



VIEREMÄ

Hyvinvoinnin viikko-ohjelma

elokuu-syyskuu 17.8.-13.9.

Maanantai

YHTEINEN AAMUPALA

klo 8.30-9.30 /
Yhteisökahvila Vire

Vapaaehtoiset & Vieremän kunta

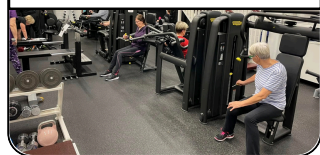
KUNTOSALIOPASTUSTA

klo 11.30-12.30 / kuntosali

Apua ja tukea
saliharjoitteluun, kunnan
liikuntaneuvojilta sekä
hyvinvointialueen
fysioterapeutilta.

Sopii myös kuntoutujille.

Vieremän kunta & PSHVA



Tiistai

BINGO

klo 10-11 / Yhteisökahvila
Vire

Uusi Eskola ry

NAAPURIAPU

Commu-sovelluksen avulla
voit pyytää ja antaa apua
lähialueellasi helposti ja
turvallisesti. Lataa Commu
sovelluskaupasta tai käytä
verkkoversiota.



Keskiviikko

KOHTAAMISPAIKKA- JA VIRIKEKAHVILA

klo 8-13 / Yhteisökahvila Vire
Yhdessäoloa ja tukea arjen
erilaisissa tilanteissa. Tule
mukaan tutustumaan
toimintaan ja löytämään
hyvinvointia
tukevaa tekemistä!

Vierellä-hanke & Vieremän kunta

BILJARDI

klo 10-11 / Yhteisötila Vire
Avoin biljarditurnaus

Uusi Eskola ry

VESILIIKUNTAA

klo 13.20-16 / Saukko-
Uimahalli
Lähtö linja-autoasemalta
klo 13.20.
Paluukyyti lähtee n. klo 16.
Kyyditys ja vesijumppa
kaikille maksuton.
Eläkeläisille maksuton
sisäänkäynti uimahalliin.

Aloitust. 2.9.

Ennakkokoilmoittautuminen →
Liikuntasiihteri: 040 518 7370

Torstai

KOHTAAMISPAIKKA- JA VIRIKEKAHVILA

klo 8-12 / Vire
Vierellä-hanke &
Vieremän kunta

ILOLLA-HANKE TOIMINTAA 65+

klo 13-14.30 / Huvitorppa

Liikuntateemaista
ryhmätoimintaa
kaikenkuntoisille
ikäntyneille.

Pohjois-Savon liikunta &
Vieremän kunta

KAMPPAILUTOIMINTA

klo 15-16 (alle 18v)
klo 16-17 (yli 18 v) /
Liikuntasali

Nyrkkeilyn ja
potkunyrkkeilyn alkeita
sekä muita
kampailulajikokeiluja.
Omia välineitä ei tarvita.

Aloitust. 27.8.



Perjantai

YHTEINEN AAMUPALA

Klo 8.30-9.30 /
Yhteisökahvila Vire

LYHTYJUHLA 4.9.

klo 15-20 / Kirjasto ja
lähialue

Ohjelmaa kirjastolla :
-Retropolejä, musiikkia: DJ
Esmo, Mikko Siirola & Ruta
Sokolnikiele, Kirjailijavieras
Petra Rautiainen.

Nuokkarilla/Vireessä:

- Lastun työpaja: Loistavat
ötökät, Iltakahvila sekä
paljon muuta toimintaa.



Lauantai

HILJAISUUDEN KÄVELY AARNI THE WALK OF SILENCE 29.8.

klo 9 / Einarin puisto
Vaellustapahtuma
Aarnikotkan polulla.

Tapahtumassa
kirjailijavieras Seija
Paasonen Läsykankaan
laavulla klo 12.

Vieremän kunta &
Kyläyhdistykset

VIEREMÄN VAPAA- AIKAMARKKINAT 12.-13.9.

Koko perheen tapahtuma,
täynnä ohjelmaa.

Tutustu
ohjelmaan
kunnan
verkkosivuilla.



Tapahtumassa esiintyy mm.
vatsastapuhuja Saari Aalto.

LIIKUNTA- JA RAVITSEMUSNEUVONTA

Harjoitusohjelmat ja vinkit
hyvinvointisi tueksi.

Liikuntasiihteri 040 518 7370
sari.kautto@vierema.fi

Hyvinvointityöntekijä 040 660 6867
joona.hynynen@vierema.fi



vierema.fi



MAKSUTONTA JA AVOINTA TOIMINTAA VIEREMÄLLÄ

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