guide. Retur kl. 14:00. Pris 15€.
- 20:00 Musikkaften i Flerbruksrommet. Bli med å ha det moro med dans og god musikk.

**Søndag 10/03**

- 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).
- 10:30 Tur til antikvitetsmarkedet El Cisne. Retur kl. 14:00. Uten guide. Pris 8€.
- 20:00 Middelhavsfrukt i Flerbruksrommet.



# AKTIVITETSPROGRAM

## UKE 09 og 10

**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 25/02**

- 09:00 Spasertur rundt i området med guide. Påmelding og møteplass i resepsjonen. Staver kan lånes i resepsjonen.
- 13:00 Vi besøker glassdesigneren Gerd-Vigdis Pedersen og glassverkstedet. Påmelding og møteplass i resepsjonen.
- 16:00 Vi maler flasker i Flerbruksrommet.
- 16:15 Pilates med Maria i gymsalen.
- 20:00 Foredrag om kaffe i Flerbruksrommet.

### **Tirsdag 26/02**

- 10:00 Tur til Calpe, med guide. Retur ca. kl. 14:00. Pris 15€.
- 14:00 Boccia bak hotellet.
- 16:00 Vi spiller Jenga sammen, møteplass i resepsjonen.
- 16:15 Power pump med Maria i gymsalen.
- 20:00 Quiz i Flerbruksrommet.

### **Onsdag 27/02**

- 09:00 Spasertur rundt i området med guide. Påmelding og møteplass i resepsjonen. Staver kan lånes i resepsjonen.
- 10:30 Tur til kjøpesenteret La Marina. Retur kl. 14:00. Pris 12€.
- 16:15 Body mind med Maria i gymsalen.
- 16:00 Middelhavsfrukt på terrassen ved restauranten.
- 19:30 Discokveld i Flerbruksrommet.

### **Torsdag 28/02**

- 10:30 Tur til Guadalest. Med guide. Retur ca. kl. 14:00. Pris 18€.
- 14:00 Boccia bak hotellet.
- 18:00 Aqua mindfulness i bassenget. Pris 4€. Påmelding i resepsjonen.
- 20:00 Solingo i Flerbruksrommet.

### **Fredag 01/03**

- 08:00 Morgen Yoga. Flott start på dagen med yoga i gymsalen. Pris 4€. Påmelding i resepsjonen.
- 09:00 Spasertur rundt i området med guide. Påmelding og møteplass i resepsjonen. Staver kan lånes i resepsjonen.
- 12:00 Heartbeat gruppetrening med en fysioterapeut i gymsalen. Pris 4€. Påmelding i resepsjonen.
- 16:15 Cardio trening med Maria i gymsalen.
- 16:30 "Games" ettermiddag i Flerbruksrommet for alle aldersgrupper.
- 18:00 Salsa og bachata kurs i gymsalen.

- 16:45 Gåtur til Altea hvor vi koser oss med shopping og deretter drar vi å spiser på en flott restaurant (betales på egenhånd). Med guide. Retur med RS-buss ca. kl. 22:00. Pris 10€.
- 20:00 Hyggekveld i Flerbruksrommet.

### **Lørdag 02/03**

- 08:00 Morgen Yoga. Flott start på dagen med yoga i gymsalen. Pris 4€. Påmelding i resepsjonen.
- 10:30 Tur til fyret i Albir. Med guide. Retur ca. kl. 12:30. Pris: 10€.
- 20:00 Ibiza aften med salsakurs i Flerbruksrommet. Bli med å ha det moro med dans og god musikk. Husk: hvite klær!

### **Søndag 03/03**

- 07:30 Tai-Chi i gymsalen. Pris 4€. Påmelding i resepsjonen.
  - 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).
  - 14:00 Boccia bak hotellet.
  - 20:00 Filmkveld i Flerbruksrommet.
- 

### **Mandag 04/03**

- 09:00 Spasertur rundt i nabolaget 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.
- 11:00 Tur til Benidorm gamlebyen. Med guide. Retur kl. 14:00. Pris 12€.
- 16:00 Hobbyverksted i Flerbruksrommet.
- 16:15 Pilates med Maria i gymsalen.

### **Tirsdag 05/03**

- 10:00 Gåtur til Altea. Vi skal på marked sammen og deretter blir vi hentet av bussen ca. kl. 13:30. Pris 4€.
- 11:00 Busstur til Altea marked. Retur ca. kl. 13:30. Pris 8€.
- 14:00 Boccia bak hotellet.
- 16:15 Power pump med Maria i gymsalen.
- 20:00 Prinsesse Kristinas reise fra Norge til Spania i 1257 i Flerbruksrommet.