



OSJ:n syysliikuntapäivät 5.-8.10.2026

Maanantai 5.10.

| | | |
|-------------|--------------------------------------|---------------------|
| 15.00-15.45 | Avausinfo | Iso-Pölly-auditorio |
| 16.00-17.00 | Tutustuminen alueeseen sauvakävellen | Lähtö pihakentältä |
| 17.00-20.00 | Päivällinen | Olas |
| 18.30-19.30 | Kevyt jumppa ja lihahuolto | Telinesali |

Tiistai 6.10.

| | | |
|-------------|--|---------------------|
| 7.00-10.00 | Aamiainen | Olas |
| 9.30-11.30 | Retki Vuokatinvaaralle | Lähtö respan edestä |
| | Vuokatinvaarojen laelta avautuu upea, vuodenajan mukaan muuttuva maisema järvineen ja metsineen. Maisemia on usein kuvattu yhdeksi Suomen kansallismaisemista. | |
| 11.00-14.00 | Lounas | Olas |
| 14.00-15.00 | Vesijumppa | Vuokatti Areena |
| 16.00-17.00 | Hyvinvointia ja toimintakykyä-luento | Iso-Pölly-auditorio |
| 17.00-20.00 | Päivällinen | Olas |

Keskiviikko 7.10.

| | | |
|-------------|--|-----------------------|
| 7.00-10.00 | Aamiainen | Olas |
| 9.30-11.00 | Retki Hiukkaan. | Lähtö respan edestä |
| | Hiukka on kuvankaunis lähiretkeläyalue Sotkamossa, jossa sijaitsee hienojen ulkoilumaastojen lisäksi kuuluisa uimaranta, sekä Sotkamon Jymyn pesäpallostadion. | |
| 11.00-14.00 | Lounas | Olas |
| 13.30-16.30 | Ekoaseammuntaa ja geokätköilyä | Telinesali/Pihakenttä |
| 17.00-20.00 | Päivällinen | Olas |
| 19.00-22.00 | Rantasauna | Iso- ja Pikku-Eikka |

Torstai 8.10.

| | | |
|------------|------------------|-----------------|
| 7.00-10.00 | Aamiainen | Olas |
| 9.00-10.30 | Tiimikisailut | Pihakenttä |
| 11.00- | Päätös ja lounas | Iso-Pölly, Olas |

Pidätämme oikeudet muutoksiin.