



AKTIVITETSPROGRAM

UKE 15 og 16

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 spaserturer: 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).

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 08/04

- 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.
- 10:45 Tur til Benidorm gamle byen. Mange butikker og gode restauranter. Med guide. Retur kl. 14:00. Pris 12€, **eks. 15€.**
- 16:15 Pilates med Maria i gymsalen, **eks. 7€.**
- 20:00 Hyggekveld i Flerbruksrommet, **eks. 2€.**

Tirsdag 09/04

- 15:00 Tur til Guadalest. Med guide. Med kake og kaffestop. Retur ca. kl. 18:00. Pris 20€, **eks. 23€.**
- 13:30 Boccia bak hotellet, **eks. 2€.**
- 16:15 Power pump med Maria i gymsalen, **eks. 7€.**
- 20:00 Historisk presentasjon i Flerbruksrommet, **eks. 2€.**

Onsdag 10/04

- 09:00 Spasertur rundt i nabolaget med guide. Påmelding og møteplass i resepsjonen. Staver kan lånes i resepsjonen.
- 10:45 Tur til kjøpesenteret La Marina i Finestrat. Uten guide. Retur kl. 14:00. Pris 12€, **eks. 15€.**
- 14:00 Bli med og lær spansk, møteplass i restauranten, **eks. 2€.**
- 16:15 Pilates med Maria i gymsalen, **eks. 7€.**
- 20:00 Motevisning og salg med Catalina i Flerbruksrommet, ønsker du å være mannekeng denne kvelden, meldt dere på så fort som mulig i resepsjonen, **eks. 2€.**

Torsdag 11/04

- 15:00 Tur til Mascarat, luksus havnen og deretter kjører vi til ortodokse russiske kirken. Med guide. Retur ca. kl. 17:30. Pris 15€, **eks. 18€.** (OBS kun for rullestolbrukere i kirken etter avtale).
- 16:15 G.A.P med Maria i gymsalen, **eks. 7€.**
- 20:00 Solingo i Flerbruksrommet, **eks. 2€.**

Fredag 12/04

- 10:45 Tur til Polop. Med guide. Retur ca. kl. 13:30. Pris 12€. **eks. 15€.**
- 16:15 Cardio trening med Maria i gymsalen, **eks. 7€.**
- 20:00 Quiz i Flerbruksrommet, **eks. 2€.**

Lørdag 13/04

- 10:30 Tur til Calpe. Inkl. tre retters mat. Med guide. Retur ca. kl. 14:30.
Pris 33€, **eks. 36€.**
- 20:00 Countrykveld i Flerbruksrommet, **eks. 2€.**

Søndag 14/04

- 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 Tur til Altea, vi ser på palmeprosesjon. Med guide.
Retur ca. kl. 14:00. Pris 10€, **eks. 13€.**
- 13:30 Med kirkebussen fra Albir, Konsum. Buss pris 2€ (betales i bussen).
- 20:00 Kveld om spanske påske tradisjoner i Flerbruksrommet, **eks. 2€.**
-

Mandag 15/04

- 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 Hyggekveld i Flerbruksrommet, **eks. 2€.**

Tirsdag 16/04

- 09:00 Spasertur rundt i nabolaget med guide. Påmelding og møteplass i resepsjonen. Staver kan lånes i resepsjonen.
- 10:40 Tur til Villajoyosa med kaffestop hos Valor. Med guide.
Retur kl. 14:00. Pris 15€, **eks. 18€.**
- 16:15 Power pump med Maria i gymsalen, **eks. 7€.**
- 20:00 Catalina kommer med sine kjønnhetsprodukter og sminke fra Mary Kay i Flerbruksrommet, **eks. 2€.**

Onsdag 17/04

- 10:45 Tur til fyret i Albir. Med guide. Retur ca. kl. 13:00. Pris: 10€, **eks. 13€.**
- 16:15 Body-Mind med Maria i gymsalen, **eks. 7€.**
- 20:00 Solingo i Flerbruksrommet, **eks. 2€.**

Torsdag 18/04

- 10:30 Fjelltur til Els Arcs, cirka 4/5 km. Ta med matpakke og gode sko. Med guide. Retur ca. kl. 14:30. Pris 12€, **eks. 15€.**
- 14:00 Foredrag om blodsukker med sykepleier Javier i Flerbruksrommet, **eks. 2€.**
- 16:15 G.A.P med Maria i gymsalen, **eks. 7€.**
- 17:30 Tur til Altea kirken, opplev spansk masse i kirken. Med guide. Retur ca. kl. 21:00. Pris 10€, **eks. 13€.**

Fredag 19/04

- 11:00 Spasertur rundt i nabolaget med guide. Påmelding og møteplass i resepsjonen. Staver kan lånes i resepsjonen.
- 17:00 Tur til Gamlebyen Altea der vi opplever den høytidelige prosesjonen av Kristus Hellige begravelse. Med guide. Retur ca. kl. 21:00. Pris 15€ **eks. 17€.** Vi tar middag på Casa Vital. Maten betales selv, men påmelding trengs. OBS, påmelding senest 2 dager i forvei.
- 16:15 Cardio trening med Maria i gymsalen, **eks. 7€.**
- 20:00 Fredagsklubben i Flerbruksrommet, **eks. 2€.**

Lørdag 20/04

- 10:00 Tur til den vakre fjellby Finestrat. Med guide. Retur ca. kl. 13:30. Pris 15€, **eks. 18€.**
- 19:00 Tapas og vinkveld i fincaen. Vi smaker på tre sorter vin og spiser gode spanske tapas. Pris 17€, **eks. 20€.**
Maksimalt 14 personer.

Søndag 21/04

- 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).
- 11:00 Tur til Villajoyosa gamlebyen og lunsj ved strandpromenaden. Med guide. Retur ca. kl. 14.30. Pris 25€, **eks. 28€.**
- 20:00 Quiz i Flerbruksrommet, **eks. 2€.**

