

Velkommen til

SENIORDAGAR

på hotell Alexandra i Loen 4.-6. mai 2026

Pensjonistforbundet i Sogn og Fjordane inviterer i samarbeid med hotell Alexandra til Seniordagar i vakre Loen.

Vi har som mål å stimulere til fysisk aktivitet og hyggeleg samvær. Her kan du delta på turar, trening, føredrag, dans og mykje meir. Du vel sjølv kva aktivitet du deltar på, og vi i Pensjonistforbundet vil vere tilgjengeleg for info og påmelding til aktivitetar.

Prisar: (inkluderer opphold med frukost, 2 middagar, lunsj dag 2 og inngang til Alexandra Bad)

Standard dobbeltrom, per person	kr 3970
---------------------------------	---------

Standard enkeltrom	kr 4370
--------------------	---------

Tillegg for rom med fjordutsikt er kr 200 pr person pr døgn.

Påmelding: alex@alexandra.no eller 57875000.

Oppgi medlemsnr., namn, telefonnummer, epost adresse, dobbelt-/enkeltrom og kven du deler med, ev. matallergiar.



Program

Måndag 4.mai

14:00	Velkommen Info om dagane på Alex Bli kjent og meld deg på aktivitetar
15:00	Tur med Loen Skylift til Hoven. Kari Faleide møter oss på hotellet, ordnar bill. og tar oss med på vandring på Hoven. Rabatert pris kr. 380 per person.
15:00	Yoga med Rebekka
16:00	Sterk og stødig ved Magny
18:00	Kviss ved Ingeborg
19:00	Middag
21:00-24:00	Dans med Terje Våge

Tysdag 5. mai

07:00-10:00	Frukost
09:30-10:00	Fellessamling/info
10:00-11:30	«Kommunal beredskap og eigenberedskap». Foredrag ved Jan Birger Moe, leiar beredskapsutval i Sunnfjord Kommune.
11:30	Sterk og stødig ved Magny
13:00	Lunsj
14:00	Yoga med Rebekka
14:00	Turnering (shuffle-board m.m.) ved Kjell Nygård
15:00	Bygdevandring i Loen ved Kari Faleide
19:00	Middag
21:00-24:00	 spelar til dans

Onsdag 6.mai

07:00-10:00	Frukost
09:30	Sterk og stødig
10:00	Historia til hotellet ved Olav Faleide
10:30	Yoga med Rebekka
11:30	Songstund ved Steinar Engelbrektson
12:30	Avslutning. Info om Pensjonistforbundet og medlemsfordelar. Takk for i år!

Forbehold om endringar i programmet.

Andre tilbod på hotellet:

Alexandra Bad med boblebad inne og ute, vannsklie, inne- og utebasseng m.m.

Velværeavdeling med treningsrom, moderne styrkeapparat, spinningsyklar, bordtennis, biljard, snooker, shuffle-board, darts, airhockey, fotballspel og salongar.

Spa-avdelinga: sjekk nettside eller kontakt resepsjonen. Bestiller du behandling for meir enn kr 600,- er det fri inngang til Spa-avdelinga same dag. Vi anbefalar at du bestiller Spa-behandlingar i god tid på førehand. På rommet finn du badekåpe og tøfler til vaksne.



Pensjonistforbundet
Sogn og Fjordane

