



## Senioripalvelut tiedottaa

### VIIKON 19 POP UP -TAPAHTUMAT kaikille yli 65 -vuotiaalle pukkilalaisille!

#### MAANANTAI 10.5

#### KLO 10 - 12 SENIORIPALVELUT OSALLISTUVAT: "PIDETÄÄN PUKKILA SIISTINÄ" -PÄIVÄÄN!

Aloitamme liikunnanohjaaja Idan 15 min. lämmittelyjumpalla klo 10 Onnintorilla. Lämmittelyn jälkeen lähdemme ryhmissä tai pareittain kävelylenkille Onnintorin läheisyyteen ja lähialueille samalla roskia silmälläpitäen ja keräten! Meiltä saatte roskapussin, hanskat ja tarvittaessa pihdit lainaksi. Roskien keräilyyn osallistuneille tarjotaan lopuksi mehut ja keksit, sekä yhteystietonsa jättävät voivat osallistua arvontaan joka suoritetaan klo 18 Onnintorilla.



#### TIISTAI 11.5

#### KLO 9.30 ONNINTORIN TUOLIJUMPPA max.5 + 5 henk. Kesä ja lämpö lähenee, muista ottaa juomapullo mukaan!



#### KLO 10 KÄVELYÄ KAIKENKUNTOISILLE max.5 + 5 henk.

Lähtö Onnintorilta. On apuvälineesi sitten sauvat, pyörätuoli tai rollaattori, tule rohkeasti mukaan liikkumaan! Tarvittaessa ryhmä jaetaan kahteen osaan vauhdin ja osallistujamäärän mukaan. Muista käyttää hyödyksesi asiointi- ja palvelukuljetusta tai kutsutaksia tullaksesi paikanpäälle!

#### KESKIVIIKKO 12.5

#### KLO 9.30 MÖLKKYÄ JA PETANQUETA

Onnintorilla. Tule haastamaan itsesi ja ystäväsi leikkimielisissä pihapeleissä 😊

#### Kaikkiin ryhmiin ilmoittautuminen Marjo Sundström 050 340 0106

Tervetuloa kaikki keväisestä säästä nauttivat yli 65-vuotiaat pukkilalaiset!

Toiminnoissa säävaraus, muutokset mahdollisia. Osallistuthan toimintaan terveenä!

*Helatorstaina ei ole toimintaa ja perjantaina pidämme vapaata, nähdään taas ensiviikolla!*



**HUOM!** Pukkilan kunta ei vakuuta lenkkeilijöitä/ulkoilijoita. Jokainen osallistuja huolehtii itse sään mukaisesta varustuksesta, vakuutustarpeestaan ja terveydentilansa sopivuudesta lenkkeilyyn/ulkoiluun.

Tietosuojaseloste löytyy kunnan kotisivuilta, käsittelemme henkilötietoja luottamuksellisesti.