



# HYVINVOINTIVIIKKO 2.9.-10.9.2023

## LAUANTAI 2.9.

**10.00 alkaen, Aakonmaja, Turvetie 1272**

**TRAIL RUN KORKATTI JA XC-AAKONVUORI**

Järj. Haapaveden Urheilijat ja Haapaveden Latu

**12.00-15.00 Liikuntahalli, Urheilutie 56**

**HARRASTEMESSUT**

Järj. Haapaveden kaupunki

**19.00 Kulttuurikeskus Kirnu, Juustomäentie 11**

**STAND UP -ESITYS "TRAUMA"**

Esiintyjänä Teemu Vesterinen. Liput:

<https://holvi.com/shop/remakkastandup/>.

Järj. Remakka Stand Up Oy

## MAANANTAI 4.9.

**11.45-14.00 Jokihelmen opisto, Vanhatie 45**

**(kuvataideluokka)**

**KUVATAITEEN PÄIVÄATELJEE**

Vapaa pääsy. Järj. Jokihelmen opisto

**12.00-16.00 Lumimaa, Ollatie 1**

**TYHY-seikkailu**

TYHY-seikkailu vie sinut työhyvinvoinnin maailmaan. Seikkailun

lomassa saat hyviä vinkkejä hyvinvointiin ja jaksamiseen sekä

palautumiseen. Tarjolla makkaraa, mehua ja vaahokarkkeja

nuotion rätinässä. Järj. Kaupungin työllisyyspalvelut ja

Kohtaantaa -hanke

**16.00 Koulutuskeskus Jedu/Noran opetuskeittiö,**

**Kytökyläntie 260**

**SUOMALAISEN RUOAN PÄIVÄN RUOKAPAJA**

Ilmoittautumiset 2.9. mennessä tekstiviestillä Dianalle

p. 0442624243. Osallistumismaksu 10 €.

Järj. SVS/Haapaveden osasto

**17.15-18.15 Liikuntakeskus Buusti, Kaivotie 1**

**BUUSTI 20+20+20**

Aerobinen + lihaskunto + venyttelyt. Osallistuminen viikkopassilla

(10 €) tai 8 €/kerta. Järj. Liikuntakeskus Buusti

**18.00 Haapaveden kirjasto, Urheilutie 64B**

**MARTTA-ILTA KIRJASTOLLA**

Teemana hapansäilöntä. Kahvitarjoilu, maistiaisista. Esillä

kirjallisuutta aiheesta. Vapaa pääsy. Järj. Haapaveden kirjasto

ja Haapaveden Martat

**18.00 Lähtö liikuntahallin pihalta, Urheilutie 56**

**PYÖRÄRETKI LÄHIALUEEN KOHTEESEEN**

Ajetaan päällystetyillä teillä, rauhallinen matkavauhti.

Järj. Haapaveden Latu

**18.30-19.15 Liikuntakeskus Buusti, Kaivotie 1**

**SPINNING**

Tutustu spinniin eli sisäpyöräilyyn! Osallistuminen viikkopassilla

(10 €) tai 8 €/kerta. Järj. Liikuntakeskus Buusti

**19.00-20.00 Vattukylän koulu, Vatuntie 23**

**KOKO KYLÄN JUMPPA**

Vapaa pääsy. Järj. Jokihelmen opisto

## TIISTAI 5.9.

**9.00-11.00 Paakkila, Pappilantie 6**

**HAAPAVETISTEN 5-VUOTIAIDEN LUONTORETKI JA**

**YMPÄRISTÖTAIDEPAJA**

Lapset osallistuvat päivähoiton aikana hoitajien kanssa.

Kotihoidossa olevat lapset voivat ilmoittautua mukaan huoltajan

kanssa: p. 0447591248 (Suvi). Järj. Jedu/Luonto-

ja ympäristöala sekä kaupungin kulttuuritoimi

**10.00-14.00 MeijänTupa, Vanhatie 53**

**SYKSYN KUULUMISTEN VAIHTOA, SYSLAULUJA**

Vapaa pääsy. Järj. MeijänTupa -hanke ja Keskipisteen

Omaishoitajat

**12.00-13.00 Aakonmaja, Turvetie 1272**

**VANHUS- JA VAMMAISNEUVOSTON VIERAILU**

**OJAKYLÄLLÄ**

Paikalla Pohteelta Eteläisen alueen hyvinvointikoordinaattori

Carita Hiironen. Kahvitarjoilu. Järj. Haapaveden vanhus- ja

vammaisneuvosto

**13.00 alkaen, Hoitohelmi, Hakakuja 8**

**LYHYITÄ HIERONTOJA JA HIUSTENLEIKKAUSTA NON-**

**STOPPINA**

Ilman ajanvarausta (lisätietoja: Suvi, p. 0417544040).

Järj. Maarit Vähäsaari

**16.00-17.00 Liikuntakeskus Buusti.**

**KUNTOSALICIRCUIT**

Myös aloittelijat! Osallistuminen viikkopassilla (10 €) tai 8 €/kerta.

Järj. Liikuntakeskus Buusti

**17.00-18.30 Haapaveden yläkoulu, Kytökyläntie 59**

**(musiikkiluokka)**

**HAALA-KUORO**

Vapaa pääsy. Järj. Jokihelmen opisto

**18.00 Urheilukenttä, Urheilutie 56**

**KÄVELE NAISELLE AMMATTI -TAPAHTUMA**

Alkuverryttely, reittivaihtoehdot 3 ja 6 km. Lapsille kentällä

kepparirata. Vapaaehtoinen osallistumismaksu, jolla tuetaan

naisten koulutusta kehityksissä. Tarjoilua, yhteistyössä JEDU.

Järj. Haapaveden seurakunta ja Kirkon Ulkomaanapu

**18.00 Kokoontuminen Lumimaan parkkipaikalle, Ollatie 1**

**MAASTOPYÖRÄLENKKI**

Matalan kynnyksen yhteislenkki lähialueen poluille, kesto n.

1,5-2 h. Järj. Haapaveden Latu

**18.45-19.45 Hyttikallion koulu, Raatatie 1 (liikuntasali)**

**KEHONHALLINTA & LIKKUVUUS**

Vapaa pääsy. Järj. Jokihelmen opisto

## KESKIVIIKKO 6.9.

**9.00-11.00 Paakkila, Pappilantie 6**

**HAAPAVETISTEN 5-VUOTIAIDEN LUONTORETKI JA**

**YMPÄRISTÖTAIDEPAJA**

Lapset osallistuvat päivähoiton aikana hoitajien kanssa.

Kotihoidossa olevat lapset voivat ilmoittautua mukaan huoltajan

kanssa: p. 0447591248 (Suvi). Järj. Jedu/Luonto- ja

ympäristöala sekä kaupungin kulttuuritoimi

**10.00-14.00 MeijänTupa, Vanhatie 53**

**TEEMANA JALKOJEN HYVINVOINTI**

Keskustelua jalkojen hyvinvoinnista. Mervi Vatjus tekee

jalkahoitoja ajanvarauksella, varaa aika: p. 0503023885 (Jani).

Vapaa pääsy. Järj. MeijänTupa -hanke ja Keskipisteen

Omaishoitajat

**12.00-13.30 Jokihelmen opisto, Vanhatie 45 (luokka 7)**

**VIIHDELAULAJAT**

Vapaa pääsy. Järj. Jokihelmen opisto

**14.00-20.00 Uimahalli Lakkuuni, Urheilutie 56**

**VESISANKARIT -TAPAHTUMA**

Hauskoja tehtävärasteja. Uimalipun hinnalla. Järj. kaupungin

liikuntatoimi

**11.00 Mieluskylän Sysiranta, Mieluskoskentie 13**

**ELÄKELIITON KERHOKAUDEN AVAUS**

Tarjoilua ja kisailua. Tilaisuus on avoin kaikille. Maksuton linja-

autokyyditys klo 10.30 liikuntahallilta. Järj. Eläkeliiton

Haapaveden yhdistys

**17.00-18.00 Liikuntahalli, Urheilutie 56 (kuntosali)**

**KUNTOSALICIRCUIT**

Vapaa pääsy. Järj. Jokihelmen opisto

**17.15-18.00 Liikuntakeskus Buusti, Kaivotie 1**

**KUNTONYRKKEILY**

Osallistuminen viikkopassilla (10 €) tai 8 €/kerta.

Järj. Liikuntakeskus Buusti

**17.45-20.00 Jokihelmen opisto, Vanhatie 45**

**(kuvataideluokka)**

**TAIDEVERSTAS**

Vapaa pääsy. Järj. Jokihelmen opisto

**18.00-21.00 Haapaveden Opisto, Vanhatie 45**

**(Lönninkartanon juhlasali)**

**KARAOKE 1**

Vapaa pääsy. Järj. Jokihelmen opisto

**18.15-19.15 Liikuntakeskus Buusti, Kaivotie 1**

**MIESTEN BUUSTI 20+20+20**

Pyöräily + lihaskunto + venyttely. Vapaa pääsy. Järj.

Liikuntakeskus Buusti

## TORSTAI 7.9.

**9.00-11.00 Paakkila, Pappilantie 6**

**HAAPAVETISTEN 5-VUOTIAIDEN LUONTORETKI JA**

**YMPÄRISTÖTAIDEPAJA**

Lapset osallistuvat päivähoiton aikana hoitajien kanssa.

Kotihoidossa olevat lapset voivat ilmoittautua mukaan

huoltajan kanssa: p. 0447591248 (Suvi). Järj. Jedu/Luonto-

ja ympäristöala sekä kaupungin kulttuuritoimi

**10.00-14.00 MeijänTupa, Vanhatie 53**

**TAIMIN PÄIVÄN TAIMEN VAIHTO**

Jani kertoo puutarhaterapiasta, luonnon vaikutuksista

mielen/kehon hyvinvointiin ja kertoo myös esimerkkejä

esim. muistisairaana asiakkaan kanssa tehtävään

kuntouttavaan puutarhatoimintaan. Kaikille maksuton ja

avoin tilaisuus.

Järj. MeijänTupa -hanke ja Keskipisteen Omaishoitajat

**18.30 Kokoontuminen Varikon parkkipaikalle**

**POLKUJUOKSU-/KÄVELY**

Yhteislenkki metsäpoluilla, kesto n. 1 h. Juoksijoille 1-3

ryhmää taitotason mukaan, kävelijöille oma ryhmä. Järj.

Haapaveden Latu

**19.15 ; 19.45 ; 20.15 Uimahalli Lakkuuni, Urheilutie 56**

**ALLASSOINTUKYLVIYTT**

Allasointukylvyssä yhdistyvät lämpimän veden

rentouttava vaikutus, painottomuuden tunne sekä

vedessä että ilmassa kulkevat rentouttavat ääniaallot.

10 €/hlö, kesto 20 min. Max 10 hlöä/kylpy. Varaukset: p.

0400589481 (Maarit). Järj. Maarit Vähäsaari

**17.15-18.00 Liikuntakeskus Buusti, Kaivotie 1**

**RPV (REISEPEPPUVATSA)**

Osallistuminen viikkopassilla (10 €) tai 8 €/kerta.

Järj. Liikuntakeskus Buusti

**18.00-21.00 Haapaveden Opisto, Vanhatie 45**

**(Lönninkartanon juhlasali)**

**KARAOKE 2**

Vapaa pääsy. Järj. Jokihelmen opisto

## PERJANTAI 8.9.

**9.00 Lähtö Vanhatien torilta**

**OHJATTU SAUVAKÄVELY**

Voit tulla mukaan myös ilman sauvoja. Kaikille avoin.

Järj. Eläkeliiton Haapaveden yhdistys

**18.15-19.00 Haapaveden yläkoulu, Kytökyläntie 59**

**(liikuntasali)**

**CORE & KEHONHUOLTO**

Vapaa pääsy. Järj. Jokihelmen opisto

## LAUANTAI 9.9.

Taiteiden yön ohjelma julkaistaan

Haapavesi-lehdessä 31.8.



## SUNNUNTAI 10.9.

**11.00-15.00 Urheilutie**

**POP UP -KATUKIRPPIS**

Myös muut myyjät tervetulleita. Yhteislaulua klo 13-15

Timo Jääskelan johdolla. Ei paikkamaksuja tai ennako-

varauksia. Järj. yksityishenkilöt, Jokihelmen opisto

**11.00 ; 12.15 ; 13.30 Pekan Pirtit, Urheilutie 53**

**YKSILÖLLISET PETER HESS -ÄÄNIMALJAHIERONNAT**

Äänimaljahieronnat tunnelmallisella 1800-luvun

Kulttuurikartano Pekan Pirteillä. Hintatiedustelut ja

varaukset: heliesavelmatka.fi tai 0445234460

(viesti/WhatsApp). Järj. Heli Suihkonen

### Kirjasto

avoinna: ma-pe klo 9.00-19.00

Esillä hyvinvointikirjallisuutta teemalla "Mikä kaikki

lisää hyvinvointia?". Kirjasto avoinna Taiteiden

yönä klo 16.00-24.00.

### Myrtilän kahvila

avoinna: ma-pe klo 9.00-14.00

### MeijänTupa

avoinna: ti-to klo 10.00-14.00 (Vanhatie 53)

### Uimahalli

avoinna:

ma, ti, ke ja pe klo 14.00-21.00

to klo 13.00-19.00 (HUOM aika!)

ti ja to klo 7.00-8.30 aamu-uinti

la klo 12.00-17.00

### Päreikössä

Ahjolan kokeilueskareiden näyttely