



HYVINVOIVA
— VIEREMÄ —



LIIKUNTATOIMI
— VIEREMÄ —



KANSALAIPOISTO
— VIEREMÄ —

Hyvinvoinnin viikko-ohjelma

TAMMI-HELMIKUU 7.1.-14.2. | 2025

Maanantai

PORINAKAHVILA

klo 10-13 / Y-talo

Kaikille avoin kohtaamispaikka, parillisina viikkoina.

KUNTOSALIOPASTUS

klo 11.30 / Kuntosali

Henkilökohtaista opastusta kuntosaliharjoittelun aloittamiseen kaikenikäisille. Ryhmä soveltuu myös kuntoutujille.

Paikalla kunnan liikuntaneuvojia sekä hyvinvointialueen fysioterapeutti

Tiistai

LAUTA- JA KORTTIPELIKERHO

klo 18-20 / Vanha kirjasto

Avoin pelivuoro ja kohtaamispaikka parillisina viikkoina.

Lisätiedot: Hannu Tiitinen
040 569 3924

Keskiviikko

VESIJUMPPA / UIMAHALLI SAUKKO

Lähtö klo 13.20 / Linja-autoasema

Jumppa klo 14.15-14.45. Kuljetus ilmainen, sisäänpääsymaksu omakustanteinen.

Paluukytti lähtee n. klo 16.

Ilmoittautuminen:
sari.kautto@vierema.fi

Torstai

TUOLIJUMPPA

klo 11-11.45 / Huvitorppa

Ryhmä sopii myös liikuntarajoitteisille. Ohjaaja: Sari Kautto

YLÄKOULUN SALI JA POTKUNYRKKEILY

klo 16-17 / Kuntosali

Avoin harrasteryhmä, jossa mahdollista saada henkilökohtaista opastusta.

Lisätiedot:
joona.hynynen@vierema.fi

HYVÄN OLON ETÄLUENNOT

klo 10-12 / Valtuustosali

9.1. Ikääntymisen uudet kasvot
6.2. Ihmissuhteet

ILTANUOTIO 6.2.

klo 17-18.30 / Einarinpuisto

Mukana Kauppilanmäen kyläyhdistys

Tarjolla nokipannukahvia



Perjantai

AAMUN TEHO

klo 7-7.45 / Liikuntasali

Kaikille kovatehoisen aamutreenin ystäville

SENIORISALI

klo 10-11.15 / Kuntosali

Kaikille 60+ vuotiaalle avoin voimaharjoittelun vertaisryhmä.

YSTÄVÄNPÄIVÄ-KORTTIPAJA 14.2.

klo 16-18 / Nuokkari

Ilahduta ystävää itsetehdyllä kortilla.

Työpajan järjestää nuorisotoimi ja kansalaisopisto

Lauantai

PERHELIIKUNTA-LAUANTAI

25.1. klo 16-18
8.2. klo 15-17

Liikuntasali

Koko perheen tempurata ja salin toisella puoliskolla kiertoharjoittelua yli 12 vuotiaalle.



LIIKUNTANEUVONTA

Harjoitusohjelmat ja vinkit hyvinvointisi tueksi. Voit hyödyntää palvelua yksin, ryhmänä tai perheellä.

OTA YHTEYTTÄ:

Hyvinvointityöntekijä
joona.hynynen@vierema.fi
040 660 6867

Liikuntasihtööri
sari.kautto@vierema.fi
040 518 7370



LUOVA TILA

Vanha kirjasto,
petterintie 37

Käytettävissä bändi- ja kuvataidetilat. Käyttö on maksutonta.

Avaimet ja sähköisen ajanvarauskalenterin saa käyttöön Vieremän kirjaston asiakaspalvelusta.



ILMAISTA JA AVOINTA TOIMINTAA VIEREMÄLLÄ

Löydät ajantasaisen ohjelman Hyvinvoiva Vieremän ja liikuntatoimen somesta sekä kunnan nettisivuilta.



vierema.fi

