



nautakarjatila-koulutushanke järjestää

”Luontoliikunnasta virtaa maatalousyrittäjille ” –opintomatkan Päijät-Hämeeseen 8.–10.7.2019

Tervetuloa mukaan liikkumaan luonnossa ja hengähtämään hetkeksi kesäkiireiden välissä. Matkalla mm. melotaan ja patikoidaan upeissa Päijät-Hämeen maisemissa. Yöpymiset Vierunmäen Urheiluopistolla.

Alustava matkaohjelma (aikataulumuutokset mahdollisia)

PÄIVÄ 1. Maanantai 8.7.

- n. klo 11.00 Kokoontuminen Padasjoelle
Melotaan Päijänteellä kansallispuistossa Virmailan saaresta Kelvenne-saareen, jossa retkilounas ja patikoidaan. Mahdollisuus uintiin. Paluu melomalla takaisin lähtöpaikkaan.
Varustus: runsaasti juotavaa ja taukoeväitä, hanskat, uima-asu sekä vaatetus kelin mukaan.
- n. klo 18.00 Lähtö Virmailan saaresta Vierunmäen urheiluopistolle (Urheiluopistontie 400, Vierumäki)
n. klo 20.00 Majoittuminen, Vierumäki Resort hotel

PÄIVÄ 2. Tiistai 9.7.

- klo 10 ”Hyvinvointia metsästä ja luonnosta” eli patikointia/sauvakävelyä lähialueen reiteillä
klo 13 Lounas + lepotauko
klo 15 Iltapäivän liikuntaosio (*sisältää toiminnallisia ja tiedollisia hyvinvointiin liittyviä tehtäviä*)
Varustus: sään mukaiset ulkoliikuntavaatteet
- Yhteinen ruokailu illalla

PÄIVÄ 3. Keskiviikko 10.7.

- klo 9.30 Mahdollisuus erilaisiin ryhmäliikuntakokeiluihin tai muihin hyvinvointipalveluihin Vierunmäen tarjonnasta. Tai oman ryhmän ohjattu kuntosaliharjoitus.
- klo 12 Huoneiden luovutus

Matkalle voi tulla mukaan yhdeksi, kahdeksi tai kolmeksi päiväksi. Ilmoittautuminen 23.6.2019 mennessä tästä linkistä: [Kesän hyvinvointimatka 2019](#)

Kustannukset osallistujille: liikkumiset omalla tai kimpakyydeillä, Vierunmäen ryhmäliikuntakokeilut ja ruokailut. Hanke maksaa melontapäivän + eröapaspalvelun sekä majoitukset.

Vierunmäen uimahalli, kuntosali ja asiakassaunat vapaasti käytössä majoittujille.
Suosittelemme matkavakuutuksen ottamista. Matkan järjestäjä ei vakuuta osallistujia.

Lisätietoja: Anne-Mari Malvisto, 040 643 2946, anne-mari.malvisto(at)jamk.fi tai Minna Haapakoski, 050 307 3066, minna.haapakoski(at)jamk.fi

Opintomatkan järjestää Menestyvä keskisuomalainen nautakarjatila-hanke. Hanketta hallinnoi Jyväskylän ammattikorkeakoulun Biotalousinstituutti ja mukana hankkeessa on ProAgria Keski-Suomi.

