

Maajimi Peqqissuusa 2022



Kajumissaarut:

Ullormut minnerpaammik nalunaaqutaq akunneq ataaseq aalasarit ☺

Pilersaarutit:

(Uge 18 pilersaarutit immikkut nittarsaanneqarput)

Sapaat 08.05.22:

Inuttaassut Illuani, nal.13.00: Sanigersartut naappinnerat.

Aqqissuisoq: Arnannguaq Petersen

Ataasinngorneq 09.05.22:

Timersortarfiup eqqaanniit, nal.16.30: Arpaqatigiinneq illoqarfiup iluani.

Aqqissuisut: Runderful Narsaq

Marlunngorneq 10.05.22:

Klub Qaqqavaarsup eqqaanniit nal.14.00: Cykkeleqatigiinneq.

Aqqissuitut: Klub Qaqqavaarsuk

Inuttaassut Illuat, nal.19.00: Sapigalinnut sukkortunullu saqqummiinneq misileraannerlu.

Aqqissuisut: Brugsenimi siulersuisut Narsaq

Pingasunngorneq 11.05.22:

Inuttaassut Illuat nal.19.00: Pisuttuaqatigiinneq.

Aqqissuisoq: Pitsaaliuinermi Siunnersorti

Sisamannorneq 12.05.22:

Inuttaassut Illuat, nal.20.00: Yoga

Aqqissuisoq: Kultureqarneq Sunngiffillu

Tallimannorneq 13.05.22: TUSSIARFISSUAQ

Arfininngorneq 14.05.22:

A-34 eqqaanniit, nal.13.00: Pisoqatigiinneq Narsap oqaluttuarsartai ornittarlugit.

Aqqissuisut: Narsap Katersugaasivia

Arsaattarfimmi, nal.20.00: Anaaleruuneq

Aqqissuisoq: Kultureqarneq Sunngiffillu

Sapaat 15.05.22:

Inuttaassut Illuani, nal.13.00: Sanigersartut naappinnerat.

Aqqissuisoq: Arnannguaq Petersen

Ataasinngorneq 16.05.22:

Timersortarfiup eqqaanniit, nal.16.30: 2,5 km, 5 km, 10 km.

Aqqissuisut: Runderful Narsaq

Marlunngorneq 17.05.22:

Klub Qaqqavaarsup eqqaanniit nal.14.00: Pisuttuaqatigiinneq.

Aqqissuisut: Klub Qaqqavaarsuk

Pingasunngorneq 18.05.22:

Inuttaassut Illuat nal.19.00: Pisuttuaqatigiinneq.

Aqqissuisoq: Pitsaaliuinermi Siunnersorti

Sisamanngorneq 19.05.22:

Inuttaassut Illuat, nal.20.00: Yoga

Aqqissuisoq: Kultureqarneq Sunngiffillu

Tallimannngorneq 20.05.22:

Inuttaassut Illuat nal.19.30: Latteryoga.

Aqqissuisoq: Pitsaaliuinermi Siunnersorti

Arfininngorneq 21.05.22:

A-34 eqqaanni, nal.13.00: Uunaassarneq.

Aqqissuisut: Kultureqarneq, Katersugaasivik Pitsaaliuinerlu

Sapaat 22.05.22:

Inuttaassut Illuani, nal.13.00: Sanigersartut naappinnerat.

Aqqissuisoq: Arnannguaq Petersen

Ataasinngorneq 23.05.22:

Timersortarfiup eqqaanniit, nal.16.30: **Intervaltræning** (arpaneq pisorujoortarnilik)

Aqqissuisut: Runderful Narsaq

Marlunngorneq 24.05.22:

Klub Qaqqavaarsup eqqaanniit nal.14.00: Arpaqatigiinneq.

Aaqqissuitut: Klub Qaqqavaarsuk

Pingasunngorneq 25.05.22:

Inuttaassut Illuat nal.19.00: Pisuttuaqatigiinneq.

Aqqissuisoq: Pitsaaliuinermi Siunnersorti

Sisamangorneq 26.05.22: Qilaliarfik

Tallimangorneq 27.05.22:

Inuttaassut Illuat nal.19.30: Unammiaarneq (Partners, nallikattat il.il)

Aqqissuisoq: Kultureqarneq, Pitsaaliuinermi Siunnersorti

Arfininngorneq 28.05.22:

INUIIL eqqaanniit, nal.13.00: Tasiugaat qaqillugu pisuttuarneq.

Aaqqissuisut: Pitsaaliuinermi Siunnersorti

Sapaat 29.05.22:

Inuttaassut Illuani, nal.13.00: Sanigersartut naappinnerat.

Aaqqissuisoq: Arnanguaq Petersen

Ataasinngorneq 30.05.22:

Timersortarfiup eqqaanniit, nal.16.30: **Kaajallattarfimmu arpaneq**

Aaqqissuisut: Runderful Narsaq

Inuttaassut Illuani, nal.19.00: Maajimi pisunnerpaaq saqqummiunneqarnera.

Aaqqissuisoq: Pitsaaliuinermi Siunnersorti

Marlunngorneq 31.05.22:

Nuna tamakkerlugu sapaatip akunnera tupatorfiunngitsoq:

Inuttaassut kajumissaassavakka tupatornaveersaarfigissagaat.

Klub Qaqqavaarsup eqqaanniit nal.14.00: Saliinneq.

Aaqqissuitut: Klub Qaqqavaarsuk



Peqataalluarniarisi !

Pitsaaliuinermi siunnersorti
Kommune Kujalleq, Narsaq



Gør Maj Sund 2022



Opfordring:

Vær i bevægelse mindst 1 time om dagen ☺

Program:

(Uge 18 har særskilt program)

Søndag 08.05.22:

Medborgerhus, kl. 13.00: Første møde for slankekur gruppen.

Arrangør: Arnannguaq Petersen

Mandag 09.05.22:

Ved Idrætshallen, kl. 16.30: **Motionsløb inde i byen.**

Arrangør: Runderful Narsaq

Tirsdag 10.05.22:

Ved Klub Qaqqavaarsuk, kl. 14.00: Fælles cykeltur.

Arrangør: Klub Qaqqavaarsuk

Medborgerhus, kl. 19.00: Smagsprøve og fremlæggelse vedr. allergi og diabet.

Arrangør: Brugsens bestyrelse, Narsaq

Onsdag 11.05.22:

Medborgerhus, kl. 19.00: Fælles gå tur.

Arrangør: Forebyggelseskonsulent

Torsdag 12.02.55:

Medborgerhus, kl. 20.00: Yoga

Arrangør: Kultur og Fritid

Fredag 13.05.22: Bededag

Lørdag 14.05.22:

Ved A-34, kl. 13.00: Historisk vandretur.

Arrangør: Narsaq Museum

Ved fodboldbane, kl. 20.00: Rundbold

Arrangør: Kultur og Fritid

Søndag 15.05.22:

Medborgerhus, kl. 13.00: Møde med slankekur gruppen.

Arrangør: Arnannguaq Petersen

Mandag 16.05.22:

Ved Idrætshallen, kl. 16.30: **2,5 km, 5 km, 10 km.**

Arrangør: Runderful Narsaq

Tirsdag 17.05.22:

Ved Klub Qaqqavaarsuk, kl. 14.00: Gåtur.

Arrangør: Klub Qaqqavaarsuk

Onsdag 18.05.22:

Medborgerhus, kl. 19.00: Fælles gå tur.

Arrangør: Forebyggelseskonsulent

Torsdag 19.05.22:

Medborgerhus, kl. 20.00: Yoga.

Arrangør: Kultur og Fritid

Fredag 20.05.22:

Medborgerhus, kl. 19.30: Latteryoga.

Arrangør: Forebyggelseskonsulent

Lørdag 21.05.22:

Ved A-34, kl. 13.00: Udendørs madlavning

Arrangør: Kultur, Museum og Forebyggelse

Søndag 22.05.22:

Medborgerhus, kl. 13.00: Møde med slankekur gruppen.

Arrangør: Arnannguaq Petersen

Mandag 23.05.22:

Ved Idrætshallen, kl. 16.30: **Intervaltræning**

Arrangør: Runderful Narsaq

Tirsdag 24.05.22:

Ved Klub Qaqqavaarsuk, kl. 14.00: Motionsløb.

Arrangør: Klub Qaqqavaarsuk

Onsdag 25.05.22:

Medborgerhus, kl. 19.00: Fælles gå tur.

Arrangør: Forebyggelseskonsulent

Torsdag 26.05.22: Kristi Himmelfartsdag

Fredag 27.05.22:

Medborgerhus, kl. 19.30: Spil og konkurrence (Partners, kort m.v.)

Arrangør: Kultur og Forebyggelse

Lørdag 28.05.22:

Ved INUILI, kl. 13.00: Vandretur til Tasiugaat.

Arrangør: Forebyggelseskonsulent

Søndag 29.05.22:

Medborgerhus, kl. 13.00: Møde med slankekur gruppen.

Arrangør: Arnannguaq Petersen

Mandag 30.05.22:

Ved Idrætshallen, kl. 16.30: **Løb mod bænken.**

Arrangør: Runderful Narsaq

Medborgerhus, kl. 19.00: Fremvise hvem der har haft flest skridt i Maj måned.

Arrangør: Forebyggelseskonsulent

Tirsdag 31.05.22:

Landsdækkende rygfri uge:

Vi skal opfordre borgerne om ikke at ryge.

Ved Klub Qaqqavaarsuk, kl. 14.00: Udendørs oprydning.

Arrangør: Klub Qaqqavaarsuk

Vel mødt!



Forebyggelseskonsulent
Kommune Kujalleq, Narsaq

