



KUVA: UPE NYKÄNEN, RETKEILYKS



KUVA: MIRVA LEPPÄLÄ, RETKEILYKS

Patikoiden hyvinvointia Kolilla – opintomatka oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen

Tällä matkalla maatalouden ammatillinen asia tulee kokemustenvaihdon ja keskusteluiden myötä, matkaohjelma keskittyy muuten oman fyysistä ja henkistä hyvinvointia tukeviin asioihin. Matkan suuntana on Koli, jossa pysäyttävän upea kansallismaisema antaa puitteet kerätä voimia yhdessä muiden yrittäjien kanssa syksyn pimeyden selättämiseen. Matkalla ovat vetäjinä hankkeesta Minna ja Susanna.

Maanantai 1.10.

Klo 9.00 Lähtö Jyväskylästä, matka jatkuu Hirvaskankaan ja Viitasaaren kautta kohti Siilinjärveä, jossa lounas Kunnanpaikassa

Pysähtyminen Kunnanpaikkaan, jaloittelua ja kevyttä taukojumppaa sekä lounas omakustanteinen

Klo 14.30 Saapuminen Break Sokos Hotel Kolille (Ylä-Kolintie 39 83960 Koli), pieni jaloittelu ja taukoliikunta ennen ohjelman alkua.

Klo 15.00-16.00 Psykoterapiapalvelut Eila Vesa ”*Rentoutuminen, hetkessä eläminen ja luontoelämykset hyvinvointia tukemassa*”. Eila Vesan puheenvuoron aikana käydään läpi myös harjoituksia, joilla voi harjoitella rentoutumista ja palautumista.

Klo 16.00 Majoittuminen hotelliin 2hh huoneisiin.

Iltaojelma: majoittuminen ja mahdollisuus omakustanteisesti kylpylään. Mahdollisuus iltaruokailuun (omakustanteinen) hotellilla.

Ti 2.10.2018

Klo 9.00 Lähtö Mäkrävaaran valloitukseen (matka noin 8-10 km) luontokeskus Ukon edustalta. Matkalla meillä on paikallinen eräopas kertomassa Kolin luonnosta. Matkan aikana evästauko nuotiolla. Vaelluksen aikana ja sen päätteeksi kehoa huoltavia sekä palautumista tukevia harjoituksia.

Klo 15-17 Vierailu Luontokeskus Ukossa (avoinna klo 17.00 asti). Ohjattu esittely, jossa tietoa muun muassa alueen geologiasta ja kulttuurihistoriasta.

Klo 18.30 Yhteinen (omakustanteinen) ruokailu hotellilla

Ke 3.10.2018

Klo 9.00 Lähtö hotellin aulasta Ukko-Kolin kierrokselle

Klo 12.00 huoneiden luovutus ja lähtö kotimatalle

Varustelista:

- Sään mukaiset vaellusvarusteet (ulkoilupuku ja jalkineet)
- Pieni päivävaellukselle soveltuva reppu
- Juomapullo (noin 0,75 – 2 litra)
- Henkilökohtaiset lääkkeet ja pienet ea-tarvikkeet, kuten laastarit
- Kylpyläkäyntiä varten uima-asu
- Tiistain pidemmällä vaellukselle saamme mukaan eväspaketit. Tämän lisäksi muiden päivien lyhyemmille vaelluksille on hyvä varata pientä, nopeasti energiaa antavaa evästä oman tarpeen mukaan

Matkan kustannus on 150 €/hlö (sis. alv 0%) ja se laskutetaan jälkikäteen. Ateriat matkalla ovat omakustanteisia paitsi aamupalat ja Mäkrävaaran valloituksen eväät.

Ilmoittautumiset 15.9.2018 mennessä Susanna Lahnamäki, p. 040 725 6603 tai susanna.lahnamaki-kivela@jamk.fi. Myös whatsapp – ja tekstiviestit tavoittavat.