

**MARJIS VIKTORSIN
55+ LEMPEÄN LIIKUNNAN HYVINVOINTIMATKA
GARDA-JÄRVELLE ITALIAAN 10.-16.10.2022**

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 iltapäivisin.

Lempeä liikunta tarkoittaa tällä matkalla kiireetöntä ryhmäliikuntaa, vesivoimistelua, venyttelyä, kuntosaliharjoittelua, luontoliikuntaa, kävelyä, rentoutusta. Tavoitteena on huoltaa kehoa ja mieltä monipuolisesti. Liikuntahetket harjoittavat tasapainoa, ryhtiä, hengitystä, niveliä ja lihasvoimaa. Ryhmän pieni koko mahdollistaa turvallisen ja yksilöllisen ohjauksen. Ohjelma on nivelistävällinen, toteutetaan rauhallisessa ilmapiirissä, liikunnasta nauttien sekä paljolti ulkona.

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 ja toimii luennoitsijana sekä Ikäinstituutin kouluttajana. Soveltava liikunta huomioi pitkäaikaissairaudet, toimintakyvyn heikentymisen, ikääntymisen ja sitä sovelletaan kunkin toimintakykyä tulevaksi.

Lempeän Liikunnan hyvinvointimatkoja 60+ Marjis on toteuttanut Kroatiaan ja Portugaliin, tulossa matkat Ranskaan ja Italiaan.

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 reittilentoihin perustuva matkapaketti.



MATKAKOKONAISUUS:

Lennot: Finnairin suorat reittilennot Helsinki – Milano – Helsinki sis. matkalaukkumaksut.
 MON 10OCT Helsinki – Milano 0800 – 1005 AY1751
 SUN 16OCT Milano – Helsinki 1900 – 2255 AY1756

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 laituri, 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 parvekkeellisissa standard-huoneissa (20-25 m2).



Matkan hinta: 1695 € / hlö, majoituksella kahden hengen huoneessa.
 Yhden hengen huoneen lisämaksu 225 €. Palvelumaksu 12 € / hlö.
 Lisäretki Veronaan 135 € / hlö (vähintään 10 osallistujaa).

Maksu- ja peruutusehdot: Alkumaksu 350 € + palvelumaksu 12 € kun matka vahvistuu (min. 14 hlöä). Loput eräpäivällä 1.9.2022. Matkan voi perua kuluitta ennen alkumaksun maksamista. Maksettuja suorituksia ei palauteta. Ei luottokorttimaksuja.

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 – Milano – Helsinki,
- Ohjelman mukaiset bussikuljetukset, kuljettajan palvelut
- Majoituksen hotellissa****+ 2hh/1hh, 6 yötä aamiaisilla
- 6 x illallinen, 2 x lounas (Riva del Garda ja viinitila)
- Kouluttajan palvelut, liikuntaohjelman
- Ohjelmassa mainitut retket ja opastukset
- Gardan alueen kartta ja matkainfo postissa ennen matkaa

Alustava matkaohjelma (muutokset mahdollisia):

Maanantai 10.10.2022: Saapuminen

- 0800 – 1005 Finnairin reittilento Helsinki – Milano.
Bussi vastassa lentokentällä. Ajetaan kohti Garda-järveä. Mukana paikallinen opas.
- noin klo 13-15 Lounaspysähdys kauniiseen Sirmionen kaupunkiin aivan Garda-järven eteläosaan. Sirmione sijaitsee kapealla niemellä, ja ihastuttaa pikkukaupungin tunnelmallaan. Lounas on omatoiminen ja omakustanteinen.
- 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.



Sirmione.

Tiistai 11.10.2022: Kehopäivä

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



Keskiviikko 12.10.2022: Malcesine ja vesijumppaa

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



Torstai 13.10.2022: Garda-järven makuja, asiaa ruoasta ja ravinnosta

Aamu	Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla. Buffet-aamiainen hotellilla.
Retkipäivä	Koko päivän retki Garda-järven maisemiin. Ajetaan pohjoisosaan Riva del Gardan kylään ja sen läheisyyteen. Vierailaan paikallisilla maatiloilla, tutustutaan ja maistellaan hedelmiä, mehuja, oliiviöljyä, kasviksia, viiniä.
Alkuiltä	Yhteistä keskustelua ravinnosta ja ruokavalioista hotellilla ennen yhteistä illallista.



Perjantai 14.10.2022: Oma päivä ja mielen hyvinvointia

Aamu	Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla. Buffet-aamiainen hotellilla.
Vapaapäivä	Omien mieltymysten mukaan toimintaa. Lähdetä soutelemaan, pelata tennistä, jatkaa harjoittelua 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.

Lauantai 15.10.2022: Monte Baldo ja lisäretki Veronaan

Aamu	Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla. Buffet-aamiainen hotellilla.
Aamupäivä	Kävellen Malcesinen keskustaan (noin 2km). Keskustasta lähtee köysirata ylös Monte Baldon vuorelle. Mahdollisuus nousta ylös maisemia ihailemaan, köysiratalipun jokainen ostaa paikan päällä. Matka ylös kestää noin 15min. Ylhäällä mahdollisuus pieneen kävelylenkkiin.
Lounas	Omakustanteinen lounas ylhäällä keskuksen kahvilassa / ravintolassa.
Ilta	Paluu hotellille ja omaa liikuntaa TAI lisäretki Veronaan.



Köysiratahissi Monte Baldo.

LISÄRETKI Halukkaille iltapäivän lisäretki Veronaan noin klo 14.00-20.00. Bussi noutaa hotellilta/Malcesinesta ja ajo Veronaan, matkaa noin 1,5h. Veronassa opastettu kaupunkikiertä ja omaa aikaa iltapäivä.

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 ja 2000 vuotta vanha amfiteatteri. Shakespearen Romeon ja Julian tapahtumat sijoittuvat Veronaan, ja Piazza delle Erben lähellä Via Cappellolla on Casa di Julietta, Julian talo. Tutustu myös tuomiokirkkoon ja vanhaan kaupunkiin.

Ilta Illallinen hotellin ravintolassa.

Sunnuntai 16.10.2022: Viinitilan kautta paluumatkalle

- Aamu Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla.
Buffet-aamiainen hotellilla.
- klo 11.00 Huoneiden luovutus ja laukut bussiin. Matka alkaa kohti Milanon lentokenttää.
Matkan varrella vierailu ja kevyt maistelulounas MASIn viinitilalla. Opastettu kierros tilalla ja tilan viinien maistelua sekä paikallisista herkuista koostuva lounas.
- 1900 – 2255 Finnairin reittilento Milano – Helsinki (AY1756).

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. Gardajärven läheisyydessä sijaitseva Tenuta Canova on Masi-viinitalon tila Valpolicellan alueella, ja täällä tuotetaan muun muassa Masin yhtä kuuluisimmista viineistä, Campofiorinia.

