

2019



AKTIVITETSPROGRAM

UKE 13 og 14

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 spasereturer: 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).

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 25/03

- 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.
- 15:30 Tur til Benidorm gamle byen. Mange butikker og gode restauranter. Retur ca. 18:30. Med guide. Pris 10€, **eks.13€.**
- 16:15 Pilates med Maria i gymsalen, **eks.7€.**
- 20:00 Foredrag om smykker i Flerbruksrommet, **eks.2€.**

Tirsdag 26/03

- 10:00 Tur til Villajoyosa. Med guide. Retur ca. kl. 14:00. Pris 12€, **eks.15€.**
- 13:30 Boccia bak hotellet, **eks.2€.**
- 16:15 Power pump med Maria i gymsalen, **eks.7€.**
- 16:00 Kaffekos i Flerbruksrommet, **eks.2€.**

Onsdag 27/03

- 09:00 Spasertur rundt i området med guide. Påmelding og møteplass i resepsjonen. Staver kan lånes i resepsjonen.
- 11:00 Tur til kjøpesenteret La Marina. Uten guide. Retur kl. 14:00. Pris 12€, **eks.15€.**
- 14:30 Bli med og lær spansk, møteplass i restauranten, **eks.2€.**
- 16:15 Body-Mind med Maria i gymsalen, **eks.7€.**
- 17:30 Salsa og bachata kurs i gymsalen, **eks.7€.**
- 20:00 Solingo i Flerbruksrommet, **eks.2€.**

Torsdag 28/03

- 13:00 Vi besøker glassdesigneren Gerd-Vigdis Pedersen og glassverkstedet. Påmelding og møteplass i resepsjonen.
- 13:30 Boccia bak hotellet, **eks.2€.**
- 14:00 Tur til Alicante gamle byen og borgen Santa Barbara. Med guide. Retur ca. kl. 19:00. Pris 25€, **eks.28€.**
- 16:15 G.A.P. med Maria i gymsalen, **eks.7€.**
- 20:00 Kåseri om spanske kunstnere i Flerbruksrommet, **eks.2€.**

Fredag 29/03

- 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, **eks.7€.**
- 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.

Lørdag 30/03

- 14:00 Tur til Guadalest. Med guide. Med kake og kaffestop.
Retur ca. kl. 17:30. Pris 20€, **eks.23€.**
- 20:00 Musikkveld i Flerbruksrommet, **eks.2€.**

Søndag 31/03

- 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).
- 09:45 Med kirkebussen til Albir, Konsum. Buss pris 2€ (betales i bussen).
- 11:00 Boccia bak hotellet, **eks.2€.**
- 13:30 Med kirkebussen fra Albir, Konsum. Buss pris 2€ (betales i bussen).
- 14:00 Tur til Mascarat, luksus havnen og deretter kjører vi til ortodokse
russiske kirken. Med guide. Retur ca. kl. 16:30. Pris 15€, **eks. 18€.**
- 20:00 Quiz i Flerbruksrommet, **eks.2€.**
-

Mandag 01/04

- 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, **eks.7€.**
- 20:00 Kaffekos i Flerbruksrommet, **eks.2€.**

Tirsdag 02/04

- 14:00 Boccia bak hotellet, **eks.2€**
- 16:00 Busstur til strandpromenaden i Altea. Med guide.
Retur kl. 19:00. Pris 10€, **eks.13€.**
- 16:15 Power pump med Maria i gymsalen, **eks.7€.**
- 20:00 Male- og hobbykveld med Fredy i Flerbruksrommet, **eks.2€.**

Onsdag 03/04

- 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, **eks.2€.**
- 14:00 Bli med og lær spansk. Møteplass i resepsjonen, **eks.2€.**
- 16:15 Pilates med Maria i gymsalen, **eks.7€.**
- 17:30 Salsa- og bachatakurs i gymsalen, **eks.7€.**
- 20:00 Hyggekveld i Flerbruksrommet, **eks.2€.**

Torsdag 04/04

- 11:00 Tur til fyret i Albir. Med guide. Retur ca. kl. 13:30.
Pris: 10€, **eks.13€.**
- 11:00 Foredrag om blodtrykk med sykepleier Javier
i Flerbruksrommet.
- 13:30 Boccia bak hotellet, **eks.2€.**
- 15:00 Tur til Calpe. Inkl. tre retters mat. Med guide. Retur ca. kl. 18:00.
Pris 33€, **eks. 36€.**
- 16:15 G.A.P med Maria i gymsalen, **eks.7€.**
- 20:00 Solingo i Flerbruksrommet, **eks.2€.**

Fredag 05/04

- 09:15 Spasertur rundt i området med guide. Påmelding og møteplass i
resepsjonen. Staver kan lånes i resepsjonen.
- 15:00 Tur til Altea gamle byen. Med guide. Retur
ca. kl. 18:00. Pris: 10€, **eks.13€.**
- 16:15 Cardio trening med Maria i gymsalen, **eks.7€.**
- 20:00 Musikkafte i Flerbruksrommet. Bli med å ha det moro med dans
og god musikk, **eks.2€.**

Lørdag 06/04

- 10:30 Tur til kjøpesenteret La Marina. Uten guide.
Retur kl. 14:00. Pris 12€, **eks.15€.**
- 11:30 Minigolf. Møte i resepsjonen, **eks.2€.**
- 20:00 Musikk med Jakob i Flerbruksrommet, **eks.2€.**

Søndag 07/04

- 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).
- 09:45 Med kirkebussen til Albir, Konsum. Buss pris 2€ (betales i bussen).
- 10:00 Strandtur til Villajoyosa. Retur ca. kl. 14:00. Pris: 10€, **eks.13€.**
- 13:30 Med kirkebussen fra Albir, Konsum. Buss pris 2€ (betales i bussen).
- 11:00 Boccia bak hotellet, **eks.2€.**
- 20:00 Prinsesse Kristinas reise fra Norge til Spania i 1257
i Flerbruksrommet, **eks.2€.**

