

# AJANKOHTAISTA KUNNON KAVERI -TOIMINNASSA

TAMMI-MAALISKUU 2022 (päivitetty 10.1.2022)

**HUOM! Koronarajoituksista johtuen Kunnan kaveri -toiminta alkaa poikkeuksellisesti POP UP -ulkoliikuntahetkillä turvavälein, pakkasraja -10 astetta. Sisäliikunta on tauolla toistaiseksi. Päivitetyn poikkeusaikataulun löydät aina säätiön netti- ja Facebook-sivuilta. Tulevien viikkojen tapahtumat ovat:**

**- To 13.1. POP UP -ulkoliikuntahetki Taavetinpuistossa (Taavetti Laitisen katu 6) klo 11**

**- Ti 18.1. POP UP -ulkoliikuntahetki Taavetin puistossa klo 11**

**Nähdään Taavetinpuistossa!**

## Työpajat ja tapahtumat:

- Zodiak tanssikaveri -työpaja ja toiminnan esittely Wilhelmiinan liikuntasalissa 25.1. klo 11–12. **HUOM! Siirtynyt ajankohta! Ilmoittautumiset.**

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

Tiistaisin 1.2.2022 alkaen sisäliikuntaa liikuntasalissa (**Huom! Kerrat 1.2. ja 8.3. sisäliikunta on kuntosalilla, ilmoittautumiset**) Vaihtuvat ohjaajat. Kokoontuminen Wilhelmiinan edessä. Menemme ryhmänä sisälle liikuntasaliin klo 11 ja poistumme ryhmänä tunnin jälkeen. Käytähän maskia siirtyessä liikuntatiloihin.

## Tuolijooga Pikku Huopalahdessa keskiviikkoisin klo 11–11.30

- Keskiviikkoisin 26.1.–16.2.2022 Pikku Huopalahden asukastalolla. Ilmoittautumiset!

## Teemakävelyt:

- To 3.2. Kävelemme keskuspuiston läpi Maunulan Majalle. Reitin pituus yhteen suuntaan noin 3,3 km. Paluumatkan voi halutessaan taittaa bussilla. Majalla mahdollisuus kahvitteluun. Tapaaminen klo 13 Wilhelmiinan edessä.
- Ke 9.3. Kävelemme Pohjoiselle Hesperiankadulle tutustumaan taidekoti Kirpilään. Reitin pituus yhteen suuntaan n. 3,3 km. Paluumatkan voi halutessaan taittaa raitiovaunulla tai bussilla. Tapaaminen klo 13.30 Wilhelmiinan edessä.

## Kunnan ukko -ryhmän toiminta. Tapaaminen aina Wilhelmiinan edessä.

- **Voit osallistua myös pop-up ulkoliikuntahetkiin tammikuussa**
- To 27.1. Äijäjooga klo 14.
- To 10.2. Seniorikarate, ilmoittautumiset!
- To 24.2. Äijäjooga klo 14.
- To 10.3. Äijien voimatreeni klo 14.
- To 25.3. Äijäjooga klo 14.

## Ilmoittautumiset tilaisuuksiin ja tiedustelut Kunnan kaveri -toiminnasta:

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