VIEREMÄ

Hyvinvoinnin viikko-ohjelma

loka-marraskuu 19.10.-15.11.

Maanantai

YHTEINEN AAMUPALA
klo 8.30–9.30 / Kahvila Vire

Vapaaehtoiset & Vieremän kunta

IKÄÄNTYVIEN JUMPPA
klo 10-11 / Huvitorppa

Kehittää monipuolisesti toimintakykyä.

Vieremän kunta

PORINAKAHVILA
klo 10.30-13 / Kahvila Vire

Kaikille avointa toimintaa parillisina viikkoina.

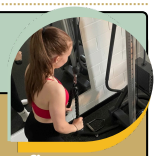
Vieremän Martat

KUNTOSALIOPASTUSTA
klo 11.30-12.30 / Kuntosali

Tukena liikuntaneuvoja ja fysioterapeutti.

Vieremän kunta & PSHVA



LIIKUNTA- JA RAVITSEMUSNEUVONTA


Ohjelmat ja vinkit hyvinvointisi tueksi.

Liikuntasihteeri 040 518 7370 sari.kautto@vierema.fi

Hyvinvointityöntekijä 040 660 6867 joona.hynynen@vierema.fi

Tiistai

BINGO
klo 10-11 / Kahvila Vire

Kaikille avoin bingohetki, jossa voi voittaa palkintoja. Pieni 2€ osallistumismaksu.

Uusi Eskola ry

LUKUPIIRI 10.11.
klo 10-11.30 / Kirjasto

Keskustelua kirjoista, kahvikupin ääressä.

JOULUPOSTIA IKÄIHMISILLE-KAMPANJA 3.11.-30.11.
Kampanjassa kerätään joulukortteja kotihoidon ja asumispalvelujen ikääntyneille asiakkaille.

Korttien keräyspisteet sijaitsevat kirjastolla ja kunnantalolla.

Keskiviikko

AVOIN KOHTAAMISPAIKKA
klo 8-13 / Kahvila Vire

Yhdessäoloa ja tukea arkeen.

Vierellä-hanke

BILJARDI
klo 10-11 / Yhteisötila Vire

Kaikille avoin biljardituokio

Uusi Eskola ry

VESILIIKUNTAA
klo 13.20-16/Saukko-uimahalli

Lähtö: Linja-autoasema klo 13.20. Paluukyyti lähtee n. klo 16.

Kyyditys ja jumppa maksuton. Eläkeläisille maksuton uimahalli.

Ennakkoilmoittautuminen liikuntasihteerille 040 518 7370

LAUTA- JA KORTTIPELIKERHO
klo 14-17 / kahvila Vire

Avoin pelituokio parillisilla viikoilla

Vapaaehtoistoimijat

AIVOJUMPPASIRKUS 11.11.
klo 13-14 / Kirjasto

Esityksestä vastaa sirkustaiteilijat Kalle Lehto ja Simon Llewellyn.



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+
klo 13-14.30 / Huvitorppa

Liikuntateemaista ryhmätoimintaa ikääntyneille.

Pohjois-Savon liikunta & Vieremän kunta

KAMPPAILUTOIMINTA
klo 16-17 / Liikuntasali

Nyrkkeilyn ja potkunyrkkeilyn alkeita ikään katsomatta.

Omia välineitä ei tarvita.



Perjantai

AAMUN TEHOTREENI
Klo 7-7.45 / Liikuntahalli

Kaikille vauhdikkaasta aamuliikunnasta pitäville.

Vieremän kunta

YHTEINEN AAMUPALA
Klo 8.30–9.30 / Kahvila Vire

Kaikille avoin ja maksuton aamupala.

<u>23.10. Nuotioaamiainen</u>
Mykänlammen laavulla klo 8.30-10
-Nokipannukahvia, lettuja,makkaraa ja tikkupullaa.



Vapaaehtoiset & Vieremän kunta

PERHEKERHO VIPELTÄJÄT
Klo 9-12 / Yhteisötila Vire

Avoin kohtaamispaikka lapsiperheille.

Vieremän kunta

SENIORISALI
klo 10-11.15 / Kuntosali

Voimaharjoittelun vertaisryhmä

Vertaisohjaajat & kunta

Perjantai

NUORTEN HALLOWEEN MYSTEERI 30.10. K13
klo 18-21 / Nuokkari

Kauhu teemainen pakohuone. Ilmoittaudu osoitteessa point.fi/vierema

SOTAHISTORIALUENTO -ASEKÄTKENTÄ 30.10.
klo 10 / Valtuustosali

Luennoimassa Esa Laukkanen

Lauantai

INTERNATIONAL SATURDAY 24.10.
klo 14-16 / Huvitorppa

Kohdataan ja tutustutaan, opitaan Suomesta ja Vieremästä.

24.10. Tanssitaan!

PERHELIIKUNTA-LAUANTAI 24.10.
klo 15.30-17 / Liikuntahalli

Tutustu ohjelmaan kunnan verkkosivuilla

KIRJAILIJAVIERAS MAXIM FEODOROV 14.11.
klo 13 / Rientola

Avoin ja maksuton tilaisuus.



vierema.fi

MAKSUTONTA JA AVOINTA TOIMINTAA VIEREMÄLLÄ

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