

VANHUSTEN VIIKKO

4.10-8.10.2021

OHJELMA



MA 4.10

klo 10 Frisbeegolf-kokeilu ikäihmisille (Kalliosaarentie 7)

klo 12 Maksuton luento ikääntyneiden ravitsemuksesta ja lihaskunnosta, *Kirjaston kokoustila (Kalliontie 23)*

TI 5.10

klo 10-11 Avoin tutustuminen kuntosalille, mukana vertaisohjaajat. *Liikuntakeskus Uikko (Kalliontie 57)*

klo 13 Vanhusten viikon pääjuhla, *Nitek (Pajatie 5)*

KE 6.10

klo 6-9 Ilmainen aamu-uinti ja aamukahvi Uikossa

TO 7.10

klo 12 Ohjattua ulkoilua luontoelämyspolulla Malisjoen varressa, lähtö Lystipolun alusta Puustellin vierestä, Toritie 7

PE 8.10

klo 6-9 Ilmainen aamu-uinti ja aamukahvi Uikossa

klo 10 Maksuton tunnetaidemaalaustyöpaja, *Kirjaston kokoustila (Kalliontie 23)*

Ennakkoilmoittautuminen: Meri Vähäkangas, 040-3447317



NIVALAN
LIIKUNTAKESKUS



NIVALA
Kasvatamme tulevaisuutta