

AJANKOHTAISTA KUNNON KAVERI -TOIMINNASSA

päivitetty 26.8.2021

Puistojumppaan, perjantaipeleihin ja teemakävelyihin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Sään mukainen varustus sekä juomapullo mukaan. Tuolijoogaan ilmoittautumiset edellisenä päivänä klo 15 mennessä.

Puistojumpat Munkkiniemessä klo 14.00–14.30 seuraavin teemoin:

- ti 31.8. Rytmiä ja voimaa, kokoontuminen Munkkiniemen rannan voimailualueella
- ti 7.9. Liikkuvuutta ja rentoutumista, tapaaminen Koneen talon alla
- ti 14.9. Tasapainoa ja koordinaatiota, tapaaminen Koneen talon alla

Perjantaipelit joka toinen perjantai seuraavin teemoin:

- Pe 10.9. Petanque Pikku Huopalahdessa. Kokoontuminen Pikku Huopalahden puistossa, hiekkakentällä klo 10:30.
- Pe 17.9. Frisbeegolf Munkkiniemessä. Pelataan muutama väylä. Kokoontuminen Koneen puistossa, leikkipuisto Munkin edessä.

Tuolijooga Pikku Huopalahdessa keskiviikkoisin klo 11–11.30

- Keskiviikkoisin 8.9. alkaen Pikku Huopalahden asukastalolla, ilmoittautumiset Heidille edellisenä päivänä klo 15 mennessä (puh. 044 0151 756 tai heidi.bucht@miinasillanpaa.fi).

Teemakävelyt Pikku Huopalahden lähialueilla:

- Ti 7.9. Meilahden Arboretum. Tapaaminen Wilhelmiinan edessä klo 10.00.
- Ti 21.9. Ruskeasuon arkkitehtuuri. Tapaaminen Wilhelmiinan edessä klo 13.00.

Teemakävelyt Munkin alueella:

- Ke 29.9 Seurasaaren ympäri. Tapaaminen Seurasaaren sillan edessä klo 14.00.
- Ke 13.10 Munkkiniemen rantateillä. Tapaaminen hotelli Hiltonin edessä (Kalastajatorppa) klo 14.

Yksilöohjausta

Katso tarkemmat lisätiedot:

<http://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2021/08/Yksliik.suunnitelma-mainos-130821.pdf>

TULOSSA

Hankkeessa osallistutaan Ikäinstituutin Vie vanhus ulos -kampanjaan ajalla 8.9.-8.10.2021. Tämän vuoden teemana on Yhdessä askeltaen. Lue lisää: www.vievanhusulos.fi/tietoa-kampanjasta

Valtakunnallista iäkkäiden ulkoilupäivää vietetään 7.10.. Kunnon kaveri järjestää liikunnallista toimintaa Taavetinpuistossa 9.30–12.00. Järjestettävästä tapahtumasta ja ohjelmasta tiedotetaan syyskuun aikana.