

Hyvinvointiviikko 2026

Viikko 21: 18.-24.5.

Maanantai 18.5.

Hautausmaan siivoustalkoot klo 8.45-12.00

Talkooväelle runsas kahvitarjoilu

Kunnantalolla klo 12-15:

- **Inbody-mittausta klo 12-14** kunnantalon alakerrassa
- **Rautavaaran terveyskeskuksen info ja "Kysy lääkäriltä" -tilaisuus klo 12-13** valtuustosalissa
- **Työhyvinvointiluento klo 13-14** valtuustosalissa (*kahvitarjoilu*)
- **Äänimaljarentoutus klo 14.30-15.00** valtuustosalissa

Tanssituokio klo 15.45-16.15 torilla
(valtuustosalissa sadesäällä)

Tiistai 19.5.

Kunnantalolla klo 9.00-18.30:

- **SPR:n Terveyspiste klo 9-11** kunnantalon alakerrassa (*sekä Pajarinteellä*)
- **Savosteen lounas klo 11** alkaen kunnantalon alakerrassa (*11,50 € sydänmerkki-lounas jälkiruoalla*)
- **Omaishoito tutuksi -päivä klo 12-15** valtuustosalissa kahvitarjoiluineen
- **Lenkki-kansanterveyskarnevaali klo 15.30-16.40** valtuustosalissa
- **Väestönsuojat - mitä jokaisen on hyvä tietää? -etäkatso klo 17.00-18.30** valtuustosalissa

Hyvän mielen iltamat Lepolassa klo 13.30-14.30

Lasten kevätkirikko klo 18.00
(*esikouluun lähtevät siunataan, tarjoilut*)

Keskiviikko 20.5.

Kukkien istutusta klo 9-11

keskuspuistossa
(*varhaiskasvatus ja ikääntyneet*)

Päihdevalistusta koulupäivän aikana
(*5.-6.-luokkalaiset, 7.-9.-luokkalaiset ja lukiolaiset*)

Kunnantalolla klo 12-20:

- **Bingo klo 12-13** kunnantalon alakerrassa
- **Mindfulness-rentoutus klo 13-14** valtuustosalissa
- **Jäsenkorjaajan näytehoitoja klo 14-15** kunnantalon alakerrassa (maksuttomia)
- **Siivouksen merkitys ja ennaltaehkäisy hengitystieoireissa -luento klo 14-15** valtuustosalissa
- **K-18 -iltamat klo 18-19.30** valtuustosalissa (*Kari KK Korhonen, musiikkia ja kahvitarjoilu*)

Torstai 21.5.

Kirjastolla klo 9.30-11.30

- **Satutunti klo 9.30**
- **Tuolijumppa klo 10.30**

Toivon torstai - kaiken kansan lounas klo 12.00 helluntaiseurakunnalla
(*vapaaehtoinen maksu 2 €*)

Nokipannukahvit ja apteekin tuotesitely apteekin pihassa lounaan jälkeen
(*sateella helluntaiseurakunnan tiloissa*)

Romanien historiasta ja kulttuurista luentoja, keskustelua ja musiikkia klo 14.30-16 kunnantalon valtuustosalissa
(*kahvitarjoilu*)

Kevätkarkelot klo 17-19
keskuspuistossa

Perjantai 22.5.

Humppajumppaa klo 13 puistossa
(*sateella kirjastolla*)

Kahvia ja maisemia Kiparilla klo 17-19
(*omilla kyydeillä paikan päälle*)

Sunnuntai 24.5.

Isosille EA-koulutusta klo 12 alkaen Srk-majalla

Yhteisvastuutapahtuma klo 15-17 Varpaisjärventie 1355

Nokipannukahvit ja makkaraa, pika-arpoja, mahdollisuus tutustua keräilymuseoon ja Ite-taiteeseen, toukojen siunaus

Kansainvälinen liikuntavuoro klo 15-17 Monarilla (Urheilutie 1)

Maksutonta höntsäliikuntaa

Lauantai 23.5.

Humpan hölkkä klo 12-15

Alaluostantie 946, Ala-Luosta

Puolimaraton (klo 12:00, 20€/30€)

8 km (klo 12:00, 15€/20€)

Minimaraton (800 m, ilmainen, lapset)

Yhteistyössä:

Ala-Luostan Maamiesseura

Savoste

Maarianvaaran
TEATTERI

OIVAL
LUS
VAARA

mieli
teko

Pohjois-Savon
hyvinvointialue

KERÄILY
MUSEO
IITTEIDE
Vuodesta
1995

RAUTAVAARAN
SEURAKUNTA

Erä Gana & Guggo Oy

Rautavaaran
APTEEKKI

Rautavaaran
HELLUNTAISEURAKUNTA

SAVON
MENEVÄ

INVALIDI
LIITTO

Luontopäivät

Lisätietoja antaa:

Hyvinvointi- ja
kotoutumiskoordinaattori
p. 040 860 8184
annukka.jantti-ciprian@rautavaara.fi

Suurin osa tapahtumista ja tilaisuuksista on maksuttomia. Jos hintaa ei ole mainittu, niin kyseessä on ilmaistapahtuma (ja maksuton tarjoilu).