

Kunnan kaveri -toiminta syksy 2022 (päiv. 14.9.)

Maanantai: 11.30–12.15 Kunnan kaveri -liikunta
Munkkiniemen palvelukeskus

14.15–15.45 Lempeää liikettä ja joogaa
Riistavuoren palvelukeskus

Tiistai: 11.00–11.45 Kunnan kaveri -liikunta,
ensimmäisellä kerralla sirkustyöpaja!
(Huom! 4.10. ja 1.11. Kuntosalivuoro) Wilhelmiina

Keskiviikko: 10.00–11.30 Lempeää liikettä ja joogaa, 30.11.2022 saakka.
(Huom! Metsäjooga 5.10 ja tuntia ei pidetä 19.10.) Wilhelmiina

Torstai: 10.30–11.00 Pop up -liikunta (ei jumppaa 29.9. ja 13.10.)
Munkkivuoren kirkon piha

11.30–12.15 Kunnan kaveri -liikunta
Riistavuoren seniorikeskus

Muut tapahtumat:

- **Ukko-ryhmä** kokoontuu Pikku Huopalahden **asukastalolla parillisina viikkoina tiistaisin alkaen 6.9. klo 13–14.** Ryhmässä jutellaan, puuhastellaan ja kahvitellaan.
- **Pe 30.9. klo 9–11** Wilhelmiinassa Metropolian fysioterapeuttiopiskelijat arvioivat toimintakykyä ja laativat hyvinvointia tukevia yksilöllisiä suunnitelmia. Ilmoittaudu Heidille.
- **Pe 30.9. klo 11–12 ja pe 28.10. klo 13–14 Tanssi** Wilhelmiinassa, 4H-liikuntatsempari Viivi ohjaa.
- **Kuntosalivuoro ti 4.10. ja 1.11. klo 11–12** Wilhelmiinassa.
- **Metsäjooga ke 5.10. klo 10–12.** Tapaaminen Meilahdentien (pysäkki H1384) bussipysäkillä.
- Tavataan torilla! -tapahtuma Munkkivuoren ostoskeskuksella **ke 12.10. Pop up -jumppaa klo 10:30 ja 13:00.**
- **Hyvän kunnan seniorikarate** yhteistyössä Tapanilan Erän kanssa **ti 13.12. klo 11.00** Wilhelmiinassa
- Tapahtumakalenteri täydentyy syksyn aikana. Ajankohtaisen ohjelman löydät aina osoitteesta <https://www.miinasillanpaa.fi/hankkeet/kunno2n-kaveri/>

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

