

AJANKOHTAISTA KUNNON KAVERI -TOIMINNASSA

päivitetty 18.8.2021

Puistojumppaan ja perjantaipeleihin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Sään mukainen varustus sekä juomapullo mukaan. Tuolijoogaan ilmoittautumiset edellisenä päivänä klo 15 mennessä.

Puistojumpat Pikku Huopalahdessa klo 11.00–11.30 seuraavin teemoin:

- ti 17.8. Liikkuvuutta ja rentoutumista, kokoontuminen Pensselipuiston nurmialueella
- ti 31.8. Rytmää ja voimaa, kokoontuminen Pensselipuiston edessä voimailualueella
- ti 7.9. Liikkuvuutta ja rentoutumista, kokoontuminen Pensselipuiston nurmialueella
- ti 14.9. Tasapainoa ja koordinaatiota, kokoontuminen Taavetinpuistossa

Puistojumpat Munkkiniemessä klo 14.00–14.30 seuraavin teemoin:

- ti 31.8. Rytmää ja voimaa, kokoontuminen Munkkiniemen rannan voimailualueella
- ti 7.9. Liikkuvuutta ja rentoutumista, tapaaminen Koneen talon alla
- ti 14.9. Tasapainoa ja koordinaatiota, tapaaminen Koneen talon alla

Perjantaipelit joka toinen perjantai seuraavin teemoin:

- Pe 27.8. Mölkyä Pikku Huopalahdessa. Kokoontuminen Pikku Huopalahden puistossa, hiekkakentällä klo 10:30.
- Pe 10.9. Petanque Pikku Huopalahdessa. Kokoontuminen Pikku Huopalahden puistossa, hiekkakentällä klo 10:30.
- Pe 17.9. Frisbeegolf Munkkiniemessä. Pelataan muutama väylä. Kokoontuminen Koneen puistossa, leikkipuisto Munkin edessä.

Tuolijooga Pikku Huopalahdessa keskiviikkoisin klo 11–11.30

- Keskiviikkoisin 8.9. alkaen Pikku Huopalahden asukastalolla, ilmoittautumiset Heidille edellisenä päivänä klo 15 mennessä.

Yksilöohjausta

Katso tarkemmat lisätiedot:

<http://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2021/08/Yksliik.suunnitelma-mainos-130821.pdf>

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.