

# HYVINVOINTIVIikko 2.9. - 8.9.

## ja TAITEIDEN YÖ LA 7.9.2019



### HAAPAVEDEN HYVINVOINTIVIikko 2019

#### Ma 2.9.

klo 14-21 EUROLLA UIMAAN (1 €/hlö) Uimahalli Lakkuunissa. järj. Haapaveden kaupunki

#### Ti 3.9.

klo 16.45-18.15 VEKARAPARKKI nuorisotalolla. Liikuntahallin kuntosalin naistenvuorolle (klo 17-18) tulevat äidit voi tuoda lapset kuntosalikäynnin ajaksi Vekaraparkkiin. Kaksi valvojaa on leikkimässä lasten kanssa ja pitää lapsista huolta äidin ollessa kuntosalilla. Järj. Haapaveden kaupunki

klo 18.00. TIISTAIPYÖRÄILY. Kaikille avoin, maksuton, erittäin kevyt n. tunnin pyörälenkki päällystyillä teillä. Sopii vaikka perheille. Kokoonottaminen liikuntahallin edessä. Kypäräpakko. Järj. Haapaveden Latu.

#### Ke 4.9.

Klo 9-14 Myyrilässä on seurakunnan lähetystorin kahvila. Diabeteshoitajat ovat tekemässä diabetesriskipistetestejä sekä verensokeriden ja verenpaineen mittausta (Testit /mittaukset maksuttomia). Järj. srk /Haapaveden kaupunki  
klo 12 Tuolijumppa + päiväkahvit vanhustentalolla, Järj. Ystävänkammari ja Haapaveden kaupunki

#### To 5.9.

HYVINVOINTIVIikon JUMPAT /MAKSUTTOMAT TUTUSTUMISKERRAT, Vapaa pääsy. järj. Jokihelmen opisto!

• klo 16-17 LASTEN LIIKUNTA (HAAPAVESI 01080783) Haapaveden liikuntahallin salissa, ohjaaja Terhi Kangasharju

Pallopelejä, yleisurheilua, voimistelua, parkouria ja liikuntaleikkejä toiveiden mukaan. Yli 7-vuotiaille.

• klo 17-18 NUORTEN FITNESS (HAAPAVESI 01080784) Haapaveden liikuntahallin juoksusuoralla, ohjaaja Terhi Kangasharju

Yläkoulu- ja lukioikäisille suunnattu kurssi, jossa kehitetään nopeutta, voimaa, kestävyyttä ja liikuvuutta. Sisältö: crossfit-tyyppinen harjoittelu, kun-

tosaliharjoittelu vapailla painoilla, kuntonyrkkeily, juoksuharjoittelu.

• klo 19.-19.45 CORE JA KEHONHUOLTO (HAAPAVESI 01080785)

Virtaamossa, Tähtelänkuja 4, Terhi Kangasharju

Treenataan keskivartaloa ja syviä lihaksia ja tehdään liikkuvuutta lisääviä harjoitteita. Lisäksi huolletaan kehoa ja kireitä lihaskalvoja mm. rullaa ja palloa apuna käyttäen. Tarvitset mukaan oman maton ja pilates- / putkirullan.

• klo 18.00. POLKUJUOKSULENKKI. Kaikille avoin, maksuton, opastettu polkujuoksulenkki Hyttikallion alueen poluilla. Kokoonottaminen Lumimaassa. Kaksi tasoryhmää vaihdin mukaan ja kävelyryhmä. Opastusta uusille lajin kokeilijoille. Järj. Haapaveden Latu.

klo 19 SOINTUKYLPY äänimaljoilla ja gongilla Hoi-tohelmissä (Hakakuja 8), Oma makuualusta, viltti ja tynnyt mukaan. 5 €/hlö. Ilmoittautuminen p. 0400589481. Järj. Tmi Maarit Vähäsaari

#### Pe 6.9.

• Klo 12-24 Tule tutustumaan uudistettuun Kylpyläsaareen. Tervetuloa syömään tai kahville!

• Klo 12-14 Hyvinvointikoordinaattorin ja yritysasia-miehen Pop-Up Kylpyläsaareissa. Tule keskustelemaan kanssamme Haapaveden hyvinvointi- ja yritysasioista.

• klo 17-19. EURON KUNTOSALIVUOROT liikuntahallilla. Paikalla ohjaaja, joka voi neuvoa kuntosalilaitteiden ja vapaiden painojen käytössä. Järj. Haapaveden kaupunki

#### La 7.9. Taiteiden yö

#### Hyvinvointiviikolla:

Kirjasto on avoinna ma -pe klo 10-19, la 7.9.m. Taiteiden yönä klo 16-24. Kirjastoauto liikennöi normaalin reittiäkataulun mukaisesti ma-pe. Kirjastossa saa kirjastoalan harjoittelijoilta esittelyä hyvinvointiin liittyvästä kirjallisuudesta.

Myyrilä on avoinna ma-pe klo 9-14. Aukioloaikoina yhdistykset pitävät kahvilaa. Tervetuloa!

#### TAITEIDEN YÖ HAAPAVEDELLÄ

"kohtaamisia" lauantaia 7.9.2019 klo 10-22.30

**Perinnepäivät** Kopsalla klo 10-16 järj. Kopsan äijät ja Kytökylän maa- ja kotitalousnaiset. Lastentapahtuman päivällä klo 11.00-15.00. Järj. Haapavesi-seura

**Lumimaa** klo 12-14: Koko perheen metsäretki / rastiralli ja tikkupullan paistoa. Järj. MLL Haapavesi ja Martat

**Kylpyläsaaren matkailu** klo 12-24: Kahvila-ravintola avoinna, tarjolla Taiteiden yön spesiaali burgeri. klo 21-23 Noora Kataja, kokkolalainen laulaja-lauluntekiä esittää vaihtehtoiselmää soul ja folk-vaikutteilla.

**Uimahalli** klo 15-15.30; 15.45-16.15 ja 16.30-17: Allasointukylpy ohjaajana Maarit Vähäsaari. Lippu 4€ eläkeläiset ja työttömät, 6€ työssäkäyvät. 10 henk. / kylpy. Ennakkoi ilmoittautuminen 044 7591 254. järj. Liikuntatoimi

**Kirjasto** klo 16-24: klo 17, 19 ja 22 Origami-sammakkoaskartelun ohjaus ja sammakoiden juoksukilpailut. klo 21 Band-A esiintyy. Haapavesi Folk ry:n myynti- ja esitelypöytä.

**Seurakunta / kirkko** "kohtaamisia" klo 20 Musiikkia ja Psalmien sanomaa, klo 21 Tämän runon haluaisin lausua, klo 22 Vesper. Illan aikana on kirkon aulassa kahvitarjoilu.

**Jokilaaksojen musiikkiopisto ja Jokilaaksojen Kamarimusiikkiryhmä** esiintyy kirkossa: Elna ja Janne Jääskelä, Eliisa Pihlaja-Vihelä, Johanna Tilus & oppilaat

**Nuorisotalo:** klo 17:30-19:30 Disko lapsille (yläikärajaa 13, limbo ja tanssikilpailu), klo 20:00-22:00 Valokuvakilpailu nuorille. Koko illan avoinna kioski ja "Photo booth" eli valokuvaseinä, jonka edessä voi ottaa yksin tai kavereiden kanssa kuvia. Järj. 4H ja Nuorisotoimi

**Haapaveden työpaja** Hakakuja 11 klo 18-22: Uusien tulojen "yöpaja" Vohvelikahvila ja taidetyöpaja.

#### Kumppanuuskampus

**Haapaveden opiston** Lönninkartanossa Vanhatie 45 klo 16-20 ruokaa ja jälkkäribuffet 7€ henkilö. Paikalla myös Noshin ja House of Lolan vaate-edustajat sekä lukioalaisten ja yläkoululaisten esittämää musiikkia.

**Jokihelmen opisto** Vanhatie 45 klo 16-19.30: musiikkiesityksiä, uusien kurssien esittelyjä, kansalaisopistoväki luo ja kasvattaa -näyttely, klo 16-18 kuvataidekoulun työpaja. klo 17-19 korupaja, opettajana Elvira Molchan, mukana tulkki. yhteistyössä SVS/Haapaveden osaston kanssa.

**Kulttuurikeskus Kirnu**, Juustomäentie 11, Labyrintti 1. setti alkaa klo 20, 2. klo 21 ja 3. klo 22: kohtaamisia tanssin, musiikin ja valoshown keinoin. Teos toteutetaan kolmessa osassa. klo 19.30-22.00 Tanssin Tuen kahvio palvelee

**JEDU** klo 16-19.30: tuote-esittelyä Jokihelmen opistolla Vanhatie 45

**Parakkikankurit** klo 16-20 Lallunniementie 6, avoimet ovet ja Bingo klo 16. Tarjoilua!

**Mettäntytöt** klo 16-20 myyntitelulta Jokihelmen opiston pihalla, Vanhatie 45, Mettäntytöt valmistavat kotimaisia ja laadukkaita sauna- ja keittiötekstiilejä sekä uniikkeja koruja. Tervetuloa tutustumaan meidän maailmaan!

**Jousisoitin** Suihkosken Viulunrakentajan verstaalla klo 16.00-21.00 erä viuluja 50e sekä nuottipenkajaiset alennettuun hintaan. Erilaista taidetta, tauluja maalauksia, esim. Immonen, Korhonen ym. Taidekortteja, julisteita, paspartuureja, kehäksiä eri kokoja, koruja ym. yllätyksiä.

**Marian kahvilassa** klo 16- 17 soittaa Haapaveden Peli-mannit. Taiteilija Virve Seppä esittelee omaa taidettaan, hän on vaikuttanut ja ollut ensimmäiseen esillä Turussa sekä Kambodzassa, Otresilla. Kahvi ja mehut tarjoilu. Tunnelmavalaistus elävin tulini!

**Eino Heikkilän** eläinveistokset klo 15-18, Urheilutie 19. Vapa pääsy!

**Kytökylän tsasounalla** (Ortodoksinen rukoushuone) la 7.9 kello 17:00 Juhlavigilia, joka on avoin kaikille. Sunnuntaina 8.9. on klo 9.30 vedenpyhitys ja liturgia, praasniekka eli pyhäkön temppeleijuhla. Sunnuntain palvelus ja praasniekka on avoin kaikille.

#### HUOM!!!

**-SILKKIPAPERI / VALOIKKUNA** haaste tapahtumien järjestäjille ja kuntalaisille: peitä ikkunasi silkkipaperilla ja valaise ikkuna, jolloin ulos heijastuu valoväriteos