



Vi ønsker velkommen til Sanitetstreff på Savalen 2025

Mandag 17.mars

- Kl. 18.30 Ankomst/innsjekk, kaffe og kaker
- Kl. 19.00 Orientering om oppholdet på Savalloftet.
- Kl. 21.00 - 24.00 3-retters middag.
Musikk i Sommerhaven, åpen lobbybar. Gjelder hver dag.

Tirsdag 18.mars

- Kl. 06.30 - 07.30 Før frokostkaffe i Lobbyen
- Kl. 08.00 - 08.30 Bassengtrening v/Marte. Påmelding i resepsjonen.
- Kl. 10.00 - 11.00 Sirkeltrening på Savalloftet v/Arne. Påmelding i resepsjonen.
- Kl. 11.30 - 12.00 Stolyoga v/Arne på Savalloftet. Påmelding i resepsjonen.
- Kl. 07.30 - 10.00 Frokostbuffé.
- Kl. 13.00 - 14.00 Lunsjtallerken og dessert.
- Kl. 15.00 Foredrag v/spesialpedagog, mindfulness instruktør og holistic coach Kari Bø
«Hvordan støtte trygg omsorg i en utrygg tid?» Refleksjon og øvelser.
Pause med kaffe og kake.
- Kl. 19.00 3-retters middag.

Onsdag 19. mars

- Kl. 06.30 - 07.30 Før frokostkaffe i Lobbyen.
- Kl. 08.00 - 08.30 Bassengtrening v/Marte, påmelding i resepsjonen.
- Kl. 07.30 - 10.00 Frokostbuffé.
- Kl. 10.30 - 11.30 Vandretur m/guide Arne.
- Kl. 13.00 - 14.00 Spasuppe med rundstykker og desserter.
- Kl. 14.30 - 15.00 Stolyoga v/Arne på Savalloftet.
- Kl. 16.00 - 17.00 Kaffe og kake i Lobbyen.
- Kl. 17.30 - 19.30 Linedance med Sparken Linedance på Savalloftet.
- Kl. 20.00 Østerdalsbord.



Torsdag 20.mars

- Kl. 06.30 - 07.30 Før frokostkaffe i Lobbyen.
- Kl. 08.00 - 08.30 Bassentrening v/Marte, påmelding i resepsjonen..
- Kl. 07.30 - 10.00 Frokostbuffé.
- Kl. 10.00 – 11.00 Sirkeltrening på Savalloftet v/Arne. Påmelding i resepsjonen.
- Kl.11.30 – 12.30 Sanitetens time på Savalloftet.
- Kl. 13.00 - 14.00 Lunsjtallerken og dessert.
- Kl. 15.00 - 16.00 Julenissens Hus er åpent.
- Kl. 16.00 - 17.00 Kaffe og kake i Lobbyen.
- Kl. 17.30 – 18.00 Stolyoga på Savalloftet v/Arne. Påmelding i resepsjonen.
- Kl. 19.00 3-retters middag.

Fredag 21.mars

- Kl. 06.30 - 07.30 Før frokostkaffe i Lobbyen.
- Kl. 07.30 - 10.00 Frokostbuffé.
- Avreise.

Generell informasjon

- Velværebassenget er åpent kl. 07.30 - 23.00.
 - Badekåpe kan leies i resepsjonen til kr 125 og håndklær til kr 30.
 - Kr 20 mynt behøves for garderobeskap, resepsjonen kan veksle.
- Spabehandlinger bestilles i resepsjonen, 15% rabatt.
- Wifi: savalen_gjest – logg inn med din e-post eller Google.
- Kjære gjest, ønsker du dagvask?
 - Si ifra til resepsjonen innen kl. 10.00 samme dag.
 - Ett av våre miljøtiltak er å kun utføre dagvask hos gjester som ønsker det.
 - Nye håndklær kan hentes i resepsjonen eller i 1. etg. ved vaskeriet, der står det også traller hvor skitne håndklær kan kastes.

