

*IHANAN ITALIAN HYVINVOINTIMATKA
GARDA-JÄRVELLE 20.-27.4.2024
by Marjis Viktors*

Marjis Viktorsin ainutlaatuinen Lempeän Liikunnan 55+ ohjelma takaa kokonaisvaltaisen hyvän olon tällä elämyksellisellä hyvinvointiviikolla. Aamuisin kehoa herätellään kevyellä aamuliikunnalla ja päivän toinen teemallinen liikuntahetki nautiskellaan iltpäivisin.

Lempeä liikunta on ikä- ja nivelistävällistä. Tavoitteena on huoltaa kehoa ja mieltä monipuolisesti; venyttelyillä, kuntosaliharjoittelulla, vesivoimistelulla, tanssahtelulla, kävelyllä, rentoutuksella sekä luonnossa liikkumisella. Liikuntahetket harjoittavat mm. tasapainoa ja lihasvoimaa, nivelliikkuvuutta, ryhtiä ja hengitystä. Ryhmän pieni koko mahdollistaa turvallisen ja myös yksilöllisen ohjauksen. Ohjelma on toteutetaan rennossa ilmapiirissä, liikunnasta nauttien sekä paljolti ulkona.

Matka sopii liikkumisesta ja omasta hyvinvoinnista kiinnostuneille. Osallistuminen ei kuitenkaan edellytä liikuntataustaa – tule sellaisena kuin olet! Garda-järven maisemat, värit, tuoksut ja raikas ilma tarjoavat kauniit puitteet luontoliikunnalle! Benvenuti!



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

Lempeän Liikunnan hyvinvointimatkoja 60+ Marjis on toteuttanut Kroatiaan, Portugaliin, Ranskaan ja Suomen ulkosaaristoon.

PAMPLEMOUSSE OY on pääasiassa Ranskan matkoihin erikoistunut suomalainen matkanjärjestäjä ja toimii tässä matkassa vastuullisena matkanjärjestäjänä. Pamplemoussella on 15 vuoden kokemus räätälöityjen ja yksilöllisten matkojen suunnittelusta ja toteutuksesta. Pamplemoussella on AAA-luottoluokitus. Tämä matka on ryhmälle räätälöity reittientoihin perustuva matkapaketti.



MATKAKOKONAISUUS:

Lennot: Finnairin suorat reittilennot Helsinki – Verona – Helsinki sis. matkalaukkumaksut.
 SAT 20APR Helsinki – Verona 0730 – 0925 AY1801
 SAT 27APR Verona – Helsinki 1015 – 1410 AY1802

Majoitus: Club Hotel Olivi****+, <http://www.clubhotelolivi.it/>
 Via Gardesana 160, 37018 Malcesine, tel. +39 045 7400444

Club Hotel Olivi perustettiin Garda-järven maisemiin 1950-luvulla, omistajuus kulkee jo kolmannessa polvessa. Malcesinen kylän keskustaan 2km. Hotellilla yksityinen laitur, 9 tenniskenttää (8 massaa), lämmitetty uima-allas, poreallas, ravintola, baari. Sauna, kuntosali, solarium. Kävelyreitit rantaa pitkin heti hotellilta. Hyvät vesiurheilumahdollisuudet. Monte Baldon vuorelle (1765m) pääse Malcesinesta köysiradalla. 80 huonetta kolmessa eri rakennuksessa.

Majoitus junior suiteissa puolihioidolla (35 m2).



Matkan hinta: 1989 € / hlö, majoituksella kahden hengen huoneessa.
 Yhden hengen huoneen lisämaksu 975 €. Palvelumaksu 14 € / hlö.
 Hinta edellyttää 12 osallistujaa.

Maksu- ja peruutusehdot: **Sitovat ilmoittautumiset 15.12.2023 mennessä.**
 Alkumaksu 350 € + palvelumaksu 14 €, kun matka vahvistuu (min. 12 hlöä). Loput eräpäivällä 5.3.2024. Matkan voi perua kuluitta ennen alkumaksun maksamista. Maksettuja suorituksia ei palauteta.

Lisätietoja ja varaukset: Marjis Viktors, marjis@gertime.fi, 045-2628330, www.gertime.fi
 Matkatoimisto Pamplemousse Oy / Heidi Kilpiä
 puh 09-4551121, heidi.kilpia@pamplemousse.fi

Matkan hinta sisältää:

- Finnairin suorat reittilennot Helsinki – Verona – Helsinki,
- Ohjelman mukaiset bussikuljetukset, kuljettajan palvelut
- Majoituksen hotellissa****+ 2hh/1hh, 7 yötä puolihioidolla
- Kouluttajan palvelut, liikuntaohjelman
- Ohjelmassa mainitut retket, opastukset ja liput
- Matkainfo ja lentolippu sähköpostilla ennen matkaa

Alustava matkaohjelma (muutokset mahdollisia):

Lauantai 20.4.2024: Saapuminen, Verona ja sitten hotellille

0730 – 0925 Finnairin reittilento Helsinki – Verona.
Bussi vastassa lentokentällä.
Ajetaan Veronaan, missä opastettu kaupunkikierto ja vapaa-aikaa lounastaa (omatoiminen ja omakustanteinen).

Verona on yli 2000 vuotta vanha kaupunki, ja arkkitehtonisesti sekoitus erilaisia tyyliä. Kaupunkia halkoo Adige-joki. Veronassa keskuspaikkoja ovat Piazza delle Erbe sekä Piazza Bra, joiden väliin jää ostoskatu Via Mazzini. Veronassa on kauniita siltoja, mm. Ponte Pietra ja Ponte Scaligero. Roomalaisajan amfiteatteri on vaikuttava. Shakespearen Romeon ja Julian tapahtumat sijoittuvat Veronaan, ja Piazza delle Erben lähellä Via Cappellolla on Casa di Giulietta, Julian talo.



noin klo 16.30 Saapuminen hotellille Malcesineen ja majoittuminen huoneisiin.
Ilta Tutustuminen Club Hotel Olivin tiloihin ja palveluihin, ja yhteinen illallinen hotellilla. Esittäytyminen ja matkan ohjelman läpikäyntiä. Liikuntateemoihin liittyvää informaatiota.

Sunnuntai 21.4.2024: Kehopäivä

Aamu Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla.
Buffet-aamiainen hotellilla.
Aamupäivä Tutustutaan erilaisiin helppoihin liikuntavälineisiin ja jumppaillaan eri kehonosia kuunnellen ja jokaisen omia tarpeita ajatellen.
Lounas Lounas hotellilla / Malcesinen kylässä (omatoiminen ja omakustanteinen, kylään pääsee halutessaan taksilla).
Alkuilta Venyttelyä ja rentoutusta.
Ilta Illallinen hotellin ravintolassa.



Maanantai 22.4.2024: Garda-järven makuja, asiaa ruoasta ja ravinnosta

Aamu	Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla. Buffet-aamiainen hotellilla.
Retkipäivä	Laivaretki Garda-järven maisemissa Malcesinesta Limoneen ja takaisin. Matka-aika 20min per suunta. Limonessa on hieno rantareitti kävelijöille. Monia lounaspaikkavaihtoehtoja ja paluumatkalle suosittelemme ostamaan mukaan jälkiruoaksi jäätelöä gelato.
Alkuilta	Yhteistä keskustelua ravinnosta ja ruokavalioista ennen yhteistä illallista.



Tiistai 23.4.2024: Malcesine ja vesijumppaa

Aamu	Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla. Buffet-aamiainen hotellilla.
Aamupäivä	Kävellen järvenrantareittiä Malcesinen keskustaan (noin 2 km), missä hieman omatoimista aikaa kierrellä ostoksilla. Hyvät kengät jalkaan.
Lounas	Omatoiminen lounas Malcesinen kylässä.
Iltapäivä	Vierailu Scaligeron linnassa Malcesinen keskustassa. Porraskävelyä. Paluu hotellille kävelen.
Alkuilta	Rentouttavaa vesijumppaa kävelypäivän päätteeksi ennen illallista.
Ilta	Illallinen hotellin ravintolassa.



Keskiviikko 24.4.2024: Oma päivä ja mielen hyvinvointia

Aamu	Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla. Buffet-aamiainen hotellilla.
Vapaapäivä	Omien mieltymysten mukaan toimintaa. Lähdetä soutelemaan, pelaa tennistä, harjoittele kuntosalilla, venyttele, kävele, nautiskele auringosta, ui, lue kirjaa, ota torkut... Mikä sinulle on juuri nyt parasta? Tennikseen saatavilla yksityisopetusta lisämaksusta. Marjiksen kanssa mahdollisuus reippaaseen ryhmäliikuntaan ennen lounasta. Päivän aikana omatoiminen ja omakustanteinen lounas.
Alkuiltä	Mielen hyvinvointi-iltä; voimaannuttavat luontovalokuvat ja musiikki, yhteistä keskustelua.
Ilta	Illallinen hotellin ravintolassa.

Torstai 25.4.2024: Sirmione ja viinitilalle

Aamu	Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla. Buffet-aamiainen hotellilla.
Päiväretki	Koko päivän bussiretki Sirmioneen aivan Garda-järven eteläosaan. Sirmione on kaunis kaupunki niemenkärjessä, missä sinulla on omaa aikaa tutustua maisemiin ja nauttia auringosta ja lounaasta. Paluumatkalla kohti hotellia vierailu maisteluineen Veneton alueen viinitilalla MASI. Opastettu tutustuminen tilaan ja viinien maistelut.
Ilta	Illallinen hotellin ravintolassa.

Veneton alueella on viljelty viiniä vuosituhansien ajan. Veronan ympäristössä viinialueita ovat Valpolicella Classica, Bardolino Classico ja Soave Classico. Alkuperäisiä rypälelajikkeita ovat Corvina, Rondinella, Molinara, Garganega, Trebbiano di Soave ja Oseleta. Alueen viininvalmistusta luonnehtii kolme seikkaa: ideaalit viinitilat ja –pellot, alkuperäiset rypälelajikkeet ja perinteinen valmistustekniikka.

Masi-viinitalo on Boscainin perheen omistuksessa. Heidän viinituotannossaan keskitytään perinteiden vaalimiseen, mutta myös niiden rikastamiseen ja jalostamiseen. Garda-järven läheisyydessä sijaitseva Tenuta Canova on Masi-viinitalon tila Valpolicellan alueella, ja täällä tuotetaan muun muassa Masin yhtä kuuluisimmista viineistä, Campofiorinia.



Perjantai 26.4.2024: Monte Baldo

Aamu	Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla. Buffet-aamiainen hotellilla.
------	--

- Aamupäivä Kävelen Malcesinen keskusta (noin 2 km). Keskustasta lähtee köysirata ylös Monte Baldon vuorelle. Mahdollisuus nousta ylös maisemia ihailemaan, köysiratalipun kuuluu matkan hintaan. Matka ylös kestää noin 15min. Ylhäällä mahdollisuus pieneen kävelylenkkiin.
- Lounas Omakustanteinen lounas ylhäällä keskuksen kahvilassa / ravintolassa.
- Iltapäivä Paluu hotellille ja omaa liikuntaa/vapaa-aikaa.



Köysiratahissi Monte Baldo.

- Ilta Viikon läpikäyntiä, palautetta, keskustelua.
Illallinen hotellin ravintolassa.

Lauantai 27.4.2024: Paluumatkalle

- Aamu Buffet-aamiainen hotellilla.
klo 7.00 Huoneiden luovutus ja laukut bussiin. Matka alkaa kohti Veronan lentokenttää.
klo 1015-1410 Finnairin reittilento Verona – Helsinki (AY1802).

