

Liikunta ja kehonhuolto

Vesiliikunta sen eri muotoineen:
esim. vesijumppa, omaehtoiset
uintivuorot, allastanssi ja
avantouinti.

Nauhajumppa

Keppijumppa

Aivojumppa

Erilaiset

yhteiskävelyt:
esim. pysäkki-,
patsas-,
kyläkävelyt ja
sauvakävely.

Hemmottelupäivä

Äänimaljarentoutus

Kuntosali

Tulesryhmä

Tuolijumppa

Faskiatuolijumppa

Sisäcurling

Luonto ja ulkoilu

Luonto- ja laavuretket +
nokipannukahvit ja eväät

Mielen hyvinvointi

Naurujooga

Keilaus

Kehonhuoltoryhmä

Asahi

Pilates

Jooga

Kuntopyöräily

Lavis ja virelavis

Tasapainoryhmä

Kalastus

Retket

Luennot eri
teemoilla

3 kerran kipuryhmä

5 kerran
fibromyalgiaryhmä

Muu terveys ja hyvinvointi

Eläinystävät

Luovuus ja kulttuuri

Luovatoiminta

Teatteri- ja
konserttiretket

Museovierailut

Askarteluryhmä

Vertaisryhmät

Miesten
kulinaariklubi

Ladyt ryhmä

Jalkaterveys:
luennot ja hoidot.

Yhteislaulu,
kuoro

Kanteleryhmä

Käsityöryhmä

Draamatoiminta

Puutyöryhmä

Avointen ovien
toiminta: kahvittelua,
kohtaamisia
vertaistukea.

Käsien
parafiinihoidot

Terveyttä ja hyvinvointia edistäviä toimintoja yhdistyksissä

