

VOIMAA VANHUUTEEN -VIIKKO 5.–9.10.2026

Teemana: Arjen kohtaamiset

Kankaanpään liikuntapalvelut järjestää yhteistyössä vanhus- ja vammaisneuvoston kanssa **Voimaa vanhuuteen -viikon** 5.–9.10.2026. Viikon tavoitteena on edistää ikäihmisten hyvinvointia, liikkumista ja yhteisöllisyyttä tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntaa, virkistystä ja kohtaamisia eri puolilla Kankaanpäättä.

Ohjelma

Maanantai 5.10.2026

Kankaanpään liikuntakeskus

- klo 9.30–10.00 Aamukahvit ja viikon avaus liikuntakeskuksen kahvilassa
- klo 10.00–10.45 Kevyt tuolijumppa, Ohjaajana KK (Kari Karonen)
- klo 14.30–15.00 *Kohtaa arki liikkuen* -webinaari liikuntakeskuksen kahvilassa; KK

Tiistai 6.10.2026

Vihteljärven koulu

- klo 9.00–10.00 Sählyottelu: Oppilaat vastaan vanhus- ja vammaisneuvosto
Kylän seniorit tervetulleita mukaan pelaamaan tai kannustamaan.
Yhteyshenkilö LA (Lauri Ahopelto)

Senioripuisto

- klo 12.00–13.00 Tutustuminen ulkokuntosaliin ja yhteistä liikuntaa, KK

Keskiviikko 7.10.2026

Venesjärven koulu

- klo 9.00–10.00 Sählyottelu: Oppilaat vastaan vanhus- ja vammaisneuvosto
Kylän seniorit tervetulleita mukaan pelaamaan tai kannustamaan.
Yhteyshenkilö LA (Lauri Ahopelto)

Senioripuisto

- klo 12.00–13.00 Bocciaa yhdessä
Yhteyshenkilö KeKa (Keijo Kallioniemi)

Torstai 8.10.2026

Niinisalun koulu (tai muu sovittava kohde)

- klo 9.00–10.00 Sählyottelu: Oppilaat vastaan vanhus- ja vammaisneuvosto
Kylän seniorit tervetulleita mukaan pelaamaan tai kannustamaan.
Yhteyshenkilö Lauri Ahopelto

Senioripuisto

- klo 12.00–13.00 Minigolfia ja yhdessäoloa
Yhteyshenkilö HV (Hannu Vienola)

Perjantai 9.10.2026

Palvelukoti Mäntykallio

- klo 9.00–10.00 Vierailu palvelukoti Mäntykallioon, LA, KK

Laavu

- klo 10.00–11.00 Laavuhetki ja makkaranpaistoa
Yhteyshenkilö KK (Kari Karonen)

Tervetuloa mukaan!

Voimaa vanhuuteen -viikko tarjoaa mahdollisuuden liikkua, tavata muita ja viettää mukavaa yhteistä aikaa. Kaikki ikäihmiset ovat lämpimästi tervetulleita osallistumaan tapahtumiin oman toimintakykynsä mukaan.

Kankaanpään liikuntapalvelut

Yhteistyössä **Kankaanpään vanhus- ja vammaisneuvoston** kanssa.