

Syksy 2024

Aktiivista elämää yhdessä!



Kirkkonummen vapaa-aikapalvelut senioreille



Liikunta

Senioripaku

Senioripaku on liikkuva palvelu, joka tuo senioreille suunnattua liikuntaa, kulttuuria ja muuta matalan kynnyksen toimintaa arkiympäristöihin. Senioripaku liikkuu eri puolilla Kirkkonummea alla olevan aikataulun mukaisesti. Toiminnan tavoitteena on tuoda senioreiden arkeen mielekästä ja virikkeellistä tekemistä sekä luoda mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Liikkuvalla palvelulla pyritään lisäämään mahdollisuuksia matalan kynnyksen aktiviteetteihin osallistumiseen, sekä edistämään yhteisöllisyyttä ja osallisuutta arjessa.

Senioripakutoiminnassa opastetaan ja annetaan vinkkejä muun muassa omatoimiseen liikkumiseen liikunnanohjaajan toimesta. Senioripakun välineistö mahdollistaa monipuolisen toiminnan, esimerkiksi tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelun sekä erilaiset pihapelit. Toiminta on maksutonta eikä vaadi ennakoilmoittautumista.

Voit osallistua vapaasti itsellesi parhaiten sopivina ajankohtina.
Ohjauskieli: suomi. Sadesäällä toiminta perutaan.

Toteutuspaikat syksy 2024

Senioripaku kiertää 26.8.2024-29.11.2024. *(Muutokset ovat mahdollisia)*

Maanantai klo 10.30–11.30	Veikkola (lähiliikuntapaikka Velmo, Eerikinkartanontie)
Maanantai klo 12.30–13.30	Masala (lähiliikuntapaikka Frami, Masalantie 258)
Perjantai klo 11.00–12.00	Keskusta (Kirkkolaakson senioripuisto, Asemankulma 2)

Teemoitettu senioripakutoiminta syksy 2024

Normaalin senioripakutoiminnan lisäksi järjestämme erilaisia teemoitettuja tapahtumia. Syksyn aikana on tulossa muun muassa kulttuurikävelyjä, vesivärikävelyjä, joulutapahtumia ja paljon muuta. Tarkempi ohjelma teemakertojen osalta selviää alkusyksystä!

Senioripakun teemakerrat julkaistaan tapahtumakalenteriin:

<https://tapahtumat.kirkkonummi.fi/fi-FI> sekä senioripakun nettisivuille: www.kirkkonummi.fi/senioripaku.

Tämän lisäksi jaamme esitteitä toiminnasta alkusyksyllä.

Liikuntainfo - maksutonta liikuntaneuvontaa vasta-alkajille liikkujille

Haluatko yksilöllistä liikuntaneuvontaa liikkumisesta ja hyvinvoinnista. Tarjoamme maksutonta liikuntaneuvontaa vasta-alkajille liikkujille. Terveysliikunnanohjaaja antaa ohjeistusta kaikenikäisille mm. seuraaviin kysymyksiin:

Millainen liikunta minulle sopisi?

Miten aloittaisin liikkumisen?

Mitä liikuntamahdollisuuksia on lähialueellani?

Miten lisäisin päivään fyysistä aktiivisuutta?

Liikunko terveyden kannalta riittävästi?

Ole yhteydessä terveysterveydenohjaajaan: p. **040 561 2203** (arkipäivisin).

Kuntosaliohjaus uimahallilla

Yksilöllisen kuntosaliohjauksen tarkoituksena on auttaa sinua kuntosaliharjoittelun aloittamisessa. Ohjaus on tarkoitettu henkilölle, jolla on vain vähän tai ei lainkaan kokemusta kuntosaliharjoittelusta.

Kuntosaliohjauspaketit

Pelkkä kuntosaliohjaus

Käydään läpi monipuolisesti ja yksilöllisesti kuntosaliliikkeitä sekä niiden oikeita suoritustekniikoita.

Hinta 13,90 €

Kuntosaliohjaus + kuntosaliohjelma

Ohjaaja suunnittelee sinulle henkilökohtaisen ohjelman. Ohjauksaika voidaan käyttää ohjelmassa olevien liikkeiden läpikäymiseen, tietyn lihasryhmän harjoitteiden opetteluun tai laitteisiin tutustumiseen.

Hinta 26,60 €

Varaa kuntosaliohjaus soittamalla tai laittamalla viestiä numeroon **040 126 9495** (liikunnanohjaaja).



Lähiliikuntapaikat

Kirkkolaakson senioripuistoulkokuntoilulaitteita (*Asemankulma 2*)**Vesitornimäen lähiliikuntapaikka**ulkokuntoilulaitteita (*Jokiniityntie 7*)**Kantvikin lähiliikuntapaikka**ulkokuntoilulaitteita (*Sokerimestarintie 2*)**Keskustan urheilupuiston monitoimikenttä**ulkokuntoilulaitteita (*Vanha Rantatie 8*)**Masalan urheilupuisto**ulkokuntoilulaitteita (*Masalantie 258*)**Veikkolan urheilupuisto**ulkokuntoilulaitteita ja kuntoportaat (*Eerikinkartanontie*)**Jerikonmäen kuntoportaat**(*Upinniementie 18*)

Lähiliikuntapaikat tutuksi Kirkkonummella!

Eväitä omatoimiseen harjoitteluun

Oletko tietoinen Kirkkonummella olevista lähiliikuntapaikoista? Kirkkonummella on useita lähiliikuntapaikkoja, joita kannattaa hyödyntää omatoimiseen liikkumiseen. Tule tutustumaan liikuntapaikkoihin ja laitteisiin! Tutustumisen tarkoituksena on tukea omatoimista liikkumista. Toiminta sopii kaiken tasoisille liikkujille.

Toiminta on maksutonta eikä vaadi ilmoittautumista. Tule mukaan sinulle sopivaan paikkaan tai vaikka kaikkiin! Tervetuloa nauttimaan syysäästä liikunnan merkeissä. Paikalla on liikunnanohjaaja opastamassa laitteiden käytössä.

Lisätietoja: vapaa-aikapalveluiden koordinaattori miikka.tulla@kirkkonummi.fi

Aikataulu

Tiistai 27.8. klo 10.00–11.00**Tiistai 27.8. klo 12.00–13.00****Tiistai 3.9. klo 9.30–10.30****Tiistai 3.9. klo 10.45–11.45****Tiistai 3.9. klo 12.00–13.00****Tiistai 10.9. klo 10.00–11.00****Tiistai 10.9. klo 11.30–12.30****Veikkolan urheilupuisto Velmo** (*Eerikinkartanontie 7*)**Masalan urheilupuisto Frami** (*Masalantie 258*)**Kirkkolaakson senioripuisto** (*Asemankulma 2*)**Keskustan urheilupuisto** (*Vanha rantatie 8*)**Vesitornimäen lähiliikuntapaikka** (*Jokiniityntie 7*)**Kantvikin lähiliikuntapaikka** (*Sokerimestarintie 2*)**Jerikonmäen kuntoportaat** (*Upinniementie 18*)

Ulkokuntosali kurssit Kirkkolaakson senioripuistossa ja keskustan urheilupuistossa

Tiistaisin 17.9. alkaen Kirkkolaakson senioripuistossa ja keskustan urheilupuistossa järjestetään viikoittain ohjattua ulkokuntosaliharjoittelua. Toimintaa järjestetään syksyllä niin pitkälle, kun säät sallii. Tervetuloa mukaan liikkumaan! Toiminta on maksutonta eikä vaadi ilmoittautumista. Sadesäällä toiminta perutaan.

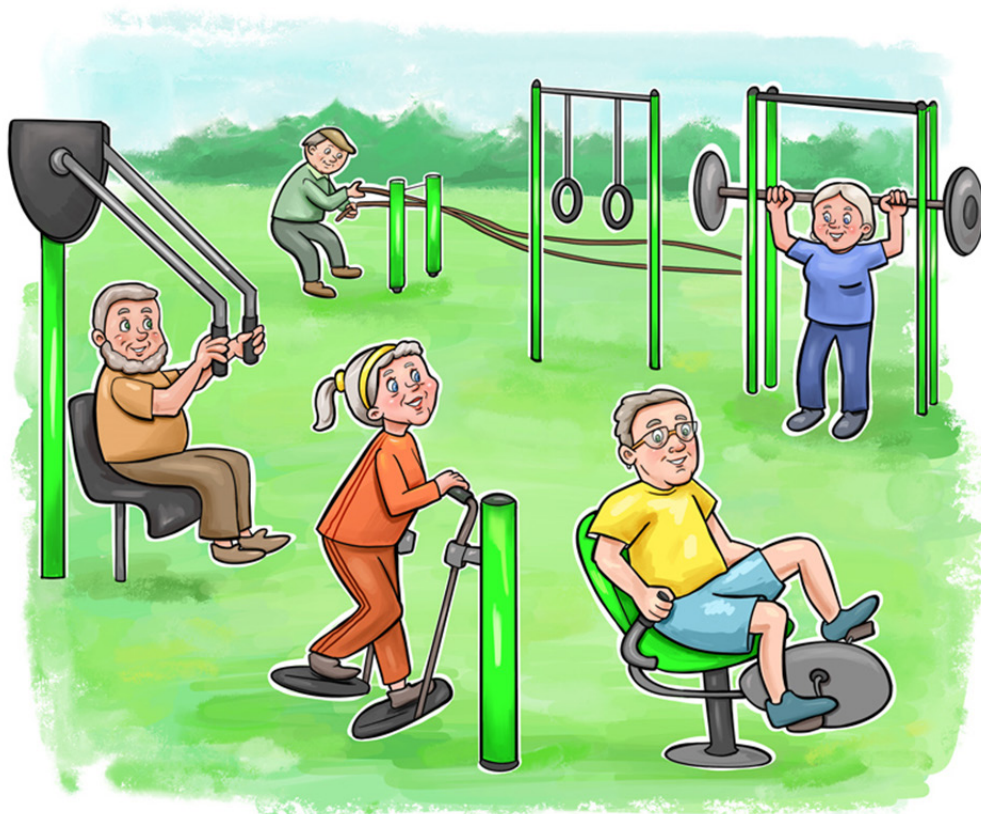
Aikataulu 17.9. alkaen

Tiistaisin klo 9.30–10.30

Tiistaisin klo 10.45–11.45

Kirkkolaakson senioripuisto (Asemankulma 2)

Keskustan urheilupuisto (Vanha rantatie 8)



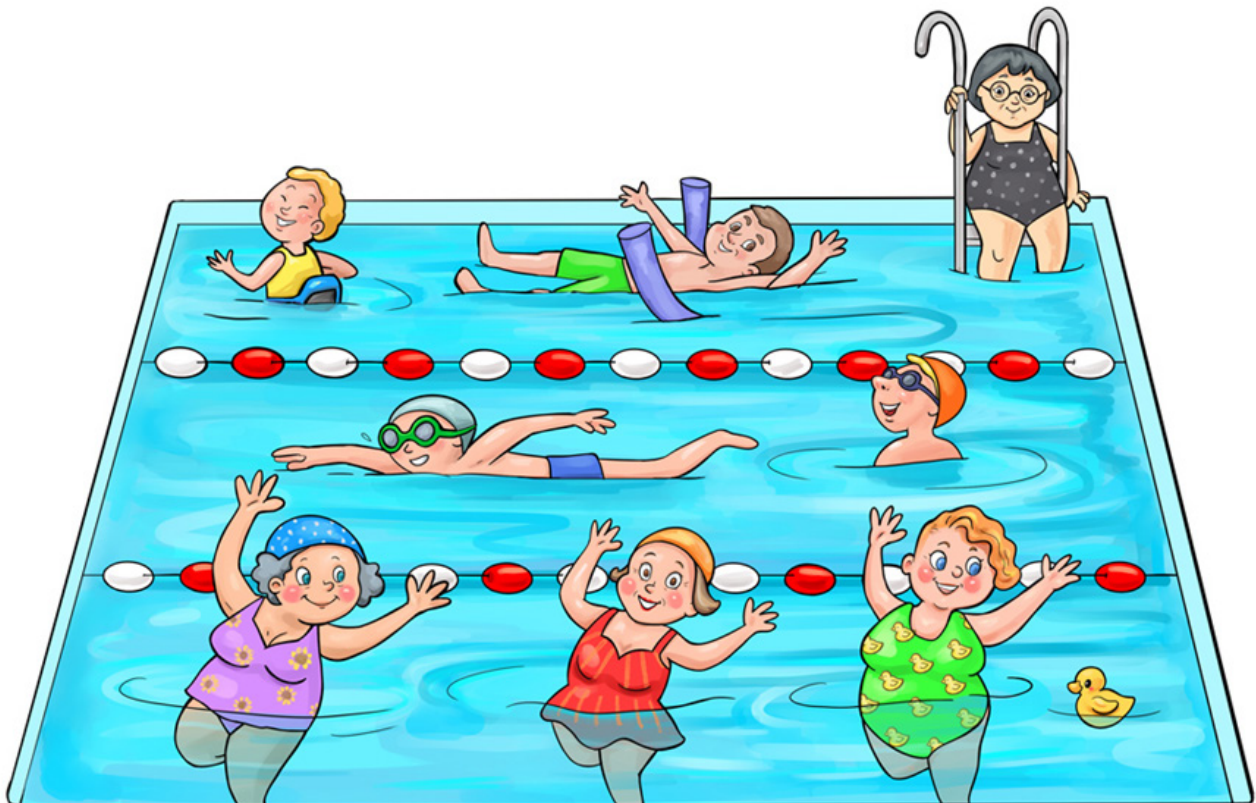
Uimahalli

Uimahalli on oivallinen paikka omatoimiseen liikkumiseen. Uinnin lisäksi on mahdollista tulla vesijuoksemaan, vesijumppaamaan omatoimisesti virtuaalivesijumppa näytön avulla tai ohjattuihin ryhmiin. Uimahallissa on myös terapia-allas, jossa on kuusi erilaista hierontapistettä, jotka ovat käytössä altaan ollessa vapaana.

Senioriliikuntakortti on 68 vuotta täyttäneille kirkkonummelaisille maksuton kortti, joka oikeuttaa Kirkkonummen uimahallin ja kuntosalin vapaan käytön kerran päivässä. Kortti lunastetaan suoraan uimahallin kassalta, henkilöllisyys on todistettava. Uimahallissa on välillä paljon varauksia samanaikaisesti. Sopivimman ajankohdan vierailulle löydät tarkastelemalla uimahallin käyttövuoroja osoitteessa:

www.kirkkonummi.fi/tilat-ja-kayttovuorot.

Lisätietoja: www.kirkkonummi.fi/uimahalli



Uimahallin tapahtumat

Tunnelmauinnit joulu- ja tammikuussa

Tapahtumissa pääset nauttimaan himmennetyn valaistuksen ja allasvalojen tuomasta tunnelmallisuudesta yhdistettynä joulumusiikkiin. **HUOM!** Tunnelmauinnit ovat maksuttomia, mutta vaativat uimahallin sisäänpääsymaksun.

Joulunajan jumpat

Maksuttomat jouluteemaiset vesijumpat tulevat joulukuussa! **HUOM!** Vesijumpat ovat maksuttomia, mutta vaativat uimahallin sisäänpääsymaksun.

Lisätietoa uimahallin tapahtumista: www.kirkkonummi.fi/uimahallin-tapahtumat

Liikuntapalveluiden ohjattu liikunta syyskausi 26.8.–15.12.2024

Aurinkoiset liikunnanohjaajamme toivottavat sinut lämpimästi tervetulleeksi liikkumaan! Tavoitteena on tuottaa sinulle iloa ja virkistystä monipuolisten sisä- ja vesiliikuntaryhmien avulla. Toimintaamme on ympäri kuntaa.

Jos sinua askarruttaa mikä ryhmä sopisi sinulle, niin varaa henkilökohtainen aika terveystoiminnanohjaajalle liikuntainfoon.

Ilmoittautuminen syyskauden ohjattuun liikuntaan alkaa
ti 13.8.2024 klo. 9.00.

Lisätietoja: www.kirkkonummi.fi/ohjattu-liikunta tai liikuntapalveluiden kausiesitteestä.



Kansalaisopisto

Lukuvuoden 2024–25 kurssien jatkuva ilmoittautuminen

Verkoilmoittautumiset ja lisätiedot kursseista: www.opistopalvelut.fi/kirkkonummi/fi

Puhelinilmoittautuminen opiston toimiston aukioloaikana ti ja to klo 13–16 puh. 040 126 9312.

Liikunnan kevätlukukaudelle -25 ilmoittautuminen alkaa 2.12.24 klo 11 verkossa ja puhelimitse klo 11–14 puh. 040 126 9312 ja 040 126 9526.

Lukuvuosi 2024–2025

Syyslukukausi	26.8.–1.12.2024	Talviloma	vk 8
Syysloma	vk 42	Pääsiäisloma	18.4.–21.4.2025
Kevätlukukausi	11.1.–13.4.2025	Kesälukukausi	19.5.–18.6.2025

Opetusta ei anneta pyhäinpäivänä 2.11., itsenäisyyspäivänä 6.12., vappuna 1.5., helatorstaina 29.5. Juhlapyhien aattoina ei opetusta klo 16 jälkeen.

Liikunta

Kansalaisopisto tarjoaa senioreiden ryhmäliikunnan tunteja päiväsaikaan seuraavista lajeista: vesiliikunta, pilates, jooga, suomalainen terveysliikuntamuoto asahi, kevennetty kuntojumppa, kierto harjoittelu sekä erilaiset tanssitunnit. Tarjolla on myös maksuttomia kursseja, mm. tuolijumpassa ja ulkokuntosalin ohjauksessa. Osallistua voi myös aikuinen – lapsi päivä tunteille esimerkiksi lapsenlapsen kanssa / tärkeän lapsen kanssa joko itsenäisesti tai lapsen toisen aikuisen kanssa (yhden aikuisen hinnalla). Kaikenikäiset ovat tervetulleita myös kansalaisopiston liikunnan iltatunneille oman kunnan mukaan.

Tunteja järjestetään Kirkkonummen keskustan alueella, Masalassa sekä Veikkolassa. Tuntivaihtoehdossa on monipuolisesti tarjolla niin lähi- kuin etäopetuksen kursseja sekä hybridiosallistumisen mahdollisuus. Monelle

tunneille voi siis osallistua myös paikasta riippumatta.

Lämpimästi tervetuloa liikkumaan omalla tavallasi kannustavassa ja ammattitaitoisessa ohjauksessa!

Opintoneuvonta: liikunnan suunnittelijaopettajalta jenna.rignell@kirkkonummi.fi

Kädentaidot

Kansalaisopisto tarjoaa lukuisia erilaisia kädentaidonkursseja luovasta tekemisestä kiinnostuneille. Haluatko oppia lisää keramiikasta, kutomisesta, tai puutöistä, vai kiinnostaako mosaiikin, tai tuftauksen salat? Ryhmiä on erilaisten taitojen ja tekniikoiden valikoimassa lähes sata, joten jokaiselle löytyy varmasti mieluinen vaihtoehto. Opetusta annetaan koko vuoden kursseilla sekä päivisin, että iltaisin, mutta meillä on myös laaja tarjonta lyhyt- sekä

viikonloppukursseja. Taidot kehittyvät ja aika suorastaan lentää mielenkiintoisen tekemisen parissa.

Opintoneuvontaa taitoaineiden suunnittelijaopettajalta elina.raisanen@kirkkonummi.fi

Kuvataide

Kansalaisopisto tarjoaa monenlaisia ryhmiä sinulle, joka haluat kokeilla taiteen tekemistä. Useimmat kurssit eivät vaadi mitään erityisiä taitoja, vaan ne sopivat myös aloittelijalle. Ryhmiä on sekä iltaisin, viikonloppuisin, että päiväsaikaan. Tule kehittämään luovuuttasi ja parantamaan hyvinvointiasi kuvataiteen parissa!

Kielet

Kansalaisopisto tarjoaa kielten päiväkursseja englannin, espanjan ja ranskan kielistä. Osa päiväkursseista rahoitetaan opintoseteliavustuksilla, joten ne ovat hyvin edullisia opiskelijoille. Tunnit järjestetään Mäkitalossa tai kunnantalolla Kirkkonummen keskustassa. Kursseja on ihan vasta-alkajille ja jo edistyneille kielen opiskelijoille. Päiväkursseilla on rento ilmapiiri ja kaikki ovat lämpimästi tervetulleita mukaan oppimaan uutta kielistä ja kulttuureista!

Lisäksi kielten kurssitarjonnassa on useita etäkursseja ensi lukuvuodelle espanjan, ruotsin, italian, latinan, ranskan ja viron kielissä. Ne sopivat hyvin myös senioreille, jotka haluavat osallistua kursseille kotisohvalta käsin.

Tervetuloa mukaan oppimaan uutta iloisessa ilmapiirissä!

Opintoneuvonta: kielten suunnittelijaopettaja: pauliina.vuorio@kirkkonummi.fi

Musiikki

Kansalaisopistolla toimii monia kuoroja ja soitinryhmiä sekä esim. päiväsaikaan musiikkiopiston salissa kokoontuva Kauneimmat laulut-ryhmä. Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja musiikkiryhmistä antaa Titta Kalaja titta.kalaja@kirkkonummi.fi, puh. **040 834 8648**.

Muut

Kansalaisopiston kurssivalikoimasta löytyy käsityön, liikunnan ja kielten lisäksi monenlaista tekemistä luontoretkestä luentoihin. Kurseillamme pääsee tutustumaan eri maiden keittiöihin ja kokkailemaan uutta ruokaa, kuuntelemaan mielenkiintoisia luentoja, harjoittelemaan tietotekniikkaan liittyviä asioita tai tutustumaan Kirkkonummen luontoon. Monelle kurssille voi tulla halutessaan kaverin tai vaikkapa lapsenlapsen kanssa. Luennot ovat ilmaisia ja niitä järjestetään paljon päiväaikaan. Luennoille ei tarvitse erillistä ilmoittautumista. Osa kursseista on koko vuoden kestäviä kursseja, osa lyhytkursseja, joita alkaa pitkin vuotta. Tutustu kursseihin tarkemmin elokuun alussa koteihin jaettavasta esitteestä tai nettisivuilta.

Opistojen tapahtumakalenteriin voit tutustua verkkosivuillamme www.kirkkonummi.fi/kansalaisopisto.

Järjestämme vuoden aikana kymmenittäin konsertteja, joihin on vapaa pääsy.

Opistojen Ystäväviikolla helmikuussa voit tuoda kurssille kaverin tutustumaan harrastukseesi. Seuraa ilmoittelua tapahtumakalenterissa, verkkosivuillamme ja sosiaalisessa mediassa.

Kirjasto ja kulttuuri



Kirjastosta löydät kauno- ja tietokirjallisuutta, äänikirjoja, elokuvia, musiikkia sekä sanoma- ja aikakauslehtiä eri aihepiireistä. Kirjastolla on käytössä myös erilaisia e-palveluita, joiden kautta voit lukea tai kuunnella kirjoja ja lehtiä tai katsella elokuvia. Henkilökunta antaa mielellään lukuvinkkejä.

Digineuvonta

Saat meiltä apua tietokoneiden ja älypuhelinien käyttöön liittyvissä pulmissa. Kirjastossa opastetaan esimerkiksi tulostamisessa, sähköpostitilin luomisessa, sovellusten lataamisessa tai päivitysten asentamisessa. Opastajat eivät korjaa laitteita.

Varaa henkilökohtainen opastusaika kirjastosta. Ilman ajanvarausta voit asioida pääkirjaston Digicaféssa **tiistaisin 3.9. alkaen klo 9.30–11.00**.

Kirjat kotiin

Jos et pääse itse asioimaan kirjastossa korkean iän, sairauden tai muun syyn takia, kysy Kirjat kotiin -palvelua pääkirjastosta. Kirjakassin voi tuoda sinulle sukulainen tai ystävä, mutta myös kirjaston työntekijällä on mahdollisuus hoitaa kuljetus noin kerran kuukaudessa. Palvelu toimii vain Kirkkonummen keskustan alueella. Lisätietoja saat puh. **040 126 9454** tai kirjaston.kotipalvelu@kirkkonummi.fi.

Perjantaipölinät

Kirkkonummen kirjastotalo Fyryn Kabinetissa kokoonnutaan **30.8.–13.12.** aina perjantaisin **klo 10.00–11.00** vapaamuotoisesti keskustelemaan eri aiheista, pelaamaan erilaisia pelejä, tapaamaan muita ihmisiä tai lukemaan päivän lehtiä. Pölinöissä on aina kahvitarjoilu, eli vähintäänkin tervetuloa aamukahville!

Perjantaipölinät ovat maksuttomia eikä niihin tarvitse ilmoittautua. Tule mukaan niille kerroille, kun sinulle parhaiten sopii!

Perjantaipölinöissä mukana keskustelemassa on vapaa-aikapalveluiden koordinaattori Miikka Tulla ja paljon vaihtuvia vieraita eri aiheiden ääreltä. Yleisten pölinöiden lisäksi on teemapölinöitä joka toinen viikko, joissa keskustellaan erilaisista aiheista. Alla listattuna osa syksyn 2024 aiheista.

Syksyn 2024 teemapölinät:

Perjantapäölinöissä luvassa monia erilaisia teemoja. Syksyn aikana on tulossa mm. vapaa-aikapalveluiden tarjonnan esittelyä (**30.8.**), Kirkkonummen ulkoilumahdollisuuksia (**13.9.**), sävelet syksyyn (**27.9.**) ja Kirkkonummen historiaa (**11.10.**) sekä paljon muuta!

Lue lisää muista teemapölinöistä: www.kirkkonummi.fi/perjantai-polinat
Tervetuloa pölisemään, vaikka joka perjantai!

Torstaipeilit

Kirjastotalo Fyyriissä kokoonnutaan **torstaisin klo 11–12** erilaisten pelien pariin. Tarjolla on mm. biljardia, pingistä ja paljon erilaisia lautapelejä kuten shakkia sekä paljon muuta. Pelien ohessa on tarjolla myös kahvia! Pelikerho kokoontuu **torstaisin 29.8.–12.12.**

Toiminta on maksutonta eikä vaadi ilmoittautumista! Tervetuloa mukaan pelailemaan.
Lisätietoja: miikka.tulla@kirkkonummi.fi

Tapahtumat kirjastossa

Kirjastossa järjestetään paljon erilaisia tapahtumia ja vaihtuvia taidenäyttelyitä. Osallistu esimerkiksi lukupiireihin, käy kuuntelemassa luentoja ja konserteja tai poikkeaa päivätansseihin! Ajankohtaiset tiedot kirjaston tapahtumista ja näyttelyistä löydät kirjastosta ja kunnan tapahtumakalenterista: tapahtumat.kirkkonummi.fi

Tapahtumiin on vapaa pääsy.
Tutustu tarkemmin kirjaston palveluihin ja aukioloaikoihin kirjaston kotisivuilla.

Yhteystiedot

Verkkokirjasto

www.kirkkonummi.verkkokirjasto.fi

Pääkirjasto, kirjastotalo Fyyri

Kirkotori 1, 02400 Kirkkonummi
puh. 040 126 9495
kirjasto@kirkkonummi.fi

Masalan kirjasto

Puolukkämäki 7, 02430 Masala
puh. 040 126 9402
masalan.kirjasto@kirkkonummi.fi

Veikkolan kirjasto

Allastie 6, 02880 Veikkola
puh. 040 126 9462
veikkolan.kirjasto@kirkkonummi.fi

Kirjastoauto Ella

puh. 040 516 4899
kirjastoauto@kirkkonummi.fi

Kulttuurikeskiviikko

Kulttuurikeskiviikko on Kirkkonummen kunnan vapaa-aikapalveluiden tuottama maksuton kulttuuritapahtuma. Kulttuurikeskiviikkoja järjestetään suunnilleen kerran kuukaudessa eri puolilla Kirkkonummea tuoden erilaisia kulttuuriteemoja koettavaksi ja nähtäväksi. Katso tulevat Kulttuurikeskiviikot tapahtumakalenterista tai osoitteesta: www.kirkkonummi.fi/kulttuurikeskiviikko.

Masalan Nuorisoteatteri

Masalan Nuorisoteatteri on Kirkkonummen kunnan sivistys- ja vapaa-aikapalveluihin kuuluva harrastajateatteri. Teatterissa opitaan teatteritaiteen perusteita ja valmistetaan yleisöesityksiä, jotka tarjoavat nuorille näyttelijöille mahdollisuuden kehittyä ja loistaa. Ohjelmistomme sisältää monipuolisesti sekä klassikkoja että suosittuja kantaesityksiä, jotka ammattilaisohjaajat tuovat näyttämölle laadukkaasti. Toimimme viehättävässä Ljusdalan teatteritalossa, entisessä nuorisoseurantalossa, joka on rakennettu vuonna 1911. Lämpimästi tervetuloa nauttimaan esityksistämme!

Tulevaa ohjelmistoa:

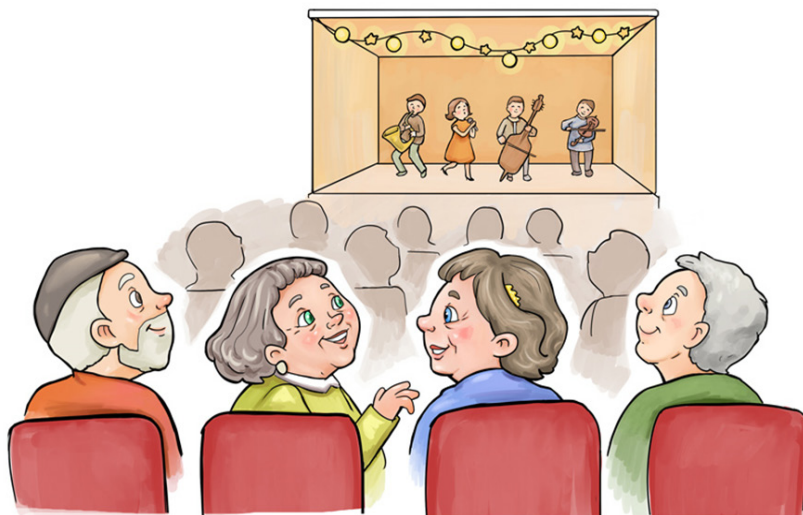
Antti Raivio: SKAVABÖLEN POJAT

ohjaus: Johanna Pertunen

Ensi-ilta lokakuun lopussa 2024 (10 näytöstä loka-marraskuussa)

Osoite: Ljusdalantie 9, Masala

Lisätietoa: www.kirkkonummi.fi/masalan-nuorisoteatteri

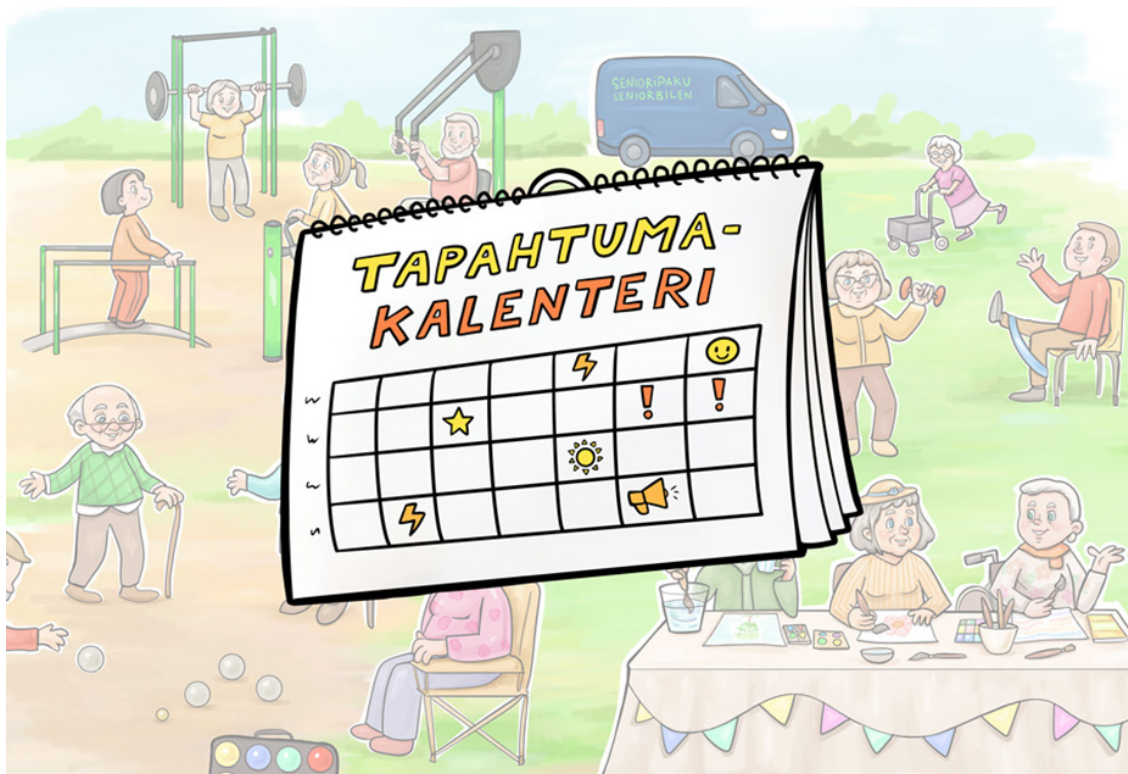


Tapahtumat

Vapaa-aikapalvelut järjestävät lukuisia tapahtumia ympäri Kirkkonummea. Tapahtumia on paljon erityyisiä ja jokaiselle löytyy varmasti mielekästä tekemistä. Vapaa-aikapalvelujen lisäksi on paljon muiden toimijoiden järjestämiä tapahtumia. Näistä löytyy lisää muun muassa tapahtumakalenterista.

Vapaa-aikapalvelujen isoja yhteisiä tapahtumia ovat kevätkarnevaalit sekä Tuu ja tee -tapahtumat, jossa esittelemme laajasti toimintaamme. Alla koottuna osa meidän järjestämistämme tapahtumista, mutta näiden lisäksi järjestämme paljon muitakin tapahtumia.

Lisää tapahtumia (tapahtumakalenteri): <https://tapahtumat.kirkkonummi.fi/fi-FI>



Tapahtumia syksyllä 2024

Kirkkonummi-päivät

23.8.–25.8.

Kirkkonummi-päivät 2024 kutsuu oppimaan! Uudistuneen graafisen ilmeen saanut Kirkkonummi-päivät järjestetään perinteisesti elokuun viimeisenä täytenä viikonloppuna, **23.–25.8.2024**. Opetus- ja Kulttuuriministeriön on julistanut vuoden 2024 Sivistyksen vuodeksi ja tämän vuoden Kirkkonummi-päivien teema ”Oppia ikä kaikki Kirkkonummella – kunnioittaa Kirkkonummen lähes 700 vuotista historiaa sivistyskuntana.

Vapaa-aikapalvelut ovat mukana Kirkkonummipäivillä. Tule tutustumaan kansalaisopiston toimintaan, kulttuurikompassiin ja vapaa-aikapalveluiden senioreille suunnattuun toimintaan sekä paljon muuhun!

Vapaa-aikapalvelujen seniori-info

26.8. klo 10.00–12.00

Mitä vapaa-aikapalvelut tarjoavat senioreille? Kirjasto ja kulttuuri, liikuntapalvelut sekä opistot kertovat palveluistaan ja syksyn tapahtumista. Tule kuuntelemaan, kyselemään ja keskustelemaan! Voit myös esittää omia toiveita ja antaa palautetta toiminnasta. Tilaisuudessa on kahvitarjoilu.

Tuu ja tee: Hyvinvointia!

28.9. klo 10.00–14.00

Vuoden kolmas tuu ja tee: tapahtuma järjestetään kirjastotalo Fyyrissä **lauantaina 28.9.** Luvassa erilaista hyvinvointiin liittyvää ohjelmaa pitkin päivää. Tervetuloa mukaan. Tarkempi ohjelma selviää myöhemmin.

Kuntotestaustapahtuma

15.10.

Järjestämme kuntotestaustapahtuman Jokirinteen liikuntahallissa. Luvassa monipuolisia kuntotestejä, jotka ovat suunnattu senioreille. Testeissä mukana UKK-instituutin suosimia testejä kyseiselle kohderyhmälle. Tule testaamaan kuntoasi matalalla kynnyksellä! Tarkempi aikataulu selviää myöhemmin.

Tuu ja tee: Kummittelua!

to 31.10. klo 15.00–18.00

Kummitukset valtaavat Veikkolan kirjaston. Uskaltaudutko mukaan? Pelejä, kasvomaalauksia, kummitusaskartelua, aavebingoa ja paljon muuta jännittävää tekemistä. Teeman mukainen pukeutuminen on sallittua.

Kirjanummi-viikot pääkirjastossa

ti 5.11. klo 18

kirjailijavieraana **Hannu Linkola**.

to 14.11. klo 18

kirjailijavieraana **Milja Sarkola**.

Tilaisuus on ruotsinkielinen.

ma 2.12. klo 18

kirjailijavieraana **Sirpa Kähkönen**.

Itsenäisyyspäivän juhlatapahtuma

6.12.

Kirkkonummen kunnan kulttuuripalvelut järjestävät joka vuosi kansalaisjuhlatapahtuman **itsenäisyyspäivänä 6.12.** Tarkempi ohjelma selviää myöhemmin.



Kino Fyyri

Kino Fyyrin päiväelokuvat aikuisille **perjantaisin 18.10, 15.11. ja 20.12.**
klo 12.30

Taidenäyttelyt

Kirjastotalo Fyyrin Porkkala-salissa ja galleriakäytävällä järjestetään erilaisia taide näyttelyitä. Luvassa mm. erilaisia maalauksia, keramiikkaa, valokuvia ja kirjan kuvitusnäyttelyä. Tervetuloa tutustumaan taiteeseen!

Tarkempi näyttelyohjelma aikatauluineen:

www.kirkkonummi.verkkokirjasto.fi/-/nayttel-2

Yhteystiedot

Esitteeseen tai sen sisältöön liittyviä huomioita tai kysymyksiä voi lähettää vapaa-aikapalveluiden koordinaattorille: miikka.tulla@kirkkonummi.fi. Lisäksi otamme toiveita tai kehityskohteita mielellään vastaan.

Tule mukaan viettämään aktiivista elämää
yhdessä Kirkkonummen vapaa-aikapalveluiden kanssa!

