VIEREMÄ

Hyvinvoinnin viikko-ohjelma

marras-joulukuu 16.11.-13.12.

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

Paikalla liikuntaneuvoja ja fysioterapeutti.

Vieremän kunta & PSHVA



KOKO KYLÄN JOULUKONSERTTI 7.12.
klo 18 / Kirkko

Kansalaisopiston ja Seurakunnan yhteinen syyskauden huipennus

Tiistai

BINGO
klo 10-11 / Kahvila Vire

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

Uusi Eskola ry

LUKUPIIRI 8.12.
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

Torstai

AVOIN KOHTAAMISPAIKKA
klo 8-12 / Kahvila Vire

Vierellä-hanke

SATUSUKELLUS
klo 9.15-9.45 / Kirjasto

19.11. Kehon ihmeitä
3.12. Itsenäisyyspäivän vastaanotto
17.12. Kunnanjohtajan jouluinen satuhetki.

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

JOULUN AVAUS 26.11.
klo 18 / Tori

Jouluista markkinatunnelmaa. Illan aikana esiintyvät Tiernapojat.

Perjantai

AAMUN TEHOTREENI
Klo 7-7.45 / Liikuntahalli

Vauhdikasta liikuntaa!

Vieremän kunta

YHTEINEN AAMUPALA
Klo 8.30–9.30 / Kahvila Vire

Kaikille avoin ja maksuton aamupala.

20.11. Nuotioaamiainen
Mykänlammen laavulla klo 8.30-10



Vapaaehtoiset & Vieremän kunta

PERHEKERHO VIPELTÄJÄT
Klo 9-12 / Yhteisötila Vire

Vieremän varhaiskasvatuksen järjestämää tomintaa.

SENIORISALI
klo 10-11.15 / Kuntosali

Voimaharjoittelun vertaisryhmä

Vertaisohjaajat & kunta

KULTTUURIMÄEN JOULU 11.12.
klo 9.30 & klo 19 / Museo & Kirkko

Näytelmäryhmä Kuvittelijat esittää Hjördis Nikulan koko perheen joulunäytelmän ”Kadonnut laulu”, ohjaus Satu Hukkanen.

Lauantai

INTERNATIONAL SATURDAY 28.11.
klo 14-16 / Yhteisötila Vire

Avoimet pikkujoulut: joulupukki, joulukorttiaskartelua, joululauluja, glögiä ja piparkakkua.

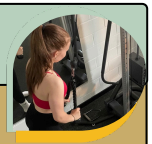
PERHELIIKUNTA-LAUANTAI 28.11. ja 12.12.
28.11.
klo 15.30-17 / Liikuntahalli
Perheparkour ja kiertoharjoittelutreeni aikuisille.

12.12.
klo 15-17.30 / Museo
Perheliikuntalauantai & Tonttupolun avajaiset, paikalla joulupukki ja tontut.

Vieremän kunta, Vieremän 4H ja MLL.



LIIKUNTA- JA RAVITSEMUSNEUVONTA



Ohjelmat ja vinkit hyvinvointisi tueksi.

Liikuntasihteeri 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.