



# VIEREMÄN HYVINVOINTIVIIKKO

## 17.2.-23.2.2025



### Maanantai

#### Porinakahvila

Klo 10-13 / Y-talo

Lämminhenkinen kohtaamispaikka.

#### Hyvinvointi- ja liikuntafoorumi

Klo 16-19 / Rientola

Ideariihen ovat tervetulleita niin yksityishenkilöt kuin järjestöjenkin edustajat.

Ruokailu klo 16-16.45  
Ilmoittautuminen pe 14.2. mennessä: 040 660 6867

### Tiistai

#### Säestetty kehonhuolto & rentoutus

Klo 18.15 / Rientola

Aavakaiku luo lempeää ja meditatiivista taustamusiikkia.



#### Villasukkajuoksu

Klo 19.15 / Rientolalta

Juoksun erikoisuus ja hauskuus on jalkineissa: jalkaan ei pueta lenkkareita vaan villasukat!

### Keskiviikko

#### Ikiliikkujatyöpaja

9-11.30 / Koulukeskus

Kaikille 60+ vuotaille suunnattu työpaja.

Kuntosali / klo 9-10

Ravitsemusluento Auditoriossa / klo 10.15-11

Ruokailu klo 11-11.30

#### Kehonkoostumusmittaus

Klo 13-17 / Koulukeskus

Ajanvarausohjeet kunnan nettisivuilla.

### Torstai

#### Satusukellus

Klo 9.15-9.45 / Kirjasto

Sukelletaan tarinoiden maailmaan, aistien, elämysten ja tietysti hauskojen satujen avulla.

#### Ilmaisutaidon työpaja

klo 18.30 / Rientola

Heittäytymistä, ilmaisutaitoa ja improvisaatiota rennossa hengessä. Vapaa pääsy.

Työpajan ohjaa teatteri-ohjaaja Topi Marin

#### Höntsälätkä

Klo 18-20 / Tekojää

Kaikki pelaa!

### Perjantai

#### Aamuvipellys

Klo 9-12 / Rientola

Lasten ja aikuisten yhteistä aikaa leikkien ja vapaasti vipeltäen.

Vieremän varhaiskasvatus

#### Elokuvanäytös: Hevimpä reissu

Klo 18 / Rientola

Paikalla ohjaaja Jukka Vidgren, kertomassa elokuvan tekoprosessista.

Ovet ja kioski auki klo 17.



#### Keikkailta

Klo 21 / Hullu Mylly

Proto Torvinen & Jukka Nissinen Duo

### Lauantai

#### Kehonkoostumusmittaus

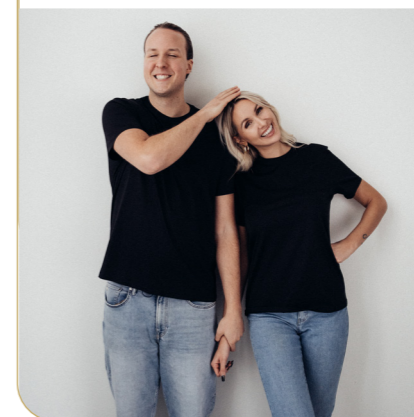
LA ja SU klo 9-14 / Rientola

Lisätiedot ja ajanvarausohjeet kunnan nettisivuilla

#### Topi & Sointu Borg

klo 13 / Rientola

Ovet ja kahvio auki klo 12



#### Perheliikuntalauantai

klo 15-17 / Liikuntasali

Perheparkouria ja toiminnallista kiertoarjoittelua.

### Sunnuntai

#### Talvirieha

Klo 9-14 / Rientola

Koko perheen pilkkikisat klo 11-13, sekä runsaasti muita sisä- ja ulkoaktiviteetteja.

Tarjolla myös omakustanteinen keittolounas.

Tutustu päivän ohjelmaan kunnan nettisivuilla.



### VIIKON AIKANA MYÖS

Nuorisotila / Ke 19.2 klo 15-17 (nappikset) ja to 20.2. klo 15-18 (nuoret). Hyvää ruokaa, hemmottelua ja turnauksia.

Kansalaisopiston avoimet koko viikon. Kurssitarjotin löytyy kunnan verkkosivuilta.

Vieremän kouluilla järjestetään erillistä ohjelmaa, hyvinvointiteeman mukaan.

