

Marttaristeily ti 24.3.26 – hyvinvointia mielelle ja keholle

Tervetuloa mukaan viihtymään ja virkistymään keväisille aalloille. Risteilyn ohjelma tarjoaa uutta energiaa arkeen niin mielen, kehon kuin ruokailonkin kautta. Marttaristeilylle lähdetään tiistaina 24.3., kokoontuminen ja lippujen jako Turun satamassa Viking Linen terminaalissa 2. krs klo 8.15. Laiva lähtee klo 8.45. Turussa ollaan takaisin samana iltana klo 19.50.

Päivän ohjelmassa:

Klo 9-9.15	Kurkistus päivän ohjelmaan	
klo 9.15-10:15	Osallistava luento mielen ja kehon hyvinvoinnista <i>Fysioterapeutti Kaisu Ohra-Aho</i>	
klo 10.15-10.45	Tauko: kahvi ja sämpylä	
klo 10.45-12:45	Terveysten rakennuspalikoita ruuasta: - Terveyttä kuidusta - Seniorin eväät (proteiinit) - Suolapuhetta - Hyvä paha rasva - Ruokailoa	
Klo 12:45-13:15	Tauko, tax free	
Klo 13:15-13:45	Taideterapiaa	
klo 14.10	Laivan vaihto ja tavarat yhteishytteihin	
klo 14.30	Buffet -ruokailu	KANSI 10
klo 19.50	Saavumme Turkuun	

Risteilyn hinta on 78 e. Sitovat ilmoittautumiset 8.3.26 mennessä.

