



# AKTIVITETSPROGRAM

## UKE 17 og 18

### 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 **ekstern** 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 fra 1/5 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 22/04**

10:45 Tur til fyret i Albir. Med guide. Retur ca. kl. 13:45.

Pris: 10€, **ekstern 13€.**

11:30 Spille Jenga sammen. Oppmøte i resepsjonen, **ekstern 2€.**

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

20:00 Påske-hyggekveld i Flerbruksrommet, **ekstern 2€.**

## **Tirsdag 23/04**

10:00 Velkomstmøte i Flerbruksrommet for alle. Informasjon om behandling, rutiner og ting som skjer på senteret.

11:00 Tur til Calpe. Med guide. Retur ca. kl. 15:00. Pris 15€, **ekstern 18€.**

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

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

20:00 Prinsesse Kristinas reise fra Norge til Spania i 1257 i Flerbruksrommet, **ekstern 2€.**

## **Onsdag 24/04**

09:30 Spasertur rundt i området med guide. Påmelding og møteplass i resepsjonen. Staver kan lånes i resepsjonen.

10:30 Vi besøker glassdesigneren Gerd-Vigdis Pedersen og glassverkstedet. Påmelding og møteplass i resepsjonen, **ekstern 2€.**

10:45 Tur til kjøpesenteret La Marina. Uten guide. Retur kl. 13:45. Pris 12€, **ekstern 15€.**

12:00 Bli med og lær spansk, møteplass i restauranten, **ekstern 2€.**

16:15 Body-Mind med Maria i gymsalen, **ekstern 7€.**

20:00 Moteoppvisning og salg med Catalina i Flerbruksrommet, **ekstern 2€.**

## **Torsdag 25/04**

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

14:00 Tur til Alicante gamle byen og borgen Santa Barbara. Med guide. Retur ca. kl. 19:00. Pris 25€, **ekstern 28€.**

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

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

## **Fredag 26/04**

10:45 Minigolfturnering, møteplass i resepsjonen, **ekstern 2€.**

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

17:30 Salsa og bachata kurs i gymsalen, **ekstern 7€.**

18:30 Tapas og vinkveld i fincaens bodega. Vi smaker diverse vin og spiser spanske tapas. Pris 17€, **ekstern 20€.** Maks. 18 personer!

## Lørdag 27/04

- 10:30 Tur til Mascarat, luksus havnen og deretter kjører vi til ortodokse russiske kirken. Med guide. Retur ca. kl. 13:30. Pris 15€, **ekstern 18€.**
- 14:30 Boccia bak hotellet, **ekstern 2€.**
- 20:00 Quiz i Flerbruksrommet, **ekstern 2€.**

## Søndag 28/04

- 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. Buss pris 2€ (betales i bussen).
- 10:00 Vintur til Bodegas Mendoza. Med guide. Retur ca. kl. 14:00. Pris 28€, **ekstern 31€. Minst 20 personer!**
- 13:20 Med kirkebussen fra Albir, Konsum. Buss pris 2€ (betales i bussen).
- 14:00 Botanisk vandring, møteplass i resepsjonen, **ekstern 2€.**
- 20:00 Konsert med Constellation i Flerbruksrommet, **ekstern 2€.**

---

## Mandag 29/04

- 09:30 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.
- 10:45 Tur til fyret i Albir. Uten guide. Retur ca. kl. 13:45. Pris: 6€, **ekstern 9€.**
- 15:00 Ettermiddagskos, møteplass ved restauranten, **ekstern 2€.**
- 16:15 Pilates med Maria i gymsalen, **ekstern 7€.**
- 20:00 Mandagsklubben i Flerbruksrommet, **ekstern 2€.**

## Tirsdag 30/04

- 12:00 Bli med og lær spansk, møteplass i restauranten, **ekstern 2€.**
- 12:00 Tur til vakre og spennende Villajoyosa. Med guide fra Agder. Retur ca. kl. 17:00. Pris 12€, **ekstern 15€.**
- 16:15 Power pump med Maria i gymsalen, **ekstern 7€.**
- 20:00 Male- og hobbykveld med Fredy i Flerbruksrommet, **ekstern 2€.**

## **Onsdag 01/05**

10:45 Tur til Altea gamlebyen. Med guide. Retur ca. kl. 13:45.

Pris: 10€, **ekstern 13€.**

12:00 Spille Jenga sammen. Oppmøte i resepsjonen, **ekstern 2€.**

13:00 Idag åpner baren (Chiringuito) ved saltvannsbassenget (til kl. 17:00).

14:00 Bli med og lær spansk. Møteplass i resepsjonen, **ekstern 2€.**

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

20:00 Foredrag og smykken med Torill i Flerbruksrommet, **ekstern 2€.**

## **Torsdag 02/05**

10:45 Tur til kjøpesenteret La Marina. Uten guide.

Retur kl. 13:45. Pris 12€, **ekstern 15€.**

12:00 Boccia bak hotellet, **ekstern 2€.**

13:00 Baren (Chiringuito) ved saltvannsbassenget er åpen til kl. 17:00.

14:00 Foredrag om hjerteinfarkt med sykepleier i Finkaen, **ekstern 2€.**

15:00 Tur til Guadalest. Med guide. Retur ca. kl. 18:30.

Pris 18€, **ekstern 21€.**

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

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

## **Fredag 03/05**

10:45 Tur til Benidorm gamle byen. Mange butikker og gode restauranter. Retur ca. 13:45. Uten guide. Pris 10€, **ekstern 13€.**

13:00 Baren (Chiringuito) ved saltvannsbassenget er åpen til kl. 17:00.

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

17:30 Salsa- og bachatakurs i gymsalen, **ekstern 7€.**

20:00 Latinaften i Flerbruksrommet. Bli med å ha det moro med dans og god musikk, **ekstern 2€.**

## **Lørdag 04/05**

10:00 Gå-tur til antikvitetsmarked Don-Quijote med guide.

Cirka 2,5 km, en vei. Retur ca. kl. 13:00.

11:30 Fruktsmaking, møteplass ved restauranten, **ekstern 2€.**

13:00 Baren (Chiringuito) ved saltvannsbassenget er åpen til kl. 17:00.

20:00 Musikkaften i Flerbruksrommet, **ekstern 2€.**

## **Søndag 05/05**

13:00 Baren (Chiringuito) ved saltvannsbassenget er åpen til kl. 17:00.

14:00 Tur til Mascarat, luksus havnen og deretter kjører vi til ortodokse russiske kirken. Med guide. Retur ca. kl. 16:30.

Pris 15€, **ekstern 18€.**

