

Kunnon kaveri -toiminta syksy 2022

päivitetty 12.8.2022

Maanantai: 11.30–12.15 Kunnon kaveri -liikunta, alkaen 15.8.2022
Munkkiniemen palvelukeskus

Tiistai: 11.00–11.45 Kunnon kaveri -liikunta, alkaen 20.9.2022
(Huom! 4.10. ja 1.11. Kuntosalivuoro), Wilhelmiina

Keskiviikko: 10.00–11.30 Lempeää liikettä ja joogaa, 31.8.- 30.11.2022
Tuntia ei pidetä 19.10., Wilhelmiina

Torstai: 10.30–11.00 Kunnon kaveri -ulkojummat, 4.8.–6.10.2022
Munkkivuoren kirkon piha

11.30–12.15 Kunnon kaveri -liikunta, alkaen 18.8.2022
Riistavuoren palvelukeskus

Muut tapahtumat:

- Hyvän kunnon seniorikarate yhteistyössä Tapanilan Erän kanssa ti 16.8. klo 13.00 ja ti 13.12. klo 11.00 Wilhelmiinassa.
- Kunnon kaveri -ulkopelit ti 23.8. (Kroketti, Pikku Huopalahden hiekkakenttä), ti 30.8. Frisbeegolf (Munkkiniemi, Koneen puisto) ja ti 6.9. Mөлky ja Petanque (Pikku Huopalahden hiekkakenttä). Tapaaminen paikan päällä klo 11.
- Ukko-ryhmä Pikku Huopalahden asukastalolla joka toinen tiistai alkaen 6.9. klo 13–14. Jutellaan, puuhastellaan ja kahvitellaan.
- Tule tutustumaan Keskuspuiston runsaisiin puulajeihin. Puukävely - kierros yhteistyössä Meilahden kirkon kanssa ti 13.9. klo 17.30–19.00 ja ke 14.9. klo 10.30–12.00. Tapaamispaikka ilmoitetaan myöhemmin.
- Pe 30.9. klo 9–11 Wilhelmiinassa Metropolian fysioterapeuttiopiskelijat arvioivat toimintakykyä ja laativat hyvinvointia tukevia yksilöllisiä suunnitelmia. Ennakoilmoittautuminen 9.9. mennessä.
- Kuntosalivuoro ti 4.10. ja 1.11. klo 11–12 Wilhelmiinassa.
- Senioritapahtumassa Munkkivuoren ostoskeskuksella ke 12.10. Pop up -jumpsaa klo 10:30 ja 13:00.
- Tapahtumakalenteri täydentyy syksyn aikana. Ajankohtaisen ohjelman löydät: <https://www.miinasillanpaa.fi/hankkeet/kunnon-kaveri/>

Tiedustelut Kunnon kaveri -toiminnasta puhelimitse klo 10–15 välillä tai sähköpostitse. Hankekoordinaattori Heidi Bucht, puh: 044 0151 756 tai heidi.bucht@miinasillanpaa.fi