

# Syysretki Rokualle liikunnan ja ulkoilun merkeissä



**Maanantaina 3.10.** Lähtö klo 9 Invatalolta, Joukolank. 6, Iisalmi. Paluu n. klo 17-18. **Sitovat ilm. viim. su 25.9.** p. 0440 824 455 (voi jättää viestin) tai p. 050 0998 050 ja s.postiin: [iisalmen.invalidit@meili.fi](mailto:iisalmen.invalidit@meili.fi).

Omavastuu jäseniltä 10 € ja ei-jäseniltä 20 € (sis. matkat, buffet-lounaan, ohjelman, kahvit + kahvileivän), maksu kerätään käteisenä bussissa.

## **OHJELMA**

Lähtö on ma 3.10. klo 9 Invatalon pihasta, Joukolankatu 6, 74120 Iisalmi. Matkustamme mukavasti sonkajärveläisen Rissasen bussilla, jossa on ilmastointi, jääkaappi ja wc. Rollaattorit mahtuvat myös kyytiin.

Rokuan esittely ja pieni niska-hartiajumppa noin klo 11.30 Ruokailu noin klo 12 Buffet -pöydästä.

Ruokailun jälkeen noin klo 13 vapaavalintaista ulkoilua Rokuan maastoissa, ja siirrymme lähellä olevalle kodalle. Kodalla kahvit + kahvileipä noin klo 13.30 -14.30. Kotimatkalle lähdemme viimeistään klo 15 eli olemme Iisalmissa noin klo 17.30.

Kannattaa ottaa ulkoiluun sopivaa vaatetta ja mukavat jalkineet. Kylpylä aukeaa vasta klo 14, joten jos haluaakin pikaisesti piipahtaa kylpylässä, niin sitten omat uimavarusteet mukaan, kylpylämaksu on 16 €, joka on omakustanteinen.

Tervetuloa virkistymään!

*Järj. Iisalmen Invalidit ry*