Kaikille ikääntyneille avointa ja maksutonta Wertaisliikuttajatoimintaa!

Tule mukaan liikkumaan leppoisasti vapaaehtoisen ohjaajan kanssa! Wertaisliikuttajan tunnistat vihreästä liivistä tai paidasta.

Tasapainoryhmä parittomat keskiviikot klo 12.30–13.30, toiminta-aika 9.9.-.16.12. Vaparissa, Kyynäräkatu 3.
Sinulle, joka liikut itsenäisesti, mutta haluat kehittää tasapainoasi ja olet ehkä huomannut sen heikentyneen. Tule tekemään tasapainoharjoituksia mukavassa seurassa ja saamaan vinkkejä kotiharjoitteluun. Yhteinen alkuverryttely, sitten tasapainorata/tasapaino- ja lihasvoimaharjoituksia, lopuksi venyttelyt. Tiedustelut soveltavan liikunnan suunnittelija, p. 050 373 2641.

Senioritanssia maanantaisin klo 13.45-15.15 Vaparissa, Kyynäräkatu 3. Ikääntyneille suunniteltua tanssia, johon ei tarvita paria. Tanssijan tulee pystyä kävelemään itsenäisesti eteen- ja taaksepäin sekä kääntymään. Tiedustelut Arjariitta p. 050 537 1713.

Leikkimielistä kävelysählyä tiistaisin klo 15.30–16.30 Piispanlähteen yläkoulun liikuntasalissa, Marsukatu 1. Pelaillaan rennosti kävellen. Sopii niin naisille kuin miehillekin! Toiminta alkaa 25.8. Tiedustelut Jarmo p. 045 6566 086.

Leikkimielistä kävelyfutista keskiviikkoisin klo 15.45–16.45 Piispanlähteen uudessa nuortentalon liikuntasalissa, Marsukatu 1. Futista pilke silmäkulmassa kävellen, sopii niin naisille kuin miehillekin. Toiminta alkaa 26.8. Tiedustelut Jarmo p. 045 6566 086.

Keilakerho Kaatajat
Parittomat maanantait Kupittaan keilahallilla, Kupittaankuja. (keilaamisesta maksu, ohjaus maksuton). Tiedustelut Piikkiön Seniorit/ Arvi p. 0405513931.

Bocciaa
Keskiviikko- ja perjantaiaamupäivisin Tupasvillalla ja Pontelassa.
Tarkemmat aikataulut sekä lisätietoja Piikkiön Eläkkeensaajat/ Seppo p. 0400 749929.

Haluaisitko itse toimia vapaaehtoisena Wertaisliikuttajana?

Wertaisliikuttajat toimivat liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisten apuohjaajina tai ohjaavat itsenäisesti. Kaikki Wertaisliikuttajat vakuutetaan sekä koulutetaan tehtäviinsä kaupungin toimesta. Voit toimia missä tahansa tehtävissä, sitoutumisen taso on jokaisen itsensä päätettävissä.
Jos kiinnostuit, ota yhteyttä Petteriin! p. 050 373 2641
petteri.laakko@kaarina.fi