

VAPAAEHTOISTEN OHJAAMAT RYHMÄT KEVÄT 2011

Tarkempi aikataulu ja paikka ilmoitetaan Caritas-Kodin viikko-ohjelmassa:

1. KIRJALLISUUSPIIRI

Piirissä esitellään mieluisia kirjoja, luetaan runoja ja keskustellaan kirjallisuuden eri aihepiireistä.

2. RUNOPIIRI

Luetaan runoja ja keskustellaan runoudesta.

3. BINGO

Pelataan yhdessä bingoa.

4. TIETOVISA

Tietovisan kysymykset on laadittu viikon aikana Kalevassa olleista uutisista.

5. MIESTEN KESKUSTELUKERHO

Keskustellaan yhdessä sovittuista aihepiireistä ja ajankohtaisista asioista.

6. PELITUOKIO

Pelataan yhdessä erilaisia pelejä, kuten mölkkyä ja renkaanheittoa.

7. ROLLAATTORIKÄVELY

Ryhmässä käydään kävelylenkillä Caritas-Kodin lähimaastossa. Ryhmä on tarkoitettu rollaattorilla liikkuville.

8. SAUVAKÄVELYRYHMÄT

Tutustutaan yhdessä sauvakävelyn saloihin. Ryhmissä verrytellään, käydään kävelylenkki Caritas-Kodin lähimaastossa ja lopuksi tehdään kevyt loppuverryttely lihasvenyttelyineen. Kaksi eritasoista ryhmää, Kevyt ja Reipas.

9. KUNTOSALI-RYHMÄT

Caritas-Kodin kuntosalilla on mahdollisuus harjoitella vertaisohjaajien johdolla omilla nimetyillä kuntosalivuoroilla.

10. UKKOJEN KUNTOSALIRYHMÄ

Ukkosten kuntosaliryhmässä harjoitellaan vertaisohjaajien johdolla Caritas-Kodin kuntosalilla. Ryhmä on tarkoitettu miehille.

11. YHTEISLAULU

Tuttuja lauluja haitarin säestyksellä.

12. LEVYRAATI

Kuunnellaan hyvää musiikkia ja arvioidaan kappaleita.

13. ASKARTELU JA MUISTIPELIPIIRI

Askarrellaan ja pelataan muistipelejä.

Tuu mukkaan iloiseen vapaaehtoistoimintaamme!