

Kunnon kaveri -toiminta

Tapahtumakooste loppuvuosi 2023

päivitys 9.10.23

Loppuvuoteen mahtuu paljon mukavia ja maksuttomia tapahtumia. Katso alla kuukausittain koottu tapahtumakalenteri.

Tervetuloa kehittäjäryhmään

Marraskuussa pidän max.15 henkilölle kehittäjäryhmän tapaamisen Wilhelmiinassa (Taavetti Laitisen katu 4) 10.11 klo 10–12. Ilmoittauduthan viimeistään pe 27.10 osallistumisestasi, jotta tiedän varata oikean määrän kahvia ja pullaa 😊 Voit ilmoittautua sähköpostilla, soittaen tai kun tapaamme kasvotusten. Kehittäjäryhmään ovat siis tervetulleita kaikki Kunnon Kaverin -toimintaan osallistuneet. Tapaamisen aikana pohdimme yhdessä, miten kehittää Kunnon kaverin -toimintaa teidän parhaaksi. Muistattehan, että toiveita voi esittää myös kasvotusten, soittamalla tai sähköpostitse.

LOKAKUUSSA TAPAHTUU:

- **4.10 Senioribaletti** Wilhelmiinassa klo 14.00 siirtyy. Korvaava kerta ilmoitetaan pian.
- **11.10 Ukkojooga** Munkkiniemen palvelukeskuksessa klo 10–12. Ohjaajana Jorma Heimonen.
- **18.10 Kävelyretki** Maunulan majalle. Lähtö Wilhelmiinan edestä klo 13.15. Kävelymatkan pituus on n. 4 km ja perillä voi nauttia omakustanteisesti Maunulan majan kahvilan herkkuja. Matka edetään ryhmän tahtia kuunnellen. Kävelyretken jälkeen voi palata omaa reittiä kotiin tai yhdessä takaisin Wilhelmiinaan.

Säävaraus: kävely pidetään pienellä tihkusateella, mutta kovemman sateen tai tuulen puhaltaessa, kävely perutaan.

Kävelyn ohjaa Riitta Harjula

- **24.10 alkaen Performance Circus aloittaa Wilhelmiinassa Seniorisirkuksen.** Katso mainos. Tunnilla harjoitellaan mm. erilaisia välinetaitoja sekä perehdytään sirkuksen saloihin. Ohjaajina toimivat paljon senioreita ohjanneet Heikki ja V-P. Suosittelen tuntia kaikille, ketkä haluavat kehittää tasapainoa ja liiketaitoja hausalla tavalla.

Tunti tiistaisin Wilhelmiinan liikuntasalissa (0.krs) klo 11–12

- **27.10** Viimeinen päivä ilmoittautua kehittäjäryhmän tapaamiseen 15.11

MARRASKUUSSA TAPAHTUU

- **1.11 Kävelyretki** Kirpilän taidekotiin. Lähtö Wilhelmiinan edestä klo 13.00. Kävelymatka n. 3 km. Klo 14.30 museossa on maksuton ja opastettu kierros. Kävelyretken jälkeen voi palata omaa reittiä kotiin tai yhdessä takaisin Wilhelmiinaan.

Säävaraus: kävely pidetään pienellä tihkusateella, mutta kovemman sateen tai tuulen puhaltaessa, kävely perutaan.

Kävelyn ohjaa Riitta Harjula.

- **8.11 Yhteisretki Teetansseihin Oopperatalolle.** Lähtö Wilhelmiinan edestä klo 14.30. Lähdemme Oopperatalolle ratikalla tai bussilla. Oopperatalolle voi myös saapua suoraan n. klo 15. Paikan päällä voi omakustanteisesti ostaa virvokkeita. Tapahtuma on ollut varsin suosittu, joten suosittelemme vaatetusta, missä ei tule liian kuuma sekä jumppavaatetusta siistimpää pukeutumista 😊

Tapahtuman kesto 15–17.

Mitkä ovat teetanssit? *Ilmaisissa iltapäivätansseissa tanssimme rennosti ikivihreiden tahdissa. Suuren suosion saavuttaneet Teetanssimme järjestetään Oopperatalon valoisassa päälämpioössä. 8.11 esiintyvät baritoni Samuli Takkula ja Kimmo Leppälän orkesteri, juontajana Krista Kujala. Teetansseja voi seurata myös netistä: [Stage24 Live - Oopperan ja Baletin suorat lähetykset \(oopperabaletti.fi\)](https://www.stage24live.fi/)*

Mukaan kannattaa lähteä vaikkei tanssijalka vipattaisikaan. Paikalle voi tulla nauttimaan musiikista ja mukavasta seurasta. Tanssipakkoa ei siis ole.

Retken ohjaavat Anu Koskela ja Riitta Harjula

- **15.11 Ukkojooga** Munkkiniemen palvelukeskuksessa klo 10–11. Ohjaajana Jorma Heimonen.
- **15.11 Kehittäjäryhmän tapaaminen** Wilhelmiinassa klo 10–12
- **29.11 Hyvinvointitapahtuma senioreille** Munkkiniemen palvelukeskuksessa klo 9.30–11.30. Hyvinvointitapahtuman sisällöstä vastaa ammattikorkeakoulu Laurean fysioterapeuttiopiskelijat. Tapahtumassa pääset testauttamaan mm. puristusvoimaa, tasapainoa sekä saat vinkkejä liikkumisen tueksi ja tapahtumassa on myös lyhyitä jumppatuokiota.

JOULUKUUSSA TAPAHTUU

- **13.12 Ukkojooga** Munkkiniemen palvelukeskuksessa klo 14–15. Ohjaajana Jorma Heimonen.
- **15.12 Kunnan kaverin pikkujoulut** Wilhelmiinassa klo 13–15.30. Sisältö ilmoitetaan myöhemmin. Pikkujouluihin ovat tervetulleita kaikki Kunnan kaverin toimintaan osallistuneet.

MUITA ILMAISTAPAHTUMIA (ei Kunnon kaveri -hankkeen järjestämiä)

- [Yhdessä ulkoillen -ulkoiluryhmä Pitäjänmäessä \(eventilla.com\)](#)
- [Musiikkia ja tanssia Helsingin ikääntyneille! / Musik och dans för åldringar i Helsingfors! | Opera Tellus](#)

Toivottavasti saamme mukaan mahdollisimman monet teistä.

Lisätietoja tapahtumista

Anulta jumppien yhteydessä, sähköpostilla: anu.koskela@miinasillanpaa.fi
tai soittamalla p. 044 3289 100

Kunnon kaverin viikoittaiset tunnit sekä tapahtumat jatkuvat syyskaudella 15.12 asti. Tammikuun puolivälissä siirryn äitiyslomalle ja kevään toiminta jatkuu uuden vetäjän kanssa tammikuun puolivälin paikkeilla. Ilmoitan kevään tuntien alkamisajankohdan myöhemmin.

*Terveisin,
Anu*