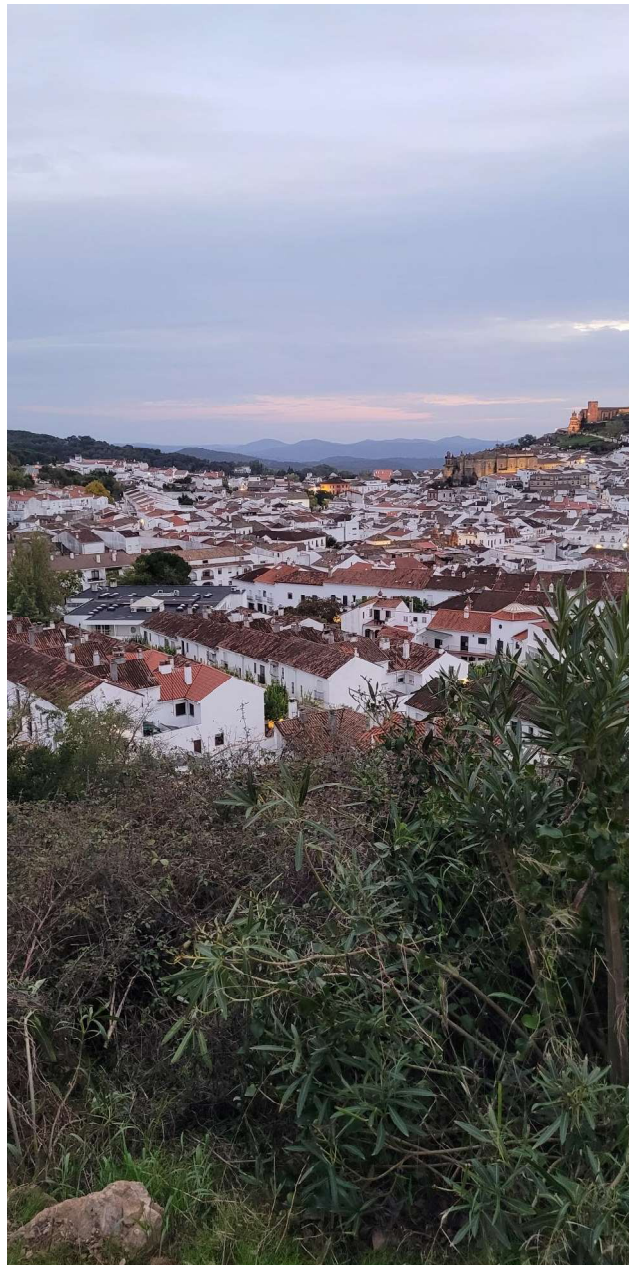




# Hyvinkää – Aracena *Mental Health and well- being*

Opintomatka Espanjan  
Aracenaan 2. – 9.11.2024



12 opiskelijaa ja 3  
opettajaa Hyvinkään  
lukiosta vieraili  
Espanjan  
Aracenassa IES San  
Blas -lukiossa

Jatkoimme huhtikuussa  
-24 Hyvinkäällä  
aloitettua yhteistyötä  
aiheena henkinen ja  
fyysinen hyvinvointi ja  
terveys.



Saavuimme lauantai-iltana Malagan lentokentälle, josta jatkoimme matkaa bussilla Aracenan keskustaan. Perheet hakivat meidät sieltä koteihin.

Sunnuntaipäivän vietimme perheiden kanssa.



Maanantaina kävelimme luontopolkua pitkin ulkoilupuistoon, jonka nimi on Marimateos. Siellä ohjelmassa oli grillausta, kilpailuja ja erilaisia pelejä.

---

Ruoka maistui hyvin luonnon helmassa. Grillattuja hampurilaisia mm. salaatin ja tomaattien kanssa oli tarjolla

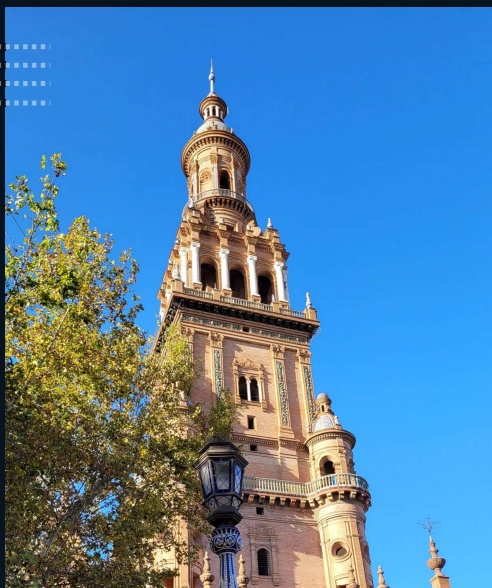


## Liikunnallisia tehtäviä

- Jokaisen oli päästävä toisten avustamana köyden yli toiselle puolelle, “tulevaisuuteen”.

# Retki Sevillaan: vierailukohteet Real Alcazár, yliopisto ja Plaza de España





# Sevillan nähtävyyksiä

- Puistossa meillä oli suunnistustehtäviä.



Hyvinvointiin liittyviä harjoituksia koulussa





Tippukiviluola Gruta de las Maravillas ja linna Castillo de Aracena.

## Perjantain patikkaretki

- Retken kohteena  
Linares de la  
Sierra.





Todistukset ja läksiäisjuhla



Lähtö ja haikeat jäähyväiset: Lauantaiaamuna lähdimme bussilla kohti Malagaa ja sieltä Helsinkiin