

# AJANKOHTAISTA KUNNON KAVERI -TOIMINNASSA

päivitetty 6.10.2021

Ulkotapahtumissa on nyt syksyn tultua säävaraus. Ilmoittautumiset Heidille, jotta saat tarvittaessa peruutusviestin.

## Sisäliikuntaa Pikku Huopalahden Wilhelmiinassa klo 11.00 (kesto 30–45 min):

- tiistaisin 19.10.–7.12. Kokoontuminen Wilhelmiinan edessä. Menemme yhdessä ryhmänä sisälle liikuntasaliin klo 11 ja poistumme ryhmänä tunnin jälkeen. Käytähän maskia sisätiloissa muualla paitsi liikuntasalissa.

## Puistojumppa Munkkiniemessä klo 14.00–14.30 seuraavin teemoin:

- ti 12.10. Liikkuvuutta ja rentoutumista, tapaaminen Koneen talon alla.

## Perjantaipelit Pikku Huopalahdessa klo 10:30:

- Pe 15.10. Kroketti Pikku Huopalahden Pensselipuiston hiekkakentällä.

## Tuolijooga Pikku Huopalahdessa keskiviikkoisin klo 11–11.30

- Keskiviikkoisin 27.10.–1.12. Pikku Huopalahden asukastalolla.

## Teemakävelyt Pikku Huopalahden ja Munkin seudulla:

- To 7.10. Pikku Huopalahden ympäri. Tapaaminen Taavetinpuistossa klo 9.30.
- Ke 13.10. Munkkiniemen rantateillä. Tapaaminen hotelli Hiltonin (Kalastajatorppa) edessä klo 14.00.
- Ke 20.10. Ruskeasuon ratsupoliisi. Tapaaminen Wilhelmiinan edessä klo 12.30.

## Työpajat ja tapahtumat:

- To 7.10. Valtakunnallinen iäkkäiden ulkoilupäivä: Kunnan kaveri -ulkoilutapahtuma klo 9.30–12 Taavetinpuistossa, Taavetti Laitisen katu 6. (Klo 9.30 teemakävelyt, klo 10.30 ABBA-tanssit, klo 11.15 Pelituokio).
- Ke 13.10. Kunnan ukko -ryhmän suunnittelukahvit klo 13–15.  
**ILMOITTAUTUMINEN** perjantaihin 8.10. mennessä.
- Ke 20.10. Ystävähieronta Pikku Huopalahden asukastalolla klo 11–12.  
Tule yksin, ystävän tai parin kanssa hemmotteluhetkeen ja rentoutumaan.  
**ILMOITTAUTUMINEN** Heidille maanantaihin 18.10. mennessä.
- To 11.11. Sirkustyöpaja klo 13–14.30. Vierailimme Performancesirkuksella Kaapelitehtaalla. Tapaaminen klo 12 Munkkiniemen aukion bussipysäkillä (numero 20) tai suoraan Messityönkatu 2 klo 12.45.  
**ILMOITTAUTUMINEN** Heidille maanantaihin 8.11. mennessä.
- Ti 14.12. Kunnan kaveri- pikkujoulut. Lisätietoa tulossa.

## Yksilöohjausta

Kunnan kaveri tarjoaa henkilökohtaisia liikuntasuunnitelmia sekä seuraa ulkoiluun. Lisätietoja antaa hankekoordinaattori Heidi Bucht, puh: 044 0151 756 tai [heidi.bucht@miinasillanpaa.fi](mailto:heidi.bucht@miinasillanpaa.fi)

## Lisätietoja ja tiedustelut Kunnan kaveri -toiminnasta:

Hankekoordinaattori Heidi Bucht, puh: 044 0151 756 tai [heidi.bucht@miinasillanpaa.fi](mailto:heidi.bucht@miinasillanpaa.fi)