



AKTIVITETSPROGRAM

UKE 19 og 20

Velkommen til Reuma-Sol

På neste side finner du aktivitetsprogrammet for uke 19 og uke 20. Vi håper alle vil være med å delta og skape god stemning.

Informasjon om dagens program finner du ved inngangen til resepsjonen og ved restauranten.

Vi anbefaler at dere sjekker dagens program, 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 **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 Bokkafeen 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 Reuma-Sol kl. 10:00, 12:30 og 14:30.

Retur tilbake til Reuma-Sol kl. 13:00 og 15:00. Endringer kan skjer.

Søndager tilbyr vi **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. For å få mest ut av tiden, vennligst ikke kom for sent til bussen.

Mandag 06/05

- 09:00 Spasertur rundt i området med guide. Påmelding og møteplass i resepsjonen. Staver kan lånes i resepsjonen.
- 09:30 Velkomstmøte i Flerbruksrommet for alle. Informasjon om behandling, rutiner og ting som skjer på senteret.
- 10:45 Tur til kjøpesenteret La Marina. Uten guide.
Retur kl. 14:00. Pris 12€, **ekstern 15€.**
- 16:15 Pilates med Maria i gymsalen, **ekstern 7€.**
- 20:00 Mandagsklubben i Flerbruksrommet, **ekstern 2€.**

Tirsdag 07/05

- 13:30 Boccia bak hotellet, **ekstern 2€.**
- 15:30 Tur til Calpe. Inkl. Tre retters middag. Med guide. Retur ca. kl. 19:00.
Pris 33€, **ekstern 36€.**
- 16:15 Power pump med Maria i gymsalen, **ekstern 7€.**
- 20:00 Karaoke i Flerbruksrommet, alle er velkommen, **ekstern 2€.**

Onsdag 08/05

- 09:00 Spasertur rundt i området med guide. Påmelding og møteplass i resepsjonen. Staver kan lånes i resepsjonen.
- 10:45 Tur til Benidorm gamlebyen. Mange butikker og gode restauranter.
Retur ca. kl. 14:00. Med guide. Pris 12€, **ekstern 15€.**
- 14:30 Bli med og lær spansk, møteplass i restauranten, **ekstern 2€.**
- 16:15 Body-Mind med Maria i gymsalen, **ekstern 7€.**
- 20:00 Catalina kommer med sine skjønnhetsprodukter fra Mary Kay i Flerbruksrommet, **ekstern 2€.**

Torsdag 09/05

- 11:00 Vintur til Bodegas Parcent og flott tur til Xalon. Inkudert mat og med guide. Retur ca. kl. 16:00. Pris 47€, **ekstern 50€.**
- 16:00 Svelefest med M&R med utlodding, ved chiringuito.
- 16:15 G.A.P. med Maria i gymsalen, **ekstern 7€.**
- 20:00 Solingo i Flerbruksrommet, **ekstern 2€.**

Fredag 10/05

- 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€.
- 15:30 Vi spiller Jenga ute på terrasen ved fincaen, **ekstern 2€.**
- 16:15 Cardio trening med Maria i gymsalen, **ekstern 7€.**
- 17:30 Salsa- og bachatakurs i gymsalen, **ekstern 7€.**
- 20:00 Live musikk med Constellation i Flerbruksrommet, **ekstern 2€.**

Lørdag 11/05

- 10:00 Tur til Mascarat, luksus havnen og deretter kjører vi til ortodokse russiske kirken. Med guide. Retur ca. kl. 13:00. Pris 15€, **ekstern 18€.**
- 18:30 Tapas og vinkveld i fincaens bodega. Vi smaker på diverse viner og spiser spanske tapas. Pris 17€, **ekstern 20€. Maksimalt 18 personer.**

Søndag 12/05

- 09:30 Gåtur til Albir markedet. Med guide. Retur ca. 13:00 med skyttelbussen. Pris 4€, **ekstern 7€.**
- 11:00 Minigolf, møteplass i resepsjonen, **ekstern 2€.**
- 20:00 Quiz i Flerbruksrommet **eks. 2€.**

Mandag 13/05

- 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.
- 10:45 Tur til fyret, Albir. Med guide, retur ca kl. 14:00. Pris: 10€, **ekstern 12€.**
- 16:15 Pilates med Maria i gymsalen, **ekstern 7€.**
- 20:00 Foredrag og smykken med Torill i Flerbruksrommet, **ekstern 2€.**

Tirsdag 14/05

- 10:00 Gåtur til Altea. Vi skal på marked sammen og deretter blir vi hentet av bussen ca. kl. 13:30. Pris 4€, **ekstern 7€.**
- 11:00 Busstur til Altea marked. Retur ca. kl. 13:30. Pris 8€, **ekstern 11€.**
- 14:00 Boccia bak hotellet, **ekstern 2€.**
- 16:00 Male- og hobbystund med Fredy i Flerbruksrommet, **ekstern 2€.**
- 16:15 Power pump med Maria i gymsalen, **ekstern 7€.**
- 20:00 Tirsdagsklubben i Flerbruksrommet, **ekstern 2€.**

Onsdag 15/05

- 10:45 Strandtur til Benidorm Poniente. Med guide. Retur ca. kl. 14:15.
Pris: 12€, **ekstern 15€.**
- 12:00 Spille Jenga sammen. Oppmøte i resepsjonen, **ekstern 2€.**
- 14:00 Bli med og lær spansk. Møteplass i restauranten, **ekstern 2€.**
- 16:15 Body-Mind med Maria i gymsalen, **ekstern 7€.**
- 17:30 Salsa- og bachatakurs i gymsalen, **ekstern 7€.**
- 20:00 Solingo i Flerbruksrommet, **ekstern 2€.**

Torsdag 16/05

- 12:00 Boccia bak hotellet, **ekstern 2€.**
- 14:00 Foredrag om blodning, sykepleier Javier i Finkaen, **ekstern 2€.**
- 15:00 Tur til fjellby 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 Moteoppvisning og salg med Catalina i
Flerbruksrommet, **ekstern 2€.**

Fredag 17/05

Se separat program 17/5

Påmeldinger til bussen og maten senest 2 dager før, tusen takk.

Lørdag 18/05

- 10:00 Gå-tur til antikvitetsmarked Don-Quijote med guide.
Cirka 2,5 km, en vei. Retur ca. kl. 13:00.
- 15:00 Tur til vakre Villajoyosa. Med guide. Retur kl. 18:30.
Pris 15€, **ekstern 18€.**
- 20:00 Musikkaften i Flerbruksrommet, **ekstern 2€.**

Søndag 19/05

- 11:00 Tur til antikvitetsmarkedet El Cisne. Retur kl. 14:00. Uten guide.
Pris 8€, **ekstern 11€.**
- 15:00 Hesteskokasting bak hotellet, **ekstern 2€.**
- 20:00 Quiz i Flerbruksrommet, **ekstern 2€.**

