



Lokakuun 2023

# JÄSENTIEDOTE

1

Lue tiedote [VuoKun sivuilta](#)

Hellurei ja hellät tunteet!

Lokakuu saapui jälleen ja ensi kuun jälkeen onkin jo joulukuu.

Päivät lyhenevät, illat pitenevät mutta onneksi VuoKulla ja lähialueella tapahtuu! 😊

Valtakunnallista vanhusten viikkoa vietetään 1.-8.10.2023. Tähän teemaviikkoon liittyen myös Vuorelan Kunto sekä Siilinjärven liikuntatoimi järjestivät oman Varttuneiden liikuntapäivän 28.9.2023 VuoKun pihapiirissä. Säätsuosivat ja väkeä oli mukana sankoin joukoin, lämpimät kiitokset kaikille päivään osallistuneille!

Lue myös lisää vanhusten viikosta osoitteessa: <https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko/vanhustenviikon-teemapaivat>

\*\*\*\*\*

7.10.2023 Varkaudessa järjestetään maksuton monipuolisuuden testipäivä 7-18-vuotiaille VuoKun junioreille. Lisätietoja ja ilmoittautuminen jäsenrekisterin kautta. Päivä pitää sisällään hauskat ja liikunnalliset testit klo: 14-16 Varkauden liikuntatalolla. Kyydit omatoimisesti ja ilmoittautuminen päivään viimeistään keskiviikkona 4.10 klo: 15.00 mennessä

\*\*\*\*\*

Syyslomaviikolla 42 VuoKu-talolla järjestetään

### **avoimet ovet nuorille tapahtuma 16.10. klo: 12-20.**

Tapahtuma on suunnattu 5. luokkalaisista ylöspäin aina 29-vuotiaisiin saakka. Päivän aikana on mahdollista osallistua erilaisille ryhmäliikuntatunneille maksutta tai tulla tutustumaan tiloihin omatoimisesti. Luvassa mm. oheisharjoittelua eri lajien harrastajille, crosstraining, pingis, hip hopin alkeet. Ilta päättyy Simpan rannan nuotiolle.

Tarkempi aikataulu julkaistaan lähipäivinä somessa ja VuoKu:n nettisivuilla.

\*\*\*\*\*

Myös Halloween tapahtuma tulossa 2.-3.11. ja Jumppalauantai onkin tänä vuonna Jumppasunnuntai 5.11.2023. Näistä lisää lähempänä, mutta kalenteriin on hyvä jo merkata niin ei hujahda ohi!

Liikettä lokakuuhun! (:

Liikunnallisin terkuin!

**Anna**, p. 050 442 7766

[vuokuliva@outlook.com](mailto:vuokuliva@outlook.com)

[www.vuorelankunto.fi](http://www.vuorelankunto.fi)

[www.facebook.com/vuoku](https://www.facebook.com/vuoku)

[www.instagram.com/vuorelankunto](https://www.instagram.com/vuorelankunto)

[www.youtube.com/VuorelanKuntoRy](https://www.youtube.com/VuorelanKuntoRy)