



VIEREMÄ

Hyvinvoinnin viikko-ohjelma

syys-lokakuu 14.9.-11.10.

Maanantai

YHTEINEN AAMUPALA

klo 8.30-9.30 / Kahvila Vire
Vapaaehtoiset & Vieremän kunta

IKÄÄNTYVIEN JUMPPA

klo 10-11 / Huvitorppa
Kokonaisvaltaista toiminta-
kyvyn vahvistamista.
Vieremän kunta

KUNTOSALIOPASTUSTA

klo 11.30-12.30 / Kuntosali
Apua ja tukea saliharjoitteluun,
kunnan liikuntaneuvojilta sekä
hyvinvointialueen
fysioterapeutilta.
Sopii myös kuntoutujille.
Vieremän kunta & PSHVA



LIIKUNTA- JA RAVITSEMUSNEUVONTA

Harjoitusohjelmat ja vinkit hyvinvointisi tueksi.

Liikuntasihiteeri 040 518 7370
sari.kautto@vierema.fi

Hyvinvointityöntekijä 040 660 6867
joona.hynnen@vierema.fi

Tiistai

BINGO

klo 10-11 / Kahvila Vire
Uusi Eskola ry

LUKUPIIRI 6.10.

klo 10-11.30 / Kirjasto
Keskustelua kirjoista,
kahvikupin ääressä.

VANHUSTEN VIIKKO

Tutustu kattavaan
ohjelmatarjontaan
Vieremän kunnan
verkkosivuilla!



Vanhustenviikko Vieremällä
3.10-11.10.2026

Keskiviikko

AVOIN KOHTAAMISPAIKKA

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

BILJARDI

klo 10-11 / Yhteisötila Vire
Kaikille avoin biljardituokio
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.
Ennakkoilmoittautuminen →
Liikuntasihiteeri: 040 518 7370

Torstai

AVOIN KOHTAAMISPAIKKA

klo 8-12 / Kahvila Vire
Vierellä-hanke

TUOLIJUMPPA

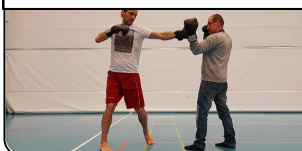
klo 11-11.45 / Huvitorppa
Sopii myös liikuntarajoitteisille.
Vieremän kunta

ILOLLA-HANKE TOIMINTAA 65+ VUOTIAILLE

klo 13-14.30 / Huvitorppa
Liikuntateemaista
ryhmätoimintaa ikääntyneille.
Pohjois-Savon liikunta &
Vieremän kunta

KAMPPILOTOIMINTA

klo 15-16 (alle 18v)
klo 16-17 (yli 18 v) /
Liikuntasali
Syyskaudella nyrkkeilyn ja
potkunyrkkeilyn alkeita.
Omia välineitä ei tarvita.



Perjantai

AAMUN TEHOTREENI

Klo 7-7.45 / Liikuntahalli
Kaikille vauhdikkaasta
aamuliikunnasta pitävälle.
Vieremän kunta

YHTEINEN AAMUPALA

Klo 8.30-9.30 / Kahvila Vire
Kaikille avoin ja maksuton
aamupala, joka valmistetaan
vapaaehtoisvoimin.
Tervetuloa mukaan
vapaaehtois-
toimintaan!
Vapaaehtoiset &
Vieremän kunta



PERHEKERHO VIPELTÄJÄT

Klo 9-12 / Yhteisötila Vire
Avoin kohtaamispaikka
lapsiperheille.
Vieremän kunta

SENIORISALI

klo 10-11.15 / Kuntosali
Voimaharjoittelun vertaisryhmä
60+ vuotiaille.
Vapaaehtoiset &
Vieremän kunta

Lauantai

PERHELIIKUNTALAUANTAI

26.9.

klo 15.30-17 / Liikuntahalli
Perheparkour klo 15.30-17.00.
Klo 16.00-16.45 circuit-treeni
aikuksille ja yli 12-vuotiaille.
Vieremän kunta

VIEREMÄN ERIKOISJOUKOT 10.10.

klo 10-14 / 18-29 vuotiaat
klo 15-19 / 13-17 vuotiaat
Tosi tv:stä tuttu formaatti
nyt omalla kylällä. Haasta
itsesi elämäsi seikkailuun!
Ilmoittaudu



Sunnuntai

HYVINVOINTI- JA HARRASTUSKESKUKSEN AVAJAISET 4.10.

klo 10-13 / Harrastuskeskus
osoite: Kaarakkalantie 832
Aktiviteetteja koko perheelle!
Kyyditys avajaisiin Vieremän
linja-autoasemalta klo 9.30.
Paluukyyti lähtee klo 12.
Tutustu tapahtumaan kunnan
verkkosivuilla.



vierema.fi



MAKSUTONTA JA AVOINTA TOIMINTAA VIEREMÄLLÄ

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