

Tampereen Seudun Kaatuneitten Omaiset 1/2

Kylpylä Kivitipussa MTLH:n TYÖT TAKANA

Kuntokurssi 22.-27.3.2015 Lappajärvellä

Sunnuntai ippilä saavuimme pikkubussilla perille Kivitipun valoisaan ja avaraan aulaan, ja miltei heti kaikki saivat viihtyisät huoneet ja ruokaliput maittavaan buffetpöytään.

Maanantai 23.3.15

Monipuolisen aamiaisen jälkeen oli Tuloinfo: kattava talon ja ohjelman esittely sekä tutustumiskierros.

Sitten istuttiin piirissä ja kerrottiin vierustoverista tosi hausassa "Tullaan tutuksi"-leikissä.

Lounaan jälkeen oli sauvakävelylenkki.

Kuntosali Mars'illa neuvottiin kaikkien laitteiden käyttö ja isossa altaassa vesijumpattiin hauskoilla hymynaamoilla, ja sitten saunottiin.

Päivällinen jo maistui liikuntojen jälkeen.

Pikkulevon jälkeen vielä karaoketanssit.

Tiistai 24.3.15

Aamusta aivan ihana kokemus: kuumakivihieronta; sen kun saisi toistekin...

Auditoriossa hyvä luento ja keskustelu ikä- ihmisten ravinnosta ja hyvinvoinnista, sekä luontovisailu aivojen virkistykseksi.

Lounaan jälkeen hikinen kuntojumppa ja perusteellinen venyttely päälle.

Talon järjestämä hyvä filmi Lappajärveltä "Meteoriitin matkassa".

Keskiviikko 25.3.15

Aamu aloitettiin vesijumpalla ja saunalla.

Bokkia/mölkkökisailu oli isossa salissa.

Senioritansseilla pistettiin jalalla koreasti.

Illalla kokoonnuttiin yhteen kabinettiin, jossa Elina Laaksi lauloi ihanasti miehensä kanssa ja laulatti meitä tutuilla lauluilla.

Sitten kukin kertoi omasta, ensimmäisestä työpaikastaan ja hassuista koulumuistoista. Siinä rupattellessa vierähtikin pari tuntia.

Torstai 26.3.15

Aamulla klo 8.00 tehohas kolmen 'vartin' vesijumppa altaassa styrox-painojen kanssa.

Tunnin tarinatuokio ohjelmiseen ja yhteislaulua.

Kuntojumppaa ja ulkoilua oman kunnon mukaan. Olipa upea aurinkoinen kevätpäivä!

Rentoutusharjoituksessa oltiin porukalla pitkällään patjoilla ja kuunneltiin ruusunpunaisia mielikuvia ja kauniita ajatuksia. Osa torkahteli ja jotkut kuorsasivat unettavasta musiikista ja puheesta.

Ulkosalla ratkottiin 2 ryhmässä Kivitipun tehtäväradan 5 tehtävää: oli tulitikun pituusheittokisa, naulan lyöntiä ajanotolla, tosi "kikkinen" numerolaatikoiden yhdistyspiirros ja maassa olevien tanssiaskelkuvioiden perusteella arviointi; mikä tanssi sekä (1x1m) palapelin kokoaminen ajan otolla.

Vielä tehtiin kävelylenkki kevätauringossa järven rantoja filmaten.

Perjantai 27.3.15

Aamusaunat ja altaat vielä käytössä.

Lähtötilaisuus, palautekeskustelu ja tehtäväradan voittoryhmän julkistus.

Huoneiden luovutus ja lähtölounas.

Kiitos ihanasta ruoasta ja mukavasta ohjelmasta sekä uusista tuttavista.

Näkemiin Kivitippu!
Terveisin Marjatta S