Pöhinää Pieksämäellä 16.-21.9.2024

HYVINVOINNIN TEEMAVIIKKO

MA 16.9.

9.15 - 10.00
Lasten yhteislaulut
KULTTUURIKESKUS POLEENI
Savontie 13

10.00-12.00
Maksuttomat InBody-mittaukset
UIMAHALLI, Opintie 3

13.00-14.30
Kulttuurihyvinvointi:
Maksuton veistoskierros
Lähtö VANHA KIRKKO
Kirkkotie 31

KOKO VIIKON

EasyFit, Karjalankatu 37
AVOIMET OVET -VIIKKO asiakaspalvelun aukioloaikoina.

Kunnonkeskus, Kauppakatu 3
Vapaata ja veloituksetonta kuntosaliin tutustumista asiakaspalvelun aukioloaikoina.

Seutuopisto
Mahdollisuus maksuttomaan tutustumiskertaan Seutuopiston kursseille koko viikon ajan.
Kurssit löydät seutuopisto.pieksamaki.fi/opinto-ohjelma/ tai elokuussa kotiin jaettavasta Seutuopiston opinto-oppaasta.
Tutustumiskerroille ei tarvitse ilmoittautua ennakkoon.

TI 17.9.

9.00 - 14.00
Nuorisotoimen Actionpäivä
päiväkoti-ikäisille ja koululaisille
HARJUN KOULUN PIHA
Kuopiontie 22

10.00-14.00
Maksullinen kolesterolimittaus ja maksuton verenpainemittaus
PIEKSÄMÄEN YKKÖSAPTEEKKI
Kangaskatu 6

10.00-16.00
Maksuton verenpainemittaus
PIEKSÄMÄEN APTEEKKI
Keskuskatu 30

12.00-18.00
Maksuton uinti ja kuntosali
lipunmyynnin aukioloaikaan.
UIMAHALLI, Opintie 3

12.30-13.15
Yhteislaulut
KULTTUURIKESKUS POLEENI
Savontie 13

17.00-18.00
Maksuton Padel-kokeilu
KUNNONKESKUS
Kauppakatu 3

LISÄTIETOJA TAPAHTUMISTA SAA SUORAAN OHJELMAN JÄRJESTÄJILTÄ JA KATSO MYÖS PIEKSÄMÄEN TAPAHTUMA-KALENTERI.
https://www.pieksamaki.fi/tapahtumat-ja-vapaa-aika/tapahtumat/

KE 18.9.

14.00-15.00
Maksuton ohjattu ryhmäliikunta
KUNNONKESKUS,
Kauppakatu 3

16.00-18.00
Eloisan elintapaohjaus ja kaupungin liikuntaneuvonnan esittelypiste sekä maksuttomat InBody-mittaukset
UIMAHALLI, Opintie 3

16.30
Kirjastokävely
Lähtö POLEENI, Savontie 13

18.00-19.00
Pisaba järjestää salibandyn lajiesittelyä 6-12-vuotiaille lapsille
Paikka avoin, seuraa Pisaban somea

TO 19.9.

14.00-15.00
Maksuton ohjattu ryhmäliikunta
KUNNONKESKUS, Kauppakatu 3

15.00-16.00
Lattiacurling + short mat bowl
Maksuton kokeilu
UIMAHALLIN ALASALI,
käynti jäähallin puolelta

15.00-18.30
Vertaistuen voimalla eteenpäin
PERHEKAHVILA HERMANNI
Savontie 40

PE 20.9.

6.30-18.00
Ilmainen tutustumiskäynti
päivän kaikille ohjatuille tunneille, ilmoittautumiset etukäteen viimeistään edellisenä päivänä.
CROSSFIT PIEKSÄMÄKI
Hallipussi 1

10.00-12.45
ESLi järjestää lapsille ja ikäihmisille
Elä sinäkin liikkuen! -tuokiot

10.00
Lavis, Lavatanssi-jumppa
11.00
Keppijumppa, ohjaaja tuo kepit
12.00
Tasapaino-jumppa

10.00-12.00
Jekku -jänön liikunnalliset temppurastit lapsille

HIEKANPÄÄN RANTA-ALUE,
Rantatie 1

12.00-20.00
Avoimet ovet
KUNTOSALI MONOFIX
Seunalantie 2, Naarajärvi

12.30-20.00
Mocktail -päivä
NUORISOTILA VIRNU
Virastotie 3, Virtasalmi

15.00-21.00
Mocktail- ja karaokeilta
NUORISOTILA WETURI
Tallikankaankatu 3

LA 21.9.

9.00-21.00
Avoimet ovet
NOBODY GYM, Myllykatu 1

12.00-14.00
Omaishoitajille suunnattu luontoliikuntaretki Paltasen esteettömään suopuistoon
ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN 18.9. MENNESSÄ
puh. 040 152 6938

ReissuEllu

Jumppahetki voimakuminauhoilla sekä tietoa erilaisista kotiin tuotettavista palveluista sekä niihin liittyvistä tukimuodoista.

Maanantai
10.00-12.00 Paltasen pysäkki, Syrjätie 2, Paltanen
13.00-15.00 Nenonpelto, Ojakuja 3

Keskiviikko
10.00-12.00 Peiposjärven seuratalo, Peiposjärventie 1669
13.00-15.00 Jäppilä-talo, Jäppilän kirkkotie 14

Torstai
10.00-12.00 Konttorikahvio Puotikamari, Tihusniementie 822, Tihusniemi
13.00-15.00 Virtasalmen kylätalo, Virastotie 3

HYVINVOINTI -POP UP
Veturitori, Tallikankaankatu 3

Maanantai 15.00-17.00
Martat: kasvisruokavinkit
Pieksämäen voimistelijat: lapsi- ja perheliikunta

Tiistai 15.00-17.00
Sote-keskus ja mielenterveyspalvelut: Hyvinvointitietoutta

Keskiviikko 15.00-17.00
Suunhoidon infopiste

Torstai 10.00-17.00
Muistiyhdistys: Huolettaako muistiasiat?
klo 15-17 Hyvinvointialueen fysioterapiapalvelut, ikäneuvola ja Luustoyhdistys: Kaatumisen ehkäisy.

Perjantai 15.00-17.00
EasyFit: Hyvinvointivinkit personal trainerilta - kysy mitä vaan!
Pieksämäen voimistelijat: Aikuisten ja ikääntyneiden liikunta

Pöhinää PIEKSÄMÄELLÄ

Euroopan unionin osarahoittama