



AKTIVITETSPROGRAM

UKE 11 og 12

Velkommen til Reuma-Sol

På neste side finner du programmet for de to neste ukene. Vi håper alle vil være med og delta og skaper god stemning.

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 spasereturer: Påmelding gjøres i resepsjonen.

NB! Bindende påmelding. Refusjon kun med legeerklæring.

Eksterne gjester betaler for å delta på turer og aktiviteter. Se pris eks. på programmet. Eksterne gjester betaler i resepsjonen for aktiviteter og turer.

Skyttelbuss - 2 € en vei, eksterne gjester: 3€ 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 avganger. Betaling i resepsjonen.NB! For å få mest ut av tiden, vennligst ikke kom for sent til bussen.

Mandag 11/03

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.

16:00 Kaffekos i Flerbruksrommet, **eks. 2€.**

16:15 Pilates med Maria i gymsalen, **eks. 7€.**

Tirsdag 12/03

10:00 Tur til Mascarat, luksus havnen og deretter kjører vi til ortodokse russiske kirken. Med guide. Retur ca. kl. 12:30. Pris 15€, **eks. 18€.**

13:30 Boccia bak hotellet, **eks. 2€.**

15:30 Tur til Altea promenaden. Retur kl. 18:00. Med guide. Pris 10€, **eks. 13€.**

16:15 Power pump med Maria i gymsalen, **eks. 7€.**

20:00 Foredrag om steiner og smykker, **eks. 2€.**

Onsdag 13/03

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€, **eks. 15€.**

13:30 Bli med og lær spansk. Møteplass i restauranten, **eks. 2€.**

16:15 Body mind med Maria i gymsalen, **eks. 7€.**

17:15 Salsa- og bachatakurs i gymsalen, **eks. 7€.**

20:00 Solingo i Flerbruksrommet, **eks. 2€.**

Torsdag 14/03

10:00 Tur til vakre og spennende Villajoyosa. Med guide. Retur ca. kl. 13:30. Pris 13€, **eks. 15€.**

14:00 Boccia bak hotellet, **eks. 2€.**

16:15 G.A.P med Maria i gymsalen, **eks. 7€.**

20:00 Solfrid og Cecilie har foredrag og bilder fra sin tur til Antarktisk i Flerbruksrommet, **eks. 2€.**

Fredag 15/03

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

11:00 Bassengtrening "Funny Fit Friday", avslutning med våre studenter. Påmelding i resepsjonen. Pris 10€, **eks. 2€.**

15:30 Vi spiller Jenga ute på terrassen ved fincaen., **eks. 2€.**

16:15 Cardio trening med Maria i gymsalen, **eks. 7€.**

20:00 Quiz i Flerbruksrommet, **eks. 2€.**

Lørdag 16/03

- 11:30 Gåtur til antikvitetsmarked Don-Quijote med guide, cirka 2,5 km en vei. Retur ca. kl. 14:30. Pris 2€, **eks. 5€.**
- 18:30 Tapas og vinkveld i fincaen. Vi smaker på tre sorter vin og spiser gode spanske tapas. Pris 17€, **eks. 20€.** **Maksimalt 14 personer.**

Søndag 17/03

- 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).
- 10:00 Gåtur til Albir marked. Med guide. Retur ca. kl. 13:00 med skyttelbussen. Pris 4€, **eks. 7€.**
- 11:00 Minigolf, møteplass i resepsjonen, **eks. 2€.**
- 20:00 Filmkveld i Flerbruksrommet, **eks. 2€.**

Mandag 18/03

- 09:00 Spasertur rundt i området med guide. Påmelding og møteplass i resepsjonen. Staver kan lånes i resepsjonen.
- 15:30 Tur til Calpe. Her kan dere nyte en fantastisk sandstrand, restauranter og en nydelig spasertur langs Calpeklipen. Inkludert treretters middag og vin. Med guide. Pris: 30€, **eks. 33€.** Retur kl. 18:30.
- 16:00 Kaffekos i Flerbruksrommet, **eks. 2€.**
- 16:15 Pilates med Maria i gymsalen, **eks. 7€.**
- 20:00 Musikkvideo kveld i flerbruksrommet, **eks. 2€.**

Tirsdag 19/03

- 09:00 Velkomstmøte i flerbruksrommet for alle. Informasjon om behandling, rutiner og ting som skjer på senteret.
- 10:00 Gåtur til Altea. Vi skal på marked sammen og deretter blir vi hentet av bussen ca. kl. 13:30. Pris 4€, **eks. 7€.**
- 11:00 Busstur til Altea marked. Retur ca. kl. 13:30. Pris 8€, **eks. 11€.**
- 13:30 Boccia bak hotellet, **eks. 2€.**
- 15:00 Male flasker i Flerbruksrommet, **eks. 2€.**
- 16:15 Power pump med Maria i gymsalen, **eks. 7€.**
- 20:00 Besøk av Torill med flotte smykker og et historisk foredrag, passer også for menn, i Flerbruksrommet, **eks. 2€.**

Onsdag 20/03

- 09:00 Spasertur rundt i nabolaget 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.
- 16:15 Body mind med Maria i gymsalen, **eks. 7€**.
- 20:00 Hyggekveld i Flerbruksrommet, **eks. 2€**.

Torsdag 21/03

- 10:00 Tur til Benidorm gamle byen. Mange butikker og gode restauranter. Retur kl. 13:30. Pris 10€, **eks. 13€**.
- 11:00 Foredrag om hjerteinfarkt med sykepleier Javier i Flerbruksrommet.
- 15:00 Botanisk vandring. Møtes i resepsjonen, **eks. 2€**.
- 15:30 Tur til Guadalest. Med guide. Inkludert kaffe og kakestopp. Retur ca. kl. 18:30. Pris 20€, **eks. 23€**.
- 16:15 G.A.P med Maria i gymsalen, **eks. 7€**.
- 20:00 Solingo i Flerbruksrommet, **eks. 2€**.

Fredag 22/03

- 09:00 Spasertur rundt i nabolaget med guide. Påmelding og møteplass i resepsjonen. Staver kan lånes i resepsjonen.
- 10:30 Tur til fyret, Albir. Med guide, retur ca kl. 13:00. Pris: 10€, **eks. 13€**.
- 13:30 Bli med og lær spansk. Møteplass i restauranten, **eks. 2€**.
- 16:15 Cardio trening med Maria i gymsalen, **eks. 7€**.
- 17:15 Salsa- og bachatakurs i gymsalen, **eks. 7€**.
- 20:00 Live musikk med Constellation i Flerbruksrommet, **eks. 2€**.

Lørdag 23/03

- 10:00 Tur til Denia. Med guide. Inkludert besøk til borgeren. Retur ca. kl. 14:30. Pris: 29€, **eks. 32€**.
- 20:00 Musikkafte i Flerbruksrommet. Bli med å ha det moro med dans og god musikk, **eks. 2€**.

Søndag 24/03

- 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€, **eks. 11€**.
- 14:00 Vi spiller Jenga ute på terrassen ved fincaen, **eks. 2€**.
- 20:00 Billard kveld i Salongen, **eks. 2€**.

