

## REIJOLAN IKINUORTEN KERHON OHJELMA SYKSY 2021

Reijolan seurakuntatalolla, Osoite Santerintie 11, 80330 Reijola

Kerhoemäntänä toimivat Liisa Tahvanainen, Reijolan Eläkkeensaajat, puh. 040 8200959 ja Eläkeliitto Pyhäselän yhdistys, Tuulat, Pesonen, Yljälä ja Lavikainen sekä jumpassa Hilja Piipponen puh. 040 5367379, Marja-Leena Räsänen 0400271453 ja Reijolan Es. Eira Väänänen 0407599915

### Kokoontuminen keskiviikkoisin 29.9-8.12.2021

Ohjelma:

klo 13.00 – 13.30 Istumavoimistelu

klo 13.30 – 14.00 Kahvi, kahvimaksu 2 euroa. Rupattelutuokio

klo 14.00 – 15.00 Kerho, viikoittain vaihtuvin teemoin

#### Kerhojen teemat:

- |       |  |
|-------|--|
| 29.9  | Syyskauden avaus, Pirjo Pulkkinen esittelee Polunmutka Oy:n toimintaa. Syksyn toimintojen esittelyä  |
| 06.10 | Vanhustenviikko tapahtuma ”luonto antaa voimaa”, Kukkolan laavulla os, Vanhavaltaatie 70, 80230 Joensuu. Ilmoittautuminen kerhoissa 1.10 mennessä Ulkoiluväestö. Ulkoillaan yhdessä, tarjolla nokipannukahvia ja nuotiomakkaraa. |
| 13.10 | Terveystiedon edistäminen, sairaanhoitaja Päivi Paavilainen  |
| 20.10 | Visailua, Reijo Suihko   |
| 27.10 | Pyhäselän seurakunta   |
| 03.11 | Yhteislaulua laulua, Polunmutkan Duo Kaksi kitaraa, Jani ja Jari   |
| 10.11 | Isänpäivä, ohjelmaa ja kakkukahvit   |
| 17.11 | Ravinto/Liikunta/Lepo, fysioterapeutti Teppo Holopainen  |
| 24.11 | Terveellinen ravinto ja pienet joulumaistiaisat. Eevi Peltola /martat  |
| 01.12 | Joululaulut, Kanttori Liisa Kettunen   |
| 08.12 | Puurojuhla   |

Tervetuloa!

Eläkeliiton Pyhäselän Yhdistys  
Reijolan Eläkkeensaajat