



VIEREMÄ

Hyvinvoinnin viikko-ohjelma

HUHTI-TOUKOKUU 22.4.-31.5. | 2025

Maanantai

KUNTOSALI-OPASTUSTA

klo 11.30-12.30 / Kuntosali
Opastusta kuntosaliharjoitteluun kaikille ikäryhmille. Soveltuu myös kuntoutujille.
Järjestäjä Vieremän kunta ja Pohjois-Savon hyvinvointialue

LUONTOA JA LIIKETTÄ PERHELIIKUNTAA

klo 17-18.30 / Vaihtuva kohde
Luontoliikuntaaktiviteetteja koko perheelle. Ilmoittautumisohjeet ja lisätiedot Vieremän kunnan nettisivuilla.
Järjestäjä Vieremän kunta

NAAPURIAPU



Commu-sovelluksen avulla voit pyytää ja antaa apua lähialueellasi helposti ja turvallisesti.

Commusta voit esimerkiksi löytää lenkkiseuraa, juttukaverin tai talkooapua. Voit myös tarjoutua auttamaan vastaavissa tapauksissa.

Tiistai

JUOKSUKOULU

klo 18-19.30 / Iivon areena 6.5.-17.6.
Kaikille juoksuharrastuksen aloittamisesta tai tekniikkansa hiomisesta kiinnostuneille lenkkeilijöille.
Aloituskerta 6.5. klo 18 kunnantalon valtuustosalissa!
Järjestäjä Vieremän kunta & Vieremän Koitto

KIMPPAKÄVELYT

klo 10-11 / Kunnantalo 6.5.-27.5.
Helppo ja yhteisöllinen liikuntamuoto kaikille!
Järjestäjä Vieremän kunta

ILTAPÄIVÄTANSSIT 29.4.

klo 15-17 / Rientola
Kansainvälistä tanssinpäivää juhlistetaan kansalaisopiston karaokeryhmien säestämällä 60-luvun klassikoilla. Tervetuloa tanssimaan!

Keskiviikko

SEPON JA MARKUN LINTURETKET

klo 7-8.30 / Mykänlammen laavu
14.5. ja 21.5.
Aloitus aamukahvin merkeissä, jonka jälkeen siirrytään heinäjärven lintulavalle tunnistamaan lintuja.
Järjestäjä Vieremän Pohjoiskylät ry ja Vieremän kunta.

ILTANUOTIO 8.5.

klo 17-18.30 / Einarin puisto
Nokipannukahvia ja kohtaamisia kyläläisten kanssa.

Mukana Palosenmäen kyläseura



Torstai

KESÄKAUDEN AVAUS 15.5.

klo 18 / Tori
Kulttuuria, myyjäisiä ja paljon muuta nähtävää ja koettavaa.
Tutustu ohjelmaan Vieremän kunnan nettisivuilla.



TEATTERI 15.5.

klo 19.30 / Koulu-keskuksen auditorio
Näytelmäryhmä Kuvittelijat esittää Lumikki ja seitsemän kääpiötä

NUORISOTILAN AUKIOLOAJAT

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)

Yönuokkari 9.5! Seuraa nuorisotoimen ilmoittelua.

KÄSINKALASTUSTAPAHTUMA RAHAJOELLA 30.4.-1.5.

Perinteinen vapun ajan tapahtuma Nissilän Rahajoella, osoitteessa Rahajoen silta, vuolihoentie 74250, Nissilä.

Laavun nuotio palaa vapunaaton ja vappuna klo 12-18 tapahtuman ajan.
Järjestäjä Vieremän Pohjoiskylät ry ja Nissilän osakaskunta.



Perjantai

AAMUN TEHO

klo 7-7.45 / Liikuntahalli
Kaikille hikesestä ja vauhdikkaasta aamuliikunnasta pitäville.

SIRKUS 23.5.

klo 18 / Liikuntahalli
Sirkus Supiainen esittää sirkusparodian, joka sopii kaikenikäisille katsojille.
Esityksen mahdollistaa kulttuuri itäkehittämishanke

Lauantai

PERHELIIKUNTA-LAUANTAI

26.4. Hikitreeniä ja ninjailua klo 15-16.30 Einarinpuisto
10.5. Retki Jyrkälle. Lähtö linja-autoasemalta klo 10. ->Ennakoilmoittautuminen!
24.5. Geokätköilyn ABC klo 15-16.30 Einarinpuisto

LUOVA TILA



Vanha kirjasto, petterintie 37
Käytettävissä bändi- ja kuvataidtilat.
Avaimet ja sähköisen ajanvarauskalenterin saa käyttöön kirjaston asiakaspalvelusta.

LIIKUNTA- JA RAVITSEMUSNEUVONTA

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

Kysy lisää:

Hyvinvointityöntekijä joona.hynynen@vierema.fi 040 660 6867

Liikuntasihteeri 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

