

Velkommen til

SENIORVEKE

Hotel Alexandra i Loen 5.-8. mai 2025

Pensjonistforbundet i Sogn og Fjordane inviterer i samarbeid med Hotel Alexandra til Seniorveke i vakre Loen.

Vi har som mål å stimulere til fysisk aktivitet og hyggeleg samvær. Her kan du delta på turar, yoga, trening, foredrag og ikkje minst danse og synge saman med Steinar Engelbrektsson. Du vel sjølv kva aktivitet du deltar på, og vi i Pensjonistforbundet vil vere tilgjengeleg for info og påmelding til aktivitetar.

Pensjonistforbundet har reservert ein kvote rom til våre medlemmer. Pris for 3 døgn er ekstra rabattert for medlemmar i Pensjonistforbundet og må bestillast innan 15. mars.

Prisar: inkluderer opphald med middag om kvelden og frukost neste dag samt inngang i Alexandra Bad.

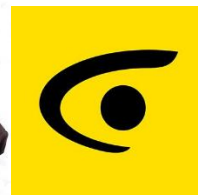
	3 døgn	2 døgn	1 døgn
Standard dobbeltrom, per person	kr 4530	kr 3380	kr 1840
Superior dobbeltrom, per person	kr 4830	kr 3580	kr 1940
Deluxe dobbeltrom, per person	kr 5430	kr 3980	kr 2140
Tillegg for rom med fjordutsikt	kr 600	kr 400	kr 200
Tillegg for enkeltrom (Standard/Superior)	kr 1200	kr 800	kr 400
Tillegg for enkeltrom øvrige romkategorier frå	kr 2400	kr 1600	kr 800
Tillegg for dobbeltrom som enkeltrom frå	kr 2400	kr 1600	kr 800

Lunsjrettar kan kjøpast i Markus Bar kl. 12.00-15.00 kvar dag.

Påmelding til e-post alex@alexandra.no eller pr telefon 57875000

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

Program og aktivitetar



Dag 1 Måndag 5.mai

14.00	Velkommen, info og eit møte med nestleiar i Pensjonistforbundet Helga Hjetland	Loensalen	
	Bli kjent- meld deg på aktivitetar	Stand utanfor salen	
16.00	Bygdevandring	Oppmøte i resepsjonen	
16.00	Yoga med Janne		Maks 20
19.00	Middag		
21.00-24.00	Dans med Steinar Engelbretksson	Alex Dancing	

Dag 2 Tysdag 6. mai

07.00-10.00	Frukost		
09.30-11.00	Fellessamling/info. «Min viktigast jobb som pensjonist» ved Arve Sandal	Loensalen	
11:00	Yoga med Janne		Maks 20
12:00	Sterk og stødig		Maks 20
12:00	Lodalsulukka ved Leiv Arne Bødal	Loensalen	
15:00	Syng med Steinar	Loensalen	
16:00	Yoga med Janne		Maks 20
19:00	Middag		
21.00-24.00	Dans med Steinar	Alex Dancing	

Dag 3 Onsdag 7. mai

07.00-10.00	Frukost		
09.30-11.00	Fellessamling/info «Synskafe» ved Blindeforbundet	Loensalen	
11:00	Yoga med Janne		Maks 20
11:00	Bygdevandring	Oppmøte i resepsjonen	
12:00	Sterk og stødig		Maks 20
15:00	På kanten til allsong ved Steinar	Hoven	
16:00	Yoga med Janne		Maks 20
19:00	Middag		
21:00-24:00	Dans med Steinar	Alex Dancing	

Dag 4 Torsdag 8. mai

07.00-10.00	Frukost		

Vi tar forbehold om endringar i tidspunkt og aktivitetar. Gjer merksam på at det kan vere kostnad knytt til enkelte av aktivitetane. Info om dagens aktivitetar kvar morgon kl. 09.30 i Loensalen eller de kan kontakte oss på stand utanfor salen.

Andre aktiviteter/tilbud:

Digihjelp: hjelp til smarttelefon, nettbrett eller PC
Infostand om medlemsfordelar i Pensjonistforbundet
Tur med Loen Skylift til rabatterte prisar
Bordtennis
Bading i det flotte anlegget på Alex
Spa



Arrangementet er støtta av Vestland fylkeskommune.