

# Hyvinvoinnin syksy

Virittäydytään lempeään syksyyn.

Alkustarttiviikko on 2.9.-8.9., mutta hetkiä hyvinvoinnille on koko syyskuun ajan. Tapahtumiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, jos ei ole toisin mainittu.

## maanantai 2.9.

- klo 13.15-14 tuolijumppa Savitaipaleen uimahallin salissa, Peltoinlahdentie 15.
- klo 9.30-11.30 MLL perhekahvila Seurakuntakodin takkahuoneessa, Nikkarintie 2.
- klo 18.45-19.30 allascircuit Savitaipaleen uimahallissa, Peltoinlahdentie 15.

## tiistai 3.9.

- klo 12.15-13 vesijumppa Savitaipaleen uimahallissa, Peltoinlahdentie 15.
- klo 15-20 Nuorisotila Mutka. Taiteesta hyvinvointia: korutöitä, askartelua, maalausta. Mutka on tarkoitettu 13-18-vuotiaille nuorille. Peltoinlahdentie 11.

## keskiviikko 4.9.

- klo 14.15-15 vesijumppa Savitaipaleen uimahallissa, Peltoinlahdentie 15.
- klo 15-20 Nuorisotila Mutka. Kaverikoirat. Mutka on tarkoitettu 13-18-vuotiaille. Peltoinlahdentie 11.
- klo 17 Lukupiiri kirjastossa. Keskustie 2. Käsiteltävä kirja: Beatrice Salvioni: En pelkää mitään. Keskustelua alustaa liris Hatakka. Vapaa pääsy kaikille kirjojen ystäville – tule kuulolle vaikket olisi luenutkaan kirja. Keskustie 2.

## torstai 5.9.

- klo 16-17 opastus Savitaipaleen kuntosalissa. Jonni Myyrän tie 1.
- klo 17.15-18 Cooper-testi Savitaipaleen yleisurheilukentällä. Jonni Myyrän tie 1.

## perjantai 6.9.

- klo 10-12. Lettuja ja liikuntatuokio rannan laavulla. Savitaipaleen Kirkonseudun Martat paistavat lettuja kirkonkylän rannan laavulla. Savitaipaleen liikuntaseura pitää pienen liikuntatuokion lettujen paiston lomassa. Tervetuloa isot ja pienet herkkusuut!

## lauantai 7.9.

- klo 10-14 MLL järjestää lapsille ohjelmaa Lähiruokatori-päivässä Tienhaaran myllyllä, Myllypiha 1.

## 16.9.-22.9.

- Tervetuloa tutustumaan Savitaipaleen Kansalaisopiston monipuoliseen tarjontaan. Kansalaisopiston ensimmäisellä toimintaviikolla on avoimet ovet!

## torstai 19.9.

- klo 10-14 Digiopastus kirjastossa/ohj.Petri Kukko. Varaa aika etukäteen p. 040 713 1886/kirjasto. Keskustie 2.

## lauantai 21.9.

- Konna ja Konstaapeli Kerttu - Teatteri Hevosenkengän uutuusnäytelmä koulukeskuksen auditoriossa 15-15.45. Koko perheelle 3 v. ylöspäin. Kesto n. 45 min. Liput 6 €, perhelippu 20 €/4 saman perheen jäsentä. MLL:n kahvio aulassa.

## Savikunnan hyvinvointiviikot 2.-29.9.

- Kehonhuolto: keskiviikkoisin klo 16-16.45 Savikunnan liikuntasalissa 10€/krt. Matalatempoinen venyttelypohjainen tunti liikkuvuuden lisäämiseksi.
- Sauvakävelytekniikan ohjaus ja yhteislenkki ti 10.9 ja ti 17.9 klo 13.00- 13.45 Urheilukenttä/pururata ILMAINEN Omat sauvat mukaan!
- Syyskuun aikana käydyistä hemmotteluhoidoista kaupan päälle havupuu-uutejuoma.
- Syyskuun aikana ostettuihin kuntosaliohjauksiin 2kk kuntosalia tai InBody-mittaus kaupan päälle.



Katso viimeisin ohjelma QR-koodin kautta tai kunnan verkkosivuilta.



**Savitaipale**  
Sydämellä Sovussa Sisulla