Syksyn liikuntainfot

Kaarina-salissa tiistaina 25.8.

Kaarina-talolla kaksi saman sisältöistä infoa,
valitse itsellesi sopivampi aika
klo 10.00-11.30
tai
klo 12.30-14.00
Lautakunnankatu 1

Palvelupiste Piikkiössä torstaina 27.8.

klo 10-11.30
Hadvalantie 9, kirjaston yhteydessä

Ohjelma

klo 10 ja 12.30	Materiaalien jakoa
klo 10.15 ja 12.45	Mielenhyvinvointi ja liikunta Miten korona-aika on vaikuttanut mieleemme? aamutilaisuuksissa: projektityöntekijä, fysioterapeutti Mira Berg, Varjosta Valoon -toiminta, Turun Lähimmäis-palveluyhdistys ry
klo 10.30 ja 13	Tietoa Kaarinan retkeilyreitistöistä, ympäristösuunnittelija Kukka Hammarström Uutta! Maastopyörätuoli lainattavissa, erityisliikunnan suunnittelija Päivi Mecklin
klo 10.45 ja 13.15	Taukojumppa ja kotijumppavinkkejä
klo 10.55 ja 13.25	Tietoa 65+kortista ja Saattajakortista, liikuntapaikoista, syksyn liikuntaryhmistä ja tapahtumista, sekä koronan vaikutuksesta toimintaan erityisliikunnan suunnittelija Päivi Mecklin

Lämpimästi tervetuloa! Pidetäänhän turvavälit.

Kaarina liikunta Kaarina kansalaisopisto