



VIEREMÄN HYVINVOINTIVIikko

5.-11.2.2024



Maanantai

HYVINVOINTI- JA LIIKUNTAFOORUMI

Rientola klo 16–19.30

Tule mukaan ideoimaan ja edistämään hyvinvointia ja liikunnallista elämäntapaa Vieremällä.

Tilaisuuteen ovat tervetulleita niin yksityishenkilöt, kuin seurojen, yritysten ja järjestöjenkin edustajat.

Ilmoittaudu klo 16 alkavaan ruokailuun:
joona.hynynen@vierema.fi



VIKOLLA MYÖS

Kokeile ilmaiseksi kansalaisopiston kurssitarjontaa. Kurssitarjotin löytyy Vieremä kunnan nettisivuilta.

Tiistai

KLASSISTA KITARAMUSIIKKIA

Vieremä Kirjasto klo 16

Esiintymässä
MIKKO SIROLA
Vapaa pääsy



NÄYTTELIJÄTYÖPAJA

Rientola klo 19–21

Kaikille näyttelemisestä ja teatteritoiminnasta kiinnostuneille.

Työpajan vetäjänä
Kuopion kaupungin
teatterin Santeri Niskanen



Keskiviikko

HYVINVOINTIPAJA IKILIKKUJILLE 60+

Rientola klo 9–11

Liikunta- ja hyvinvointivinkkejä sekä käytännön harjoitteita. Aloitus aamukahvin merkeissä.

*Työpajan toteuttaa
Pohjois-Savon liikunta*

AVOIN KARAOKE

**Pohjoinen koulu,
Salahmi klo 12.30–14.30**

Tule Kansalaisopiston karaokeryhmän mukaan kokeilemaan laulamista tai kuuntelemaan muiden laulua. Maksuton kahvitarjoilu.

Kirjailija LOTTA SAAHKO

**Rientola
klo 17.30–18.30**
Ovet ja kioskiauki klo 16.30



Torstai

MOCKTAIL-ILTA

Luovatila klo 16–20

Herkullisia alkoholittomia drinkkejä ja luovaa toimintaa.

Esiintymässä
Duo Rockin´Raccoon
klo 18 | Vapaa pääsy

HÖNTSÄLÄTKÄ

Tekoää klo 18–20
Kaikille avoin pelivuoro

VIKOLLA MYÖS

Vieremä Pohjoiskylän Metsäkahvila Linnaharjulla, Luvejoen Tuomilähteellä
PE klo 16–21 | LA klo 10–14

Valmiita lumikenkäreittejä, opastettu tutustuminen luonnonsuojelualueeseen ja lapsille pulkkamäki.

OSOITE: Nissiläntie 1979, josta opasteet perille.

Perjantai

AAMUVIPELLYS

Liikuntasali klo 9–12

Vieremä varhaiskasvatus järjestää aikuisille ja lapsille yhteisiä leikkejä ja vapaata vipellystä.

VANHOJEN TANSSIT

Rientola klo 18.30
Kaikille avoin tilaisuus



Lauantai

IN BODY - KEHONKOOSTUMUSMITTAUKSIA

Rientolassa LA klo 9–13 ja SU klo 9–15

Pohjois-Savo liikunnan toteuttama mittaus kestää palautteineen 15 minuuttia. Lisätietoa mittauksesta ja ajanvarauksesta Vieremä kunnan nettisivuilla.

Supernanny PIA PENTTALA

RIENTOLA klo 13
Ovet ja kioskiauki klo 12

Tapahtumassa myös Vieremä MLL:n ja 4H:n lapsiparkki, jossa mukavaa puuhaa perheen pienimmille.



Sunnuntai

SUPERSUNNUNTAI

Rientola klo 9–15

Vietä supermukava ja touhurikas päivä koko perheellä. Luvassa pilkkikisat, mäen laskua, makkaranpaistoa ja paljon muita sisä- ja ulkoaktiviteettejä.



HÖNTSÄRINGETTE

Tekoää klo 11–12
Kaikille avoin pelivuoro

