

Kunnon kaveri -toiminta syksy 2022

(päiv. 17.11.)

- Maanantai:** 11.30–12.15 Kunnon kaveri -liikunta, 12.12. saakka.
Ryhmä jatkaa 9.1.2023
Munkkiniemen palvelukeskus
- Tiistai:** 11.00–11.45 Kunnon kaveri -liikunta, Wilhelmiina
Kunnon pelit 15.11.–29.11.
Seniorikarate 13.12.
Ryhmä tapaa jälleen luontokävelyn parissa 17.1. 2023 ja
jatkaa sirkusharjoittelulla 24.1. alkaen.
- Keskiviikko:** 10.00–11.30 Lempeää liikettä ja joogaa, 30.11.2022 saakka.
Kuntosalivuoro 7.12. klo 10–11, Wilhelmiina
- Torstai:** 9.00–9.45 Kunnon kaveri -kuntojumppa 15.12. saakka
Munkkiniemen palvelukeskus, fysioterapeuttiopiskelija ohjaa
- 10.30–11.00 Kunnon kaveri -ulkoliikunta, 15.12. saakka
Munkkivuoren kirkon piha
- 11.30–12.15 Kunnon kaveri -liikunta, 15.12. saakka
Ryhmä jatkaa 12.1.2023
Riistavuoren seniorikeskus

Muut tapahtumat:

- **Ukko-ryhmän tapaaminen ti 29.11. klo 13** Pikku Huopalahden asukastalolla **klo 13**. Ukkoryhmä on tervetullut Hyvän kunnon seniorikarateen ti 13.12. Wilhelmiinaan klo 11.
- **Pe 25.11. klo 13–14 Tanssi** Wilhelmiinassa, 4H-liikuntatsemppari Viivi ohjaa.
- **Toimintakyvyn testit ma 5.12.** Munkkiniemen palvelukeskuksessa **klo 13–14.30 välillä**. Tule testaamaan toimintakykysi lyhyillä testeillä.
- **Hyvän kunnon seniorikarate** yhteistyössä Tapanilan Erän kanssa **ti 13.12. klo 11.00** Wilhelmiinassa. Tämän jälkeen glögiä ja piparia sekä keskustelua klo 13 saakka toteutuneesta ja tulevasta ohjelmasta.
- **Kukkatyöpaja ke 14.12.** klo 13–14.30 Pikku Huopalahden asukastalolla. Työpaja järjestetään yhteistyössä FloweRescue ry:n Kukkia kaikille -hankkeen kanssa.
- Ajankohtaisen ohjelman löydät aina osoitteesta:
<https://www.miinasillanpaa.fi/hankkeet/kunnon-kaveri/>

Mikäli haluat peruutukset ja päivitetyn ohjelman sähköpostiisi, anna yhteystietosi Heidille.

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



MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ

**KUNNON
KAVERI**