



**VOIMIA JA VIRKISTYSTÄ ROKUALTA  
VIIME HETKEN ILMOITTAUTUMISET!**

**Vielä on joitain paikkoja vapaana liikuntavuoden päätapahtumaan Rokualle 16.-18.9.2016. Ilmoittaudu viimeistään 26.8. niin pääset mukaan viettämään virkistävästä viikonloppua mukavassa seurassa!**

Voit valita osallistutko tapahtumaan koko viikonlopuksi, lauantapäiväksi vai sunnuntain juhlaan, jossa luennoi Veltto Virtanen:

- ☞ **viikonlopun hinta 152e/hlö/2hh** (1h huoneen lisämaksu 30e/vrk).  
Lapset 6-14v. alennus 50%, alle 6-v. vanhempien kanssa maksutta.  
Hinta sis. 2x aamiainen, 2x ateria noutopöydästä, kotakahvit ja –makkara, täytekakkukahvit sunnuntaina, kylpylän ja kuntosalin käyttö, ohjattu liikunta- ja ulkoiluohjelma koko viikonlopulle
- ☞ **jos haluat osallistua vain lauantapäiväksi, hinta on 40e/hlö** sisältäen aamiaisen, aterian noutopöydästä, kotakahvit ja –makkara, kylpylän käyttö, ohjattu liikunta- ja ulkoiluohjelma
- ☞ **tai tervetuloa yhdistyksen 45-v juhlaan sunnuntaina klo 11.**  
Juhla alkaa Pertti Veltto Virtasen hypnoositerapia –luennolla ja päättyy täytekakkukahvitteluun. Tilaisuus on **maksuton, mutta tarjoilun järjestäminen edellyttää ilmoittautumista.**
- ☞ linja-auton kuljettajalle vapaapaikka puolihioidolla
- ☞ Ilmoittautumiset Riitalle 050 3022 977 tai [riitta.nykanen@kotinet.com](mailto:riitta.nykanen@kotinet.com)

## LIIKUNTAPÄIVÄT

Keväällä aloitetut liikuntapäivät saavat jatkoa lokakuussa, kun tapahtumia järjestetään kahdella paikkakunnalla.

### KEMPELE

AJANKOHTA: **lauantai 8.10. klo 12-15**

PAIKKA: Vihiluodon luontopolku  
kokoontuminen Airport Hotel Oulun parkkipaikalle,  
Vihiluoto 10, Kempele

SISÄLTÖ: luontopolku kävellen tai pyörätuolilla  
halukkaille soutua veneellä tai kanootilla  
frisbeegolf -lajikokeilua

### YLIVIESKA

AJANKOHTA: **lauantai 15.10. klo 12-15**

PAIKKA: Ylivieskan liikuntakeskus, tarkempi paikka tiedotetaan  
yhdistyksen kotisivuilla

SISÄLTÖ: Boccia- ja curling-pelit  
Jooga/ loppurentoutus



## SYYSKOKOUS

Pohjois-Pohjanmaan neuroyhdistyksen syyskokous pidetään **Kempeleen nuorisoseuralla lauantaina 26.11.2016 klo 13**. Esityslistalla sääntömääräiset asiat. Kokousvieraille tarjotaan kahvit kera suolapalan. Tervetuloa kaikki yhdistyksen jäsenet!

Hyvää loppuvuotta kaikille, nautitaan syksyn väriloistosta!

*Pohjois-Pohjanmaan  
neuroyhdistys*

kirjemateriaalin tarjoaa:  
HAAPAJÄRVEN  
Lämpö