



## Maanantai

### PORINAKAHVILA

klo 10-13 / Y-talo

Matalankynnyksen kohtaamispaikka kaikille. Avoinna parillisina viikkoina.

### KUNTOSALI-OPASTUS

klo 11.30 / Kuntosali

Opastusta kuntosalilaitteiden käyttöön ja harjoittelun aloittamiseen. Soveltuu myös kuntoutujille.

Paikalla kunnan liikunta-neuvojat sekä hyvinvointialueen fysioterapeutti

## Tiistai

### LUKUPIIRI

klo 11-12.30 / Kirjasto 25.3. ja 15.4.

Keskustelua kirjallisuudesta kahvikupposen ääressä. Kaikenikäisille!

### NUORISOTILAN AUKIOLOAJAT Y-TALOLLA

Alakoululaiset (nappikset): ma ja ke klo 15-17 ja pe 4-6 lk klo 15-17

7lk->: ma klo 17-20, to klo 15-18 ja pe klo 17-21(22)

## Keskiviikko

### VESIJUMPPA

Lähtö klo 13.20 Linja-autoasema - Uimahalli Saukko

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

Ilmoittautuminen: sari.kauttto@vierema.fi

## Torstai

### SATUSUKELLUS

klo 9.15-9.45 / Kirjasto

Uppoudu tarinoiden maailmaan parillisina viikkoina.

### TUOLIJUMPPA

klo 11-11.45 / Huvitorppa

Sopii myös liikuntarajoitteisille.

### ETÄLUENNOT

klo 10-12 / Valtuustosali

13.3. Seniorimatkailu  
3.4. Aistit - Matka omaan arkeen

Kahvitarjoilu

### ILTANUOTIO 3.4.

klo 17-19 / Einarin puisto

Vieremän Pohjoiskylät ry



## Perjantai

### AAMUN TEHO

klo 7-7.45 / Liikuntasali

Kaikille vauhdikkaasta aamutreenistä pitäville.

### SENIORISALI

klo 10-11.15 / Kuntosali

kaikille 60+ vuotiaille avoin voimaharjoittelun vertaisryhmä.

### JAPANILAISEN KULTTUURIN PÄIVÄ 28.3.

klo 17 / Vanha kirjasto

Tule tapaamaan japanilaisia vieraitamme ja oppimaan Japanin kulttuurista ja kielestä.

Vieremän kansalaisopisto



## Lauantai

### PERHELIIKUNTA-LAUANTAI 15.3. JA 29.3.

klo 16-18 / Liikuntahalli

Temppurata lapsille, circuit-kiertoharjoittelu ja höntsäsählyä.

### NAAPURIAPU - COMMUSOVELLUS

Haluaisitko tehdä hyvää tai etsitkö apukäsiä arkeesi?

Commu-sovelluksen avulla voit pyytää ja antaa apua lähialueesi asukkaiden kanssa.



### LIIKUNTA- JA RAVITSEMUSNEUVONTA

Yksilölliset harjoitusohjelmat ja vinkit hyvinvointisi tueksi. Voit hyödyntää palvelua myös ryhmä- tai perhekohtaisesti

#### OTA YHTEYTTÄ:

Hyvinvointityöntekijä joona.hynynen@vierema.fi  
040 660 6867

Liikuntasiihteri sari.kauttto@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.

