



# Virkisty luonnollisesti Kiljavalla perjantaina 27.9.2019

Tervetuloa virkistymään!

EKL:n Uudenmaan ja Helsingin piirien virkistyspäivä järjestetään Kiljavanrannassa Nurmijärvellä perjantaina 27.9.2019. Kiljavanranta tarjoaa erityisesti luontoelämyksiä kaikenikäisille.

Kiljavanrannassa on mahdollisuus monipuoliseen mielen ja fyysisen toimintakyvyn harrastamiseen upealla Salpausselän harjulla ja kirkasvetisen Sääksjärven rannalla.

## Ohjelmassa jokaiselle jotakin...

Piirien virkistyspäivänä osallistujat voivat valita kiinnostuksensa ja halujensa mukaisesti oma-toimista tai ohjattua toimintaa.

Alustava ohjelma perjantai 27.9.2019

- 09.00 Saapuminen Kiljavanrantaan
- 10.00 Tervehdyssanat & päivän aloitus ja alkujumppa, liikuntahalli
- 10.30 Luento ja ohjelmapisteet (Herätä aistisi luonnossa, retkeilytaidot, pihapelit, inkkarikanoottimelonta, sauvakävely, vesivoimistelu)
- 12.00 Ohjelmapisteet (Herätä aistisi luonnossa, retkeilytaidot, pihapelit, inkkarikanoottimelonta, sauvakävely, vesivoimistelu)
- 13.30 Ohjelmapisteet (Herätä aistisi luonnossa, retkeilytaidot, pihapelit, inkkarikanoottimelonta, sauvakävely, vesivoimistelu)

- 11.30 – 14.00 Buffet -lounas  
porrastettuna ryhmittäin
- 12.30 Mökky- ja tikkakilpailu

## Tanssia ja laulua unohtamatta...

- 12.00 – 15.30 Rantasaunat kuumana, mahdollisuus uintiin
  - 11.00 – 15.30 Trubaduuri laulattaa liikuntahallin yläaulassa
  - 13.00 – 15.00 Päivätanssit Sääksjärvikabinetissa
  - 15.00 – 16.00 Palkintojenjako, loppuvenyttely ja arpajaiset
  - 16.00 Kotiinlähtö
- Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Voit harrastaa liikuntaa myös omatoimisesti. Kiljavanrannan maasto tarjoaa upeat mahdollisuudet omatoimiseen liikkumiseen joko frisbeegolfin peluuseen tai kävelyyn mäntykankaalla Sääksjärven upean uimarannan läheisyydessä. Muistakaa sään mukainen varustus!

## Ilmoittautumiset

Ilmoittautuminen omaan paikallisyhdistykseen viimeistään 10.9. Virkistyspäivän hinta 25€ sisältää maistuvan buffet-lounaan, monipuolisen ohjelman ja rytmikkäät päivätanssit. Reittiohjeet [www.kiljavanranta.fi](http://www.kiljavanranta.fi)