



HYVINVOIVA
— VIEREMÄ —



LIIKUNTATOIMI
— VIEREMÄ —



KANSALAI SOPISTO
— VIEREMÄ —

Hyvinvoinnin viikko-ohjelma

MARRAS-JOULUKUU 1.11.-22.12. | 2024

Maanantai

KUNTOSALI- OPASTUSTA

klo 11.30 / Kuntosali

Opastusta kuntosalilaitteiden käyttöön ja harjoittelun aloittamiseen kaikille ikäryhmille. Ryhmä soveltuu myös kuntoutujille.

Paikalla kunnan liikunta-neuvojat sekä hyvinvointi-alueen fysioterapeutti

Tiistai

LAUTA- JA KORTTIPELIKERHO

klo 18-20 / vanha kirjasto

Kaikille avoin pelailuvuoro parillisina viikkoina.

Lisätiedot: Hannu Tiitinen
040 569 3924

Keskiviikko

VESIJUMPPA

Lähtö klo 13.20
Linja-autoasema -
Uimahalli Saukko

Vesijumppa klo 14.15-14.45.
Kuljetus ilmainen.
Sisäänpääsymaksu omakustanteinen.
Paluukyyti lähtee uimahallilta noin klo 16.

Ilmoittautuminen:
sari.kautto@vierema.fi

Torstai

TUOLIJUMPPA

klo 11-11.45 / Huvitorppa

Ryhmä sopii myös liikuntarajoitteisille.

ETÄLUENNOT

klo 10-12 / Valtuustosali

7.11. Hyvinvointia luonnosta

5.12. Ruoka hyvän olon lähteenä

Perjantai

AAMUN TEHO

klo 7-7.45 / Liikuntasali

Kaikille hikisestä ja vauhdikkaasta aamuliikunnasta pitävälle.

SENIORISALI

klo 10-11.15 / Kuntosali

kaikille 60+ vuotiaalle avoin voimaharjoittelun vertaisryhmä.

Lauantai

PERHELIIKUNTA- LAUANTAI 9.11.

klo 10-15 / Liikuntahalli
klo 13-15 / Mykänlampi

Tapahtuma sisältää runsaasti toimintaa. Lisätiedot aikatauluineen Vieremän kunnan nettisivuilla.

Tapahtumassa on mahdollisuus kehonkoostumusmittauksiin!

Ajanvaraus:
sari.kautto@vierema.fi
tai 040 518 7370

Sunnuntai

NUORTEN LUOVIS

klo 15-17 / Luova tila

Bändi- ja kuvataidetilat nuorten vapaassa käytössä.

YLÄKOULUN POTKUNYRKKEILY JA KUNTOSALI

klo 16-17 / Liikunta- ja
kuntosali

Avoin harrasteryhmä

Lisätiedot:
joona.hynynen@vierema.fi

KULTTUURIMÄEN JOULU 13.12.

klo 9.30 / Museo
klo 19 / kirkko

Kansalaisopiston
Näytelmäryhmä
Kuvittelijat esittää
Känkkäränkän joulu.



KONSERTTI 19.12.

klo 18 / Kirkko

Markku Uhlbäck ja Juho
Kela: Jouluyön ihme

LUOVA TILA

Vanha kirjasto,
petterintie 37

Käytettävissä bändi- ja
kuvataidetilat.
Käyttö on maksutonta.

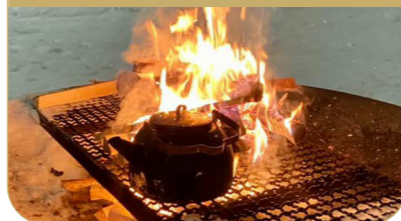
Avaimet ja sähköisen
ajanvarauskalenterin saa
käyttöön Vieremän
kirjaston asiakaspalvelusta.



ILTANUOTIO 18.12.

klo 17-19 / Einarin puisto

Nokipannukahvia,
piparkakkuja ja
jouluista musiikkia



HYVINVOINTI- JA LIIKUNTANEUVONTA

Tarvitsetko apua harrastuksen löytämiseen, kuntosaliohjelman tai muuta tukea hyvinvointiisi?

OTA YHTEYTTÄ:

Hyvinvointityöntekijä
joona.hynynen@vierema.fi
040 660 6867

Liikuntasihteri
sari.kautto@vierema.fi
040 518 7370



ILMAISTA JA AVOINTA TOIMINTAA VIEREMÄLLÄ

Löydät ajantasaisen ohjelman Vieremän kunnan nettisivuilta, kohdasta vapaa-aika ja hyvinvointi.



vierema.fi

