

VAPAAEHTOISTEN OHJAAMAT RYHMÄT SYKSY 2011

Ryhmien ajan ja paikan näet Caritas-Kodin viikko-ohjelmasta:

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. TIISTAI-VISAILUT

Tässä kaikkea muuta kuin vakava mielisessä visailussa on joka kerta 15 kysymystä. Ne perustuvat menneen viikon aikana lehdissä, radiossa tai tv:ssä olleisiin uutisiin ja juttuihin. Osallistuminen on tuskatonta muistijumppaa.

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 sabihin. Ryhmissä verrytellään,

käydään kävelylenkki Caritas-Kodin lähimaastossa ja lopuksi tehdään kevyt loppuverryttely lihasvenyttelyineen. Kaksi eritasoista ryhmää, Kevyt ja Reipas.

9. KUNTOSALIRYHMÄT

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

10. UKKOJEN KUNTOSALIRYHMÄ

Ukkojen 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.

14. SENIORITANSSIT

Senioritanssi on piirileikin ja tanhun välimuoto, jossa helppoja askelkuvioita ja niihin sopiva musiikki. Erityisesti ikääntyneille räätälöity terveysliikuntamuoto.

Tuu mukkaan iloiseen ja maksuttomaan vapaaehtoistoimintaamme!