



MARJIS VIKTORSIN LEMPÄÄN LIIKUNNAN JA MIELEN HYVINVOINNIN SENIORIMATKA PORTUGALIN HOPEARANNIKOLLE 17.-24.10.2023

| Päivää | Yötä | Minimi/hlöä |
|--------|------|-------------|
| 8 | 7 | 15 |

TULE MUKAAN VOIMAANTUMAAN PORTUGALIN LEMPEÄSSÄ JA VALOISASSA LOKAKUUSSA, ATLANTIN KAUNIILLA RANNALLA!

Jo kolmatta kertaa toteutettavan elämysmatkamme hintaan (1839€/hlö) sisältyy paljon, paljon muutakin kuin Marjis Viktorsin lämpimästi ja vankalla ammattitaidolla ohjaama terveystaivunnanta: mm. suorat reittilennot Helsingistä Lissaboniin ja takaisin, lentokenttäkuljetukset, 7 yön majoitus viihtyisässä neljän tähden hotellissa Nazaréssa aamiaisten ja puolihoidon kanssa, kokeneen suomalaisen paikallisoppaan opastamia retkiä lähiseudun kiehtoviin kohteisiin, hieno hoitopaketti ainutlaatuisen mineraalirikkaassa Thalasso Nazaré -merivesikylpylässä, värikäs

ja vauhdikas paikallisen kansantanssiryhmän esitys...

Marjis Viktorsin ainutlaatuinen Lempeän Liikunnan ja mielen hyvinvoinnin 60+ ohjelma takaa kokonaisvaltaisen hyvän olon tällä elämyksellisellä hyvinvointiviikolla. Aamuisin kehoa herätellään kevyellä aamuliikunnalla ja päivän toinen teemallinen liikuntahetki nautiskellaan iltpäivisin, päättyen rentoutumiseen.



Lempeä Liikunta tarkoittaa tällä matkalla kiireetöntä, miellyttävää ryhmäliikuntaa, vesiliikuntaa, perusvoimistelua, venyttelyjä, tanssahtelua, luontoliikuntaa ja rentoutusta. Tavoitteena on huoltaa kehoa ja mieltä monipuolisesti. Liikuntahetket harjoittavat hengitystä, ryhtiä, nivelliikkuvuutta, lihasvoimaa ja tasapainoa. Ryhmän pieni koko mahdollistaa turvallisen ja yksilöllisen ohjauksen. Ohjelma on nivelistävällinen ja se toteutetaan rauhallisesti rennossa ja iloisessa ilmapiirissä, liikunnasta

nauttien sekä paljolti ulkona: meren äärellä ja metsässä. Nazaré on viihtyisä ja ilmapiiriltään aito kalastuspaikkakunta, jonka kauniit maisemat tarjoavat ihanteelliset puitteet luontoliikunnalle.

Viikon aikana myös retkeilemme Nazarén ja sen lähiseutujen mielenkiintoisiin kohteisiin, joiden kiehtova historia ja luonnon kauneus lumoavat kävijänsä. Tutustumme Alcobaçan viehättävään historialliseen pikkukaupunkiin luostareineen, puistoineen ja viinitiloineen. Liikumme Foz do Arelhon upealla hiekkarannalla. Penichen kalastuspaikkakunnalla tutustumme elävään pitsinnypläysperinteeseen ja Portugalin vuoden 1974 neilikkavallankumousta edeltäneeseen historiaan poliittisten vankien eristysvankiloineen. Käymme upealla Cabo Carvoeiron niemellä ihailemassa erikoisia kalliomuodostumia. Viimeisenä iltana Nazaréssa on luvassa gastronominen herkuillallinen laadukkaine viineineen ja kansantanssiesityksineen.

Nazarélahden merivesi on poikkeuksellisen mineraalipitoista syvästä vedenalaisesta kanjonista nousevien virtausten ansiosta. Alueen merivesi on erittäin puhdasta ja meri-ilmaston voimakkaalla suolapitoisuudella on useita terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Matkaohjelmaan kuuluu hyvinvointipaketti hoitoineen Nazarén Thalassossa eli merivesihoitolassa, joka sijaitsee aivan rannan tuntumassa.



kanjonista nousevien virtausten ansiosta. Alueen merivesi on erittäin puhdasta ja meri-ilmaston voimakkaalla suolapitoisuudella on useita terveyttä ja hyvinvointia

edistäviä vaikutuksia. Matkaohjelmaan kuuluu hyvinvointipaketti hoitoineen Nazarén Thalassossa eli merivesihoitolassa, joka sijaitsee aivan rannan tuntumassa.

Voit lähteä Lempeän Liikunnan 60+ matkalle yksinkin – ystävättä et jää!

MARJIS VIKTORS on fysioterapeutti, ikääntyvien kuntoutuksen ja vanhustyön asiantuntija sekä Green Care -ohjaaja. Hänellä on on pitkä kokemus esimiestyöstä terveydenhuollossa, vanhustyössä sekä projekteissa. Nykyisin Marjis ohjaa mm. soveltavan liikunnan ikääntyvien ryhmiä ja toimii luennoitsijana sekä Ikäinstituutin kouluttajana. Soveltava liikunta huomioi pitkäaikaissairaudet,

toimintakyvyn heikentymisen, ikääntymisen ja sitä sovelletaan kunkin toimintakykyä tukevaksi. Lempeän liikunnan hyvinvointimatkoja 60+ Marjis on toteuttanut Kroatiaan, Portugaliin ja Ranskaan sekä Turun saaristoon. Hän on iältään myös vertainen 60+.

MATKAOHJELMA

PÄIVÄ 1 – TIISTAI 17.10.: SAAPUMINEN NAZARÉHEN, Tervetuloa!

- 07.30 Finnairin suora reittilento AY1739 Lissaboniin lähtee Helsingistä.
- 10.20 Lento saapuu Lissabonin lentoasemalle. Suomalainen paikallisopas on ryhmää vastassa Lissabonin lentoasemalla. Bussikuljetus (110 km, alle 1,5 tuntia) Nazaréhen.
- n. 12.45 Perille Nazaréhen saavuttaessa kiertoajelu pikkukaupunkiin tutustumiseksi.
- n. 13.15 Yhteinen lounas hotellissa.
- Lounaan jälkeen majoittuminen neljän tähden Miramar Sul -hotelliin.
- Vapaa levollinen iltapäivä.
- 18.00 Esittäytyminen, tietoa viikon ohjelmasta ja vastauksia kysymyksiin.
- 19.30 Yhteinen illallinen hotellissa.



PÄIVÄ 2 – KESKIVIIKKO 18.10.: LEMPEÄN LIIKUNNAN PÄIVÄ NAZARÉSSA

- Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla.
- Aamiainen hotellin noutopöydästä.
- Opastettu kävelykierros läheisessä Nazarén Pederneiran kaupunginosassa.
- Yhteinen lounas Nazarén Pederneiran kaupunginosassa. Lounaan jälkeen palaamme hotelliin kävellen. Autokuljetus hotellille järjestyy tarvitseville.
- Lyhyt tietoisku ja liikuntateemoihin liittyvää informaatiota.

- Teemallinen liikuntahetki.
- Mahdollisuus omakustanteiseen illalliseen tai iltapalaan hotellissa tai muualla Nazaréssa.

**PÄIVÄ 3 – TORSTAI 19.10.: RENTOUTUSPÄIVÄ
THALASSO-MERIVESIKYLPYLÄSSÄ + RANTAKÄVELY**

www.sublutour.com/fi/thalasso
www.thalassonazare.com

- Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla.
- Aamiainen hotellin noutopöydästä.
- Atlantin rannalla sijaitsevan Thalasso Nazaré -merivesikylpylän hoitopaketit alkavat n. klo 10.00. Voit valita yhden seuraavista vaihtoehdoista: vichy-suihku kokovartalohieronnalla 25 min. + merivesiallaskierros 60 min. TAI kokovartalohieronta 40 min. + merivesiallaskierros 60 min. Nazarélahden erikoisuutena on vedenalainen kanjoni, joka syvenee asteittain jopa 5000 metrin syvyyseksi. Meren syvyyksistä virtaava vesi on poikkeuksellisen mineraalipitoista. Thalasso Nazaré -kylpylän hoidot perustuvat näiden mineraalien voimakkaille terveysvaikutuksille.
- Yhteinen kävely Nazarén rantakadulla, mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen Nazaréssa. Kylpylähoidot jatkuvat iltapäivällä. Kylpyläkäynti sisältää meno- ja paluukuljetukset hotellin pakettiautolla.
- Mielen hyvinvointi-ilta; mm. voimaannuttavat luontovalokuvat ja musiikkia, yhteistä keskustelua.
- Yhteinen illallinen hotellin ravintolassa klo 19.30.



Viikon aikana on mahdollisuus varata erikseen Thalasson erikoishoitoja, joiden perushintaan kuuluu hotellivieraille 10% alennus (perushinnat

alla): kasvohoidot (minihoidosta kokonaisvaltaiseen henkilökohtaisesti suunniteltuun detox-hoitoon, hinnat n. 45€-90€), jalka- ja käsihoidot (hinnat n. 26€-35€), merilevä- ja mutakäärinnät (monia eri vaihtoehtoja riippuen hoidon vaikutuksista, hinnat n. 39€-69€), vesihieronnat (n. 35€), vesihieronnat joissa käytetään merilevää (n. 40€), kokovartalohieronnat (40 min. hinta n. 50€) tai puolivartalohieronnat (30 min. hinta n. 40€). Thalasso on kansainvälisten standardien mukaisesti toimiva lääkinällinen hyvinvointikeskus, jolla on oma lääkäriinsä. Merivesihoidoista on suurta hyötyä mm. hengitystie- ja iho-ongelmista kärsiville, nivelongelmallisille sekä verenkierron häiriöiden hoidossa.



**PÄIVÄ 4 – PERJANTAI 20.10.: LEMPEÄN
LIIKUNNAN PÄIVÄ NAZARÉSSA, PATIKOINTIA SÍTION
IHMEELLISELLÄ KALLIONIEMELLÄ**

- Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla.
- Aamiainen hotellin noutopöydästä.
- Retki Nazarén Sítion kallioniemellä sijaitsevaan kaupunginosaan: patikointi Neitsyt Marian ilmestyspaikalta ja pyhiinvaelluskirkolta loivaa alamäkeä jylhän niemen kärkeen, tutustuminen siellä sijaitsevaan linnakkeeseen, jonka pikku museo kertoo myös Nazarén talvikauden jättiaalloista ja niiden surffaajista. Kuljetukset hotellin pakettiautolla.
- Yhteinen lounas Nazarén Pederneiran kaupunginosassa.
- Vapaa iltapäivä.
- Teemallinen liikuntahetki.
- Mahdollisuus omakustanteiseen illalliseen tai iltapalaan hotellissa tai muualla Nazaréssa.

PÄIVÄ 5 – LAUANTAI 21.10.: PITSIÄ, KALAA JA RANTAKALLIOITA – RETKI PENICHEEN JA CABO CARVOEIRON NIEMELLE

- Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla.
- Aamiainen hotellin noutopöydästä.
- 10.15 Lähtö yhteiselle koko päivän retkelle Penicheen ja Cabo Carvoeiron niemelle.
- Vierailemme hienosta pitsinnypläysperinteestään tunnetulla Penichen kalastuspaikkakunnalla. Siellä käymme pienessä pitsinnypläysmuseossa sekä Penichen linnoituksessa, joka 1930-luvulta vuoden 1974 neilikavallankumoukseen asti toimi diktatuuriajan poliittisten vankien eristysvankilana. Nykyisin se tunnetaan "vastarinnan museona".
- Yhteinen lounas Penichessä.
- Lounaan jälkeen vierailemme Cabo Carvoeiron erikoisista kalliomuodostumista tunnetulla niemellä.
- Paluukuljetus Nazaréhen. Matkan varrella päivän liikuntahetki Foz do Arelhon upealla hiekkarannalla.
- Mahdollisuus omakustanteiseen illalliseen tai iltapalaan hotellissa tai muualla Nazaréssa.



PÄIVÄ 6 – SUNNUNTAI 22.10.: HISTORIAA, RAKKAUTTA JA VIINEJÄ – RETKI ALCOBAÇAAAN!

- Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla.
- Aamiainen hotellin noutopöydästä.
- Lähtö yhteiselle koko päivän retkelle Nazarén viehättävään historialliseen naapurikaupunkiin Alcobaçaan.
- Kävelykierros Alcobaçan vanhassa keskustassa. Käymme komean keskiaikaisen luostarin (UNESCO:n maailmanperintökohde) vaikuttavassa kirkko-osassa ja Jardim do Amorissa eli "rakkauden puutarhassa", joka sijaitsee

symbolisesti kahden joen risteyskohdassa. Vapaata aikaa.

- Yhteinen lounas Alcobaçassa.
- Lounaan jälkeen tutustumme viinitilaan, kierroksen päätteeksi viininmaistajaiset.
- Paluukuljetus Nazaréhen.
- Mahdollisuus omakustanteiseen illalliseen tai iltapalaan hotellissa tai muualla Nazaréssa.



PÄIVÄ 7 – MAANANTAI 23.10.: VAPAAPÄIVÄ NAZARÉSSA, HERKKUILLALLINEN JA KANSANTANSSIA JÄÄHYVÄISIKSI

- Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla.
- Aamiainen hotellin noutopöydästä.
- Vapaa päivä Nazaréssa. Mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen tai välipalaan Nazaréssa.
- Lisämaksusta voidaan järjestää shoppailuretki (esim. klo 10.15 – 14.30) läheisen Leirian kaupungin isoon kauppakeskukseen.
- Illansuussa liikuntahetki.
- 19.30 Viimeisen illan gastronominen erikoisillallinen viineineen hotellin ravintolan noutopöydästä. Lopuksi nazarélaisen kansantanssiryhmän värikäs ja vauhdikas esitys.



PÄIVÄ 8 – TIISTAI 24.10.: PALUUPÄIVÄ

- 06.30 Aamiainen hotellin noutopöydästä (mikäli mahdollista näin varhain; vaihtoehtoisesti voimmen saada aamiaiseväspussit/laatikot mukaan bussimatkalle).
- Lähtö Nazarén hotellista kohti Lissabonia klo 07.00.
- Saapuminen Lissabonin lentoasemalle n. klo 09.00.
- Finnairin suora paluulento AY1740 lähtee Lissabonista klo 11.15 ja saapuu Helsinki-Vantaan lentoasemalle klo 17.55.

MAJOITUS JA HINTA**HINTA:**

- HINTA: 1839,00 €/henkilö, 7 yön majoituksella jaetussa 2 hengen huoneessa Miramar Sul-hotellissa****. Lisämaksu 1 hengen huoneesta: 254€.
- Matkan toteutuminen yllä mainitulla hinnalla edellyttää vähintään 15 osallistujaa.
- Matkan hintaan sisältyy: suorat reittilennot Helsinki-Lissabon-Helsinki, lentokenttäkuljetukset, 7 yötä neljän tähden hotellimajoituksessa aamiaisten kera, puolihoito, ml. erikoisillallinen viineinen hotellin ravintolassa, kansantanssiesitys, 1 allaskäynti + valinnainen hoito (vichy-suihku kokovartalohieronnalla 25 min. TAI kokovartalohieronta 40 min) Thalasso Nazaré-merivesikylypölyssä, kaikki ohjelmassa mainitut retket, vierailut ja kuljetukset, paikallisoppaan palvelut sekä Marjis Viktorin ohjaama Lempeän Liikunnan 60+ ohjelma.

VARAUKSET JA MAKSUT:

- Ilmoittautuminen matkalle viimeistään 24.7.2023 Marjis Viktorille, sähköposti: marjis@gertime.fi / puh. 045 2628330
- Maksut: Varausmaksu (453€) maksetaan viimeistään 31.7.2023 matkatoimisto SUBLU Tour Portugalin sähköpostitse lähettämää laskua vastaan. Loppumaksu viimeistään 17.9.2023.
- Maksut suoritetaan pankkisiirtona tai luottokortilla, ilmoittautuneille laskun yhteydessä toimitettavien maksuohjeiden

mukaisesti.

PERUUTUSEHDOT:

- Peruutettaessa matka 31.7.2023 mennessä matkatoimisto palauttaa asiakkaalle kaiken siihen mennessä maksetusta summasta.
- Peruutettaessa matka välillä 1.8. - 17.9.2023 matkatoimisto pidättää peruutusmaksuna 453€/hlö ja palauttaa asiakkaalle loput maksetusta summasta.
- Peruutettaessa matka 18.9.2023 tai sen jälkeen matkatoimisto ei enää palauta asiakkaalle mitään maksetuista maksuista.

VARAUKSET JA TIEDUSTELUT:

Marjis Viktors

sähköposti: marjis@gertime.fi

matkapuh.: 045 2628330

nettisivut: www.gertime.fi

Mika Palo

sähköposti: mika.palo@sublutour.com

matkapuh.: 040 5036753

nettisivut: www.sublutour.com/fi

