



**HELSINGIN KUUROJEN URHEILUSEURA HERO RY
HELSINGFORS DÖVAS IDROTTSKLUBB HERO RF**

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2023

Vuonna 2023 toiminta jatkuu yhtä aktiivisesti kuin edellisenä vuotena ja pyrimme tarjoamaan jäsenille jatkossakin vakiovuorojen lisäksi lajikokeiluja pop up-muodossa sekä mukavaa yhdessäoloa & liikkumista kaikenikäisille viittomakielisille.

TAMMI – MAALISKUU

- Karate-kurssi
- Talviuinti
- Talvipäivä
- Vuosikokous
- Rugby
- Pipolätkä
- Golf-päivä



HUHTIKUU-KESÄKUU

- SM-salibandy, Helsinki
- SKUL liittokokous, Helsinki
- Puistojumppa, yhteistyö SKUL:n kanssa, Pirkkola
- Lasten puistojumppa,
- HERO Golf Cup IX
- HERO Frisbeegolf Cup
- Seniorien liikuntaa



HEINÄKUU - SYYSKUU

- MM-keilailu, Munchen, Saksa 1.-12.8.
- Kuurojen MM-yleisurheilu, Szczecin, Puola 21.-26.8
- HERO Golf Cup IX
- HERO Frisbeegolf Cup
- Puistojumppa, yhteistyö SKUL:n kanssa, Pirkkola
- Kuurojen MM-suunnistus, Tukholma, Ruotsi 29.8.-5.9.
- Kuurojen veteraanien suunnistuksen maailmancup, Tukholma, Ruotsi 29.8.-5.9.
- SM-golf, 1.-3.9., Jyväskylä
- SKUL liittokokous
- Seniorien liikuntaa



LOKAKUU-JOULUKUU

-



Jäsenten toiveita edelliseltä toimintavuodelta:

- Säännöllinen talviuinti
- Padel
- Etäohjelmaa lapsille (palloilu, jne.)
- Jooga
- Hiihtotekniikkakurssi
- Jalkapallo
- Jääkiekko/pipolätkä
- Rullaluistelu
- Luistelu

