

AJANKOHTAISTA KUNNON KAVERI -TOIMINNASSA

päivitetty 7.7.2021

Puistojumppaan ja perjantaipeleihin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Sään mukainen varustus sekä juomapullo mukaan.

Puistojummat Pikku Huopalahdessa klo 11:00-11:30 seuraavin teemoin:

- **ti 3.8.** Rytmiiä ja voimaa, kokoontuminen Pensselipuiston edustalla olevassa kuntoilupuistossa
- **ti 10.8.** Tasapainoa ja koordinaatiota, kokoontuminen Taavetinpuistossa
- **ti 17.8.** Liikkuvuutta ja rentoutumista, kokoontuminen Pensselipuiston edustalla nurmialueella

Perjantaipelit joka toinen perjantai alkaen 13.8. seuraavin teemoin:

- **Pe 13.8.** Frisbeegolf Munkkiniemessä. Pelataan muutama väylä. Kokoontuminen Koneen puistossa, leikkipuisto Munkin edessä klo 10:30.
- **Pe 27.8.** Mөлkyä Pikku Huopalahdessa. Kokoontuminen Pikku Huopalahden puistossa, hiekkakentällä klo 10:30.
- **Pe 10.9.** Petanque Pikku Huopalahdessa. Kokoontuminen Pikku Huopalahden puistossa, hiekkakentällä klo 10:30.

TULOSSA

Hankkeessa osallistutaan Ikäinstituutin Vie vanhus ulos -kampanjaan ajalla 8.9.-8.10.2021. Tämän vuoden teemana on Yhdessä askeltaen. Lue lisää: www.vievanhusulos.fi/tietoa-kampanjasta

Valtakunnallista iäkkäiden ulkoilupäivää vietetään 7.10. Taavetinpuistossa järjestettävästä tapahtumasta tiedotetaan syyskuun aikana.