



MARJIS VIKTORSIN LEMPPEÄN LIIKUNNAN JA MIELEN HYVINVOINNIN 55+ MATKA PORTUGALIN HOPEARANNIKOLLE 17.-24.10.2023

Päivää	Yötä	Minimi/hlöä
8	7	15

TULE MUKAAN VOIMAANTUMAAN PORTUGALIN LEMPEÄSSÄ JA VALOISSASSA LOKAKUUSSA, ATLANTIN KAUNIILLA RANNALLA!

Jo kolmatta kertaa toteutettavan elämysmatkamme hintaan (1783€/hlö) sisältyy paljon, paljon muutakin kuin Marjis Viktorsin lämpimästi ja vankalla ammattitaidolla ohjaama terveysliikunta: mm. suorat reittilennot Helsingistä Lissaboniin ja takaisin, lentokenttäkuljetukset, 7 yön majoitus viihtyisässä neljän tähden hotellissa Nazaréssa aamiaisten ja puolihoiton kanssa, kokeneen suomalaisen paikallisoppaan opastamia retkiä lähiseudun kiehtoviin kohteisiin, allaskäynti ainutlaatuisen mineraalirikkaassa Thalasso Nazaré -merivesikylpylässä, värikäs ja vauhdikas paikallisen kansantanssiryhmän esitys...

Marjis Viktorsin ainutlaatuinen Lempeän Liikunnan ja mielen hyvinvoinnin 55+ ohjelma takaa kokonaisvaltaisen hyvän olon tällä elämyksellisellä hyvinvointiviikolla. Aamuisin kehoa herätellään kevyellä aamuliikunnalla ja päivän toinen teemallinen liikuntahetki nautiskellaan iltapäivisin, päättyen rentoutumiseen.



Lempeä Liikunta tarkoittaa tällä matkalla kiireetöntä, miellyttävää ryhmäliikuntaa, vesiliikuntaa, perusvoimistelua, venyttelyä, tanssahtelua, luontoliikuntaa ja rentoutusta. Tavoitteena on huoltaa kehoa ja mieltä monipuolisesti. Liikuntahetket harjoittavat hengitystä, ryhtiä, nivelliikkuvuutta, lihasvoimaa ja tasapainoa. Ryhmän pieni koko mahdollistaa turvallisen ja yksilöllisen ohjauksen. Ohjelma on nivelistävällinen ja se toteutetaan rauhallisesti rennossa ja iloisessa ilmapiirissä, liikunnasta nauttien sekä paljolti ulkona: meren äärellä ja metsässä. Nazaré on viihtyisä ja ilmapiiriltään aito kalastuspaikkakunta, jonka kauniit maisemat

tarjoavat ihanteelliset puitteet luontoliikunnalle.

Viikon aikana myös retkeilemme Nazarén ja sen lähiseutujen mielenkiintoisiin kohteisiin, joiden kiehtova historia ja luonnon kauneus lumoavat kävijänsä. Tutustumme Alcobaçan viehättävään historialliseen pikkukaupunkiin luostareineen, puistoineen ja viinitiloihin. Liikumme Foz do Arelhon upealla hiekkarannalla. Penichen kalastuspaikkakunnalla tutustumme elävään pitsinnypläysperinteeseen ja Portugalin vuoden 1974 neilikkavallankumousta edeltäneeseen historiaan poliittisten vankien eristysvankiloineen. Käymme upealla Cabo Carvoeiron niemellä ihailemassa erikoisia kalliomuodostumia. Viimeisenä iltana Nazaréssa on luvassa gastronomisen herkkuillallinen laadukkaine viineineen ja kansantanssiesityksineen.

Nazarénlahden merivesi on poikkeuksellisen mineraalipitoista syvästä vedenalaisesta kanjonista nousevien virtausten ansiosta. Alueen merivesi on erittäin puhdasta ja meri-ilmaston voimakkaalla suolapitoisuudella



on useita terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Matkaohjelmaan kuuluu allaskäynti Nazarén Thalassossa eli merivesihoitolassa, joka sijaitsee aivan rannan tuntumassa.

Lisämaksusta voi varata mineraalirikasta merivettä hyödyntäviä erikoishoitoja.

Voit lähteä Lempeän Liikunnan 55+ matkalle yksinkin – ystävättä et jää!

MARJIS VIKTORS on fysioterapeutti, ikääntyvien kuntoutuksen ja vanhustyön asiantuntija sekä Green Care -ohjaaja. Hänellä on 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 tukevaksi.

Lempeän liikunnan hyvinvointimatkoja 55+ Marjis on toteuttanut Kroatiaan, Portugaliin ja Ranskaan sekä Turun saaristoon. Hän on iältään myös vertainen 60+.

MATKAOHJELMA

PÄIVÄ 1 – TIISTAI 17.10.: SAAPUMINEN NAZARÉHEN, TERVETULOA!

- 12.50 Finnairin suora reittilento AY1739 Lissaboniin lähtee Helsingistä.
- 15.40 Lento saapuu Lissabonin lentoasemalle. Suomalainen paikallisopas on ryhmää vastassa Lissabonin lentoasemalla. Bussikuljetus (110 km, alle 1,5 tuntia) Nazaréhen.
- n. 18.00 Nazaréhen saavuttaessa majoittuminen neljän tähden Miramar Sul -hotelliin.
- 19.00 Esittäytyminen, tietoa viikon ohjelmasta ja vastauksia kysymyksiin.
- 19.30 Yhteinen illallinen hotellissa.



PÄIVÄ 2 – KESKIVIIKKO 18.10.: LEMPEÄN LIIKUNNAN PÄIVÄ NAZARÉSSA

- Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla.
- Aamiainen hotellin noutopöydästä.
- Opastettu kävelykierros läheisessä Nazarén Pederneiran kaupunginosassa.
- Yhteinen lounas Nazarén Pederneiran kaupunginosassa. Lounaan jälkeen palaamme hotelliin kävellen. Autokuljetus hotellille järjestyy tarvitseville.
- Lyhyt tietoisku ja liikuntateemoihin liittyvää informaatiota.
- Teemallinen liikuntahetki.
- Mahdollisuus omakustanteiseen illalliseen tai iltapalaan hotellissa tai muualla Nazaréssa.

**PÄIVÄ 3 – TORSTAI 19.10.: RENTOUTUSPÄIVÄ
THALASSO-MERIVESIKYLPYLÄSSÄ + RANTAKÄVELY**

www.sublutour.com/fi/thalasso

www.thalassonazare.com

- Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla.
- Aamiainen hotellin noutopöydästä.
- Atlantin rannalla sijaitsevan Thalasso Nazaré -merivesikylpylän allaskäynnit (60 min) alkavat n. klo 10.00. Lisämaksusta 56,00 €/hlö voit myös halutessasi valita yhden seuraavista erikoishoidoista: vichy-suihku kokovartalohieronnalla 25 min. TAI kokovartalohieronta 40 min. Nazarénlahden erikoisuutena on vedenalainen kanjoni, joka syvenee asteittain jopa 5000 metrin syvyyseksi. Meren syvyyksistä virtaava vesi on poikkeuksellisen mineraalipitoista. Thalasso Nazaré -kylpylän hoidot perustuvat näiden mineraalien voimakkaille terveysvaikutuksille.
- Yhteinen kävely Nazarén rantakadulla, mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen Nazaréssa. Kylpylähoidot jatkuvat iltapäivällä. Kylpyläkäynti sisältää meno- ja paluukuljetukset hotellin pakettiautolla.
- Mielen hyvinvointi-ilta; mm. voimaannuttavat luontovalokuvat ja musiikkia, yhteistä keskustelua.
- Yhteinen illallinen hotellin ravintolassa klo 19.30.



Viikon aikana on mahdollisuus varata erikseen Thalasson erikoishoitoja, joiden perushintaan kuuluu hotellivieraille 10% alennus (perushinnat alla): kasvohoidot (minihoiosta kokonaisvaltaiseen henkilökohtaisesti suunniteltuun detox-hoittoon, hinnat n. 45€-90€), jalka- ja käsihoidot (hinnat n. 26€-35€), merilevä- ja mutakäärinnät (monia

eri vaihtoehtoja riippuen hoidon vaikutuksista, hinnat n. 39€-69€), vesihieronnat (n. 35€), vesihieronnat joissa käytetään merilevää (n. 40€), kokovartalohieronnat (40 min. hinta n. 50€) tai puolivartalohieronnat (30 min. hinta n. 40€). Thalasso on kansainvälisten standardien mukaisesti toimiva lääkinällinen hyvinvointikeskus, jolla on oma lääkäriinsä. Merivesihoidoista on suurta hyötyä mm. hengitystie- ja iho-ongelmista kärsiville, nivelongelmallisille sekä verenkierron häiriöiden hoidossa.



**PÄIVÄ 4 – PERJANTAI 20.10.: LEMPEÄN
LIIKUNNAN PÄIVÄ NAZARÉSSA, PATIKOINTIA SÍTION
IHMEELLISELLÄ KALLIONIEMELLÄ**

- Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla.
- Aamiainen hotellin noutopöydästä.
- Retki Nazarén Sítion kallioniemellä sijaitsevaan kaupunginosaan: patikointi Neitsyt Marian ilmestyspaikalta ja pyhiinvaelluskirkolta loivaa alamäkeä jylhän niemen kärkeen, tutustuminen siellä sijaitsevaan linnakkeeseen, jonka pikku museo kertoo myös Nazarén talvikauden jättiaalloista ja niiden surffaajista. Kuljetukset hotellin pakettiautolla.
- Yhteinen lounas Nazarén Pederneiran kaupunginosassa.
- Vapaa iltapäivä.
- Teemallinen liikuntahetki.
- Mahdollisuus omakustanteiseen illalliseen tai iltapalaan hotellissa tai muualla Nazaréssa.

PÄIVÄ 5 – LAUANTAI 21.10.: PITSIÄ, KALAA JA RANTAKALLIOITA – RETKI PENICHEEN JA CABO CARVOEIRON NIEMELLE

- Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla.
- Aamiainen hotellin noutopöydästä.
- 10.15 Lähtö yhteiselle koko päivän retkelle Penicheen ja Cabo Carvoeiron niemelle.
- Vierailemme hienosta pitsinnypläysperinteestään tunnetulla Penichen kalastuspaikkakunnalla. Siellä käymme pienessä pitsinnypläysmuseossa sekä Penichen linnoituksessa, joka 1930-luvulta vuoden 1974 neilikkavallankumoukseen asti toimi diktatuuriajan poliittisten vankien eristysvankilana. Nykyisin se tunnetaan ”vastarinnan museona”.
- Yhteinen lounas Penichessä.
- Lounaan jälkeen vierailemme Cabo Carvoeiron erikoisista kalliomuodostumista tunnetulla niemellä.
- Paluukuljetus Nazaréhen. Matkan varrella päivän liikuntahetki Foz do Arelhon upealla hiekkarannalla.
- Mahdollisuus omakustanteiseen illalliseen tai iltapalaan hotellissa tai muualla Nazaréssa.

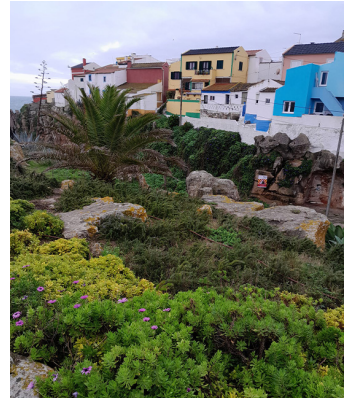


PÄIVÄ 6 – SUNNUNTAI 22.10.: HISTORIAA, RAKKAUTTA JA VIINEJÄ – RETKI ALCOBAÇAAAN!

- Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla.
- Aamiainen hotellin noutopöydästä.
- Lähtö yhteiselle koko päivän retkelle Nazarén viehättävään historialliseen naapurikaupunkiin Alcobaçaan.
- Kävelykierros Alcobaçan vanhassa keskustassa. Käymme komean keskiaikaisen luostarin (UNESCON maailmanperintökohde) vaikuttavassa kirkko-osassa ja Jardim do Amorissa eli ”rakkauden puutarhassa”, joka sijaitsee

symbolisesti kahden joen risteyskohdassa. Vapaata aikaa.

- Yhteinen lounas Alcobaçassa.
- Lounaan jälkeen tutustumme viinitilaan, kierroksen päätteeksi viininmaistajaiset.
- Paluukuljetus Nazaréhen.
- Mahdollisuus omakustanteiseen illalliseen tai iltapalaan hotellissa tai muualla Nazaréssa.



PÄIVÄ 7 – MAANANTAI 23.10.: VAPAAPÄIVÄ NAZARÉSSA, HERKKUILLALLINEN JA KANSANTANSSIA JÄÄHYVÄISIKSI

- Kehon herättelyä kevyellä aamuliikunnalla.
- Aamiainen hotellin noutopöydästä.
- Vapaa päivä Nazaréssa. Mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen tai välipalaan Nazaréssa.
- Lisämaksusta voidaan järjestää shoppailuretki (esim. klo 10.15 – 14.30) läheisen Leirian kaupungin isoon kauppakeskukseen.
- Illansuussa liikuntahetki.
- 19.30 Viimeisen illan gastronominen erikoisillallinen viineineen hotellin ravintolan noutopöydästä. Lopuksi nazarélaisen kansantanssiryhmän värikäs ja vauhdikas esitys.



PÄIVÄ 8 – TIISTAI 24.10.: PALUUPÄIVÄ

- Aamiainen hotellin noutopöydästä.
- Lähtö Nazarén hotellista kohti Lissabonia klo 09.30.
- n. 11.00 Lissabonin kiertoajelu.
- 12.30 Yhteinen lounas lissabonilaisessa ravintolassa.
- Saapuminen Lissabonin lentoasemalle klo 14.30.
- Finnairin suora paluulento AY1740 lähtee Lissabonista klo 16.35 ja saapuu Helsinki-Vantaan lentoasemalle klo 23.15.

MAJOITUS JA HINTA

HINTA:

- HINTA: 1783,00 €/henkilö, 7 yön majoituksella jaetussa 2 hengen huoneessa Miramar Sul-hotellissa****. Lisämaksu 1 hengen huoneesta: 254€.
- Matkan toteutuminen yllä mainitulla hinnalla edellyttää vähintään 15 osallistujaa.
- Matkan hintaan sisältyy: suorat reittilennot Helsinki-Lissabon-Helsinki, lentokenttäkuljetukset, 7 yötä neljän tähden hotellimajoituksessa aamiaisten kera, puolihoito, ml. erikoisillallinen viineineen hotellin ravintolassa, kansantanssiesitys, 1 allaskäynti Thalasso Nazaré -merivesikylpylässä (HUOM. erikoishoidot lisämaksusta), kaikki ohjelmassa mainitut retket, vierailut ja kuljetukset, suomalaisen paikallisoppaan palvelut sekä Marjis Viktorsin ohjaama Lempeän Liikunnan 55+ ohjelma.

VARAUKSET JA MAKSUT:

- Ilmoittautuminen matkalle viimeistään 15.8.2023 Marjis Viktorsille, sähköposti: marjis@gertime.fi / puh. 045 2628330
- Maksut: Varausmaksu (453€) maksetaan viimeistään 15.8.2023 matkatoimisto SUBLU Tour Portugalin sähköpostitse lähettämää laskua vastaan. Loppumaksu viimeistään 17.9.2023.
- Maksut suoritetaan pankkisiirtona tai luottokortilla, ilmoittautuneille laskun yhteydessä toimitettavien maksuohjeiden mukaisesti.

PERUUTUSEHDOT:

- Peruutettaessa matka 15.8.2023 mennessä matkatoimisto palauttaa asiakkaalle kaiken siihen mennessä maksetusta summasta.
- Peruutettaessa matka välillä 16.8. - 17.9.2023 matkatoimisto pidättää peruutusmaksuna 453€/hlö ja palauttaa asiakkaalle loput maksetusta summasta.
- Peruutettaessa matka 18.9.2023 tai sen jälkeen matkatoimisto ei enää palauta asiakkaalle mitään maksetuista maksuista.

VARAUKSET JA TIEDUSTELUT:

Marjis Viktors

sähköposti: marjis@gertime.fi

matkapuh.: 045 2628330

nettisivut: www.gertime.fi

Mika Palo

sähköposti: mika.palo@sublutour.com

matkapuh.: 040 5036753

nettisivut: www.sublutour.com/fi

