

# LIIKUNTALEIRI - Seikkailua ja liikuntaa

Leirin ohjelmassa on liikuntaa, seikkailua ja ulkoilua Oulun Hietasaaren kauniissa luonnossa. Leiripäiviin mahtuu pallopelejä, minigolfia, suunnistusta, jousiammuntaa, uimista yms. Leirillä yövytään puolijoukkueeteltoissa, mutta leiriläisellä on mahdollisuus nukkua myös omassa teltassa.

Kesäkoti Irjala, Hietasaari, Oulu 4.-7.6.2018

Tarkka osoite: Mustasaarentie 11, 90500 Oulu



## LEIRIMAKSU

Leirimaksu suoritetaan viimeistään 25.5 TUL:n Oulun piirin tilille FI33 5741 4020 0298 69.  
Viestiksi: Liikuntaleiri 2018/Osallistujan nimi (osallistujien nimet)  
Hinta: 80 eur/osallistuja, sisaralennus -10 eur

## VAKUUTUS

Lapset on vakuutettu tapaturmien varalta leirin aikana.

## YHTEYSTIEDOT

TUL:n Oulun piiri,  
Sammonkatu 6, 90570 Oulu, puh. 045 773 12450  
Toiminnanjohtaja, Veli-Matti Nieminen  
Sähköposti: [veli-matti.nieminen@tul.fi](mailto:veli-matti.nieminen@tul.fi)

## PUHELINNUMEROT

Milja Jaatinen	044 097 0503
Markus Niska	044 029 7004
Sanna Tuomaala (ruokavastaava)	040 513 3645
Veli-Matti Nieminen (ke-to)	045 773 12450

## OHJELMA

<b>Maanantai</b>	
14:00-16:00	Saapuminen leirille
16:15	Majoittuminen, tutustumista ja pientä välipalaa
20:00	Iltapala
20:30	Iltaohjelmia
22:00	Hiljaisuus
<b>Tiistai</b>	
8:00	Herätys
8:30	Aamiainen
9:00	Aamupäiväohjelma
12:00	Lounas
12:30	Päivälepo/vapaa-aika
14:00	Iltapäiväohjelma
17:00	Päivällinen
18:00	Ohjelmaa/sauna
20:00	Iltapala
22:00	Hiljaisuus

<b>Keskiviikko</b>	
8:00	Herätys
8:30	Aamiainen
9:00	Aamupäiväohjelma
12:00	Lounas
12:30	Päivälepo/vapaa-aika
14:00	Iltapäiväohjelma
17:00	Päivällinen
18:00	Ohjelmaa/sauna
20:00	Iltanuotio ja iltapala
22:00	Hiljaisuus
<b>Torstai</b>	
8:00	Herätys
8:30	Aamiainen
9:00	Aamupäiväohjelma
12:00	Lounas
13:00	Leirin siivoilua
14:00	Leirin päättäjäiset
15:00	Kotiinlähtö

## VARUSTELUETTELO

- petivaatteet (lakana, tyynyliina ja pussilakana), tyynty ja peitto tai makuupussi
- patja (retkipatja, pumpattava tai vaahtomuovipatja)
- ulkoiluasu sään mukaan, päähine
- lenkki- tai vapaa-ajankengät
- futiskengät, jos on
- sadetakki ja kumisaappaat tarvittaessa
- yövaatteet
- verryttelyasu
- vaihtovaatetta
- uimapuku ja pyyhe
- henkilökohtaiset hygieniavälineet
- reppu
- taskulamppu
- henkilökohtaiset lääkkeet

## TASKURAHAA

Leirille voi ottaa pienen summan rahaa (max.10 €) esimerkiksi herkkuihin. Vierailemme mm. minigolfkentällä, josta voi ostaa jäätelöä. Energiajuomat kielletty.

## PUHELIMET LEIRILÄISILLÄ

Leirillä keräämme puhelimit puhelinalaattikkoon aktiviteettien ajaksi. Tarvittaessa voitte ottaa yhteyttä ohjaajiin. Puhelimit ovat leiriläisten käytössä vapaa-aikoina.