KUNNON KAVERI – KEVÄT 2023

Päivitys 20.3.2023

Maanantaisin	klo 11.30–12.15 Kunnon liikunta (ei 10.4., 24.4. ja 1.5.) Munkkiniemen palvelukeskus
Tiistaisin	klo 11–12 Sirkusryhmä (päättyy 25.4.) Wilhelmiinan liikuntasali
Keskiviikkoisin	klo 10–11.30 Lempeää liikettä ja joogaa Wilhelmiinan liikuntasali (huom. 19.4. metsäjooga)
Torstaisin	klo 10.30–11 Kunnon ulkojumppa (ei 30.3. ja 20.4.) Munkkivuoren kirkko
	klo 11.30–12.15 Kunnon liikunta (ei 30.3., 20.4. ja 11.5.) Riistavuoren palvelukeskus
Perjantaisin	**toiminta päättynyt tältä kevätkaudelta**

Kevään liikuntaryhmien päätöspäivät ilmoitetaan huhtikuussa.

Miesten Ukkojooga päättyy Wilhelmiinassa, jatkuu Munkkiniemessä!
Tervetuloa ukkojoogaan Munkkiniemen palvelukeskukseen

- ke 12.4. klo 14.30–15.30 sekä
- ma 24.4. klo 10.00–11.00

Muita kevään tapahtumia

Ti 28.3. Toimintakyvyn mittausta Riistavuoren palvelukeskuksessa klo 9. Laurean fysioterapeuttiopiskelijat tekevät helppoja testejä ja antavat kirjallista palautetta. **Ilmoittautuminen pe 24.3. mennessä.**

Ke 19.4. Metsäjooga Meilahdenpuistossa. Kokoontuminen klo 10 urheilupuiston puoleisella Meilahdentien bussipysäkillä (H1384).

Ti 25.4. Kunnon kaverin sirkusryhmä esiintyy Wilhelmiinan ravintolasalin edessä klo 14.00. Esityksen kesto n. 15 minuuttia. Tervetuloa seuraamaan iloista ja riemukasta Punainen hattu -sirkusesitystä!

Pe 12.5. Kunnon kaverin kevätjuhlaa vietetään klo 10–13 Wilhelmiinassa. **Ilmoittauduthan mukaan 1.5. mennessä.**

Katso kevään kulttuurikävelyt ja muut tapahtumat kääntöpuolelta.

KUNNON KAVERI -KULTTUURIKÄVELYT

To 23.3. ”Tahto” museo eli entinen urheilumuseo stadionilla.
Lähtö Wilhelmiinasta klo 13, matka n. 3 km.
Pääsymaksu eläkeläisiltä 10 €, museokortilla vapaa pääsy.

To 20.4. Urho Kekkosen museo, Tamminiemi.
Lähtö Wilhelmiinasta klo 13, matka alle 2 km.
(HUOM! Lähtöaika saattaa muuttua riippuen yleisöopastuksen ajasta.)
Pääsymaksu eläkeläisiltä 9 €, museokortilla vapaa pääsy.

To 11.5. Lapinlahden Lähde ja Mental Museo,
kävely Hietaniemen hautausmaan kautta.
Lähtö Wilhelmiinasta klo 13, matka yhteen suuntaan n. 4,5 km.
Museoon vapaa pääsy.

Ohjaajana kulttuurikävelyillä on Kunnon kaveri -vapaaehtoinen Riitta.
Mahdolliset pääsymaksut ja kahvittelut omakustanteisia.

TERVETULOA LIIKKUMAAN KUNNON KAVERIN KANSSA!

Lisätietoja / Ota yhteyttä:

Mikäli haluat peruutukset, muutokset 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

Helsinki

MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ