



Ikääntyvien Lähitori



Varaudu vanhuuteen  
Gardera dig för ålderdomen



Vanhustenviikon tapahtumat  
**Virroilla**

## **Maanantai 7.10**

Ainala, Nallentie 4

**Klo 13.00 Tietokone tutuksi**, Tuija Lehto. Kokoushuone

Attendo Keituri, Sairaalan tie 16

**Klo 10.30-12.00 Lättyjenpaistoa ja kahvittelua etupihalla.** (Sadesäällä kahvit sisällä.)

Ikääntyvien Lähitori/Kohtaamispaikka, Pääskyntie 6

(kaupungintalon vanha ruokala, käynti sisäpihan kautta)

**Klo 9.30 – 13.00 Pelailupäivä Bingo**, musavisa, muistijumppaa ym.

Muistiyhdistys/ Eeva Tyrväinen

**Klo 14.00 Kodin turvallisuus/ turvalaitteet ja sammutusharjoitukset ikääntyville**, KMV-turvapalvelu

Vanhainkoti, Keiturin puisto, Heikkilän kuja 1

**Klo 10.00 Koivurinteiden lapset esiintyvät**, ruokasali

**Klo 13.30 Hartaus**, ruokasali

## **Tiistai 8.10**

Ainala, Nallentie 4

**Klo 14.00 Bingo**, vetäjinä Eine ja Reijo Herranen. Kokoushuone

Attendo Keituri, Sairaalan tie 16

**Klo 14.30 Hartaus**

Ikääntyvien Lähitori/Kohtaamispaikka, Pääskyntie 6

(kaupungintalon vanha ruokala, käynti sisäpihan kautta)

**Klo 10.00-15.00 Kohtaamispaikan avajaiset**, kahvitarjoilu

Vanhainkoti, Keiturin puisto, Heikkilän kuja 1

**Klo. 13.30 Syyslaulut**, laulattajana Juhani Viita

## **Keskiviikko 9.10**

Ainala, Nallentie 4

**Klo 11.00- 13.00 Lähiruokalounas**, Lounasravintola Lyyti.

Lähtuottajien lihaa, kalaa ja kasviksia.

**Klo 11.00- 13.00 Vaatemyynti**, Senior Shop

**Klo 13.00-14.00 Muotinäytös**

Attendo Keituri, Sairaalan tie 16

**Klo 13.00 Puhakka soittaa ja laulattaa**

Tredu, Sipiläntie 1, luokka A206

**Klo 9.30-11.00 Avoimet ovet.** Opastusta kännykän, tabletin ja tietokoneen käytössä. Verenpaineen mittausta. Tietoa liikuntasuosituksista

Vanhainkoti, Keiturin puisto, Heikkilän kuja 1

**Klo 13.30 Musiikkiyhtye Pegorion esiintyy**

## **Torstai 10.10**

Ainala, Nallentie 4

**Klo 14.15 Hartaus**

Ikääntyvien Lähitori/Kohtaamispaikka, Pääskyntie 6

(kaupungintalon vanha ruokala, käynti sisäpihan kautta)

**Klo 13.00-15.00 Toimintakykytestausta**, fysioterapeutti Kati Kauppinen

**Klo 14.30 Kaverikoirat** esittäytyvät

Vanhainkoti, Keiturin puisto, Heikkilän kuja 1

**Klo 13.00 Opastusta loimulohen paistamiseen**, Tapio Vaali

Rajaniemi, Rajaniementie 35

**Klo 10.00-13.00 Vie vanhus ulos- luontoretki**, Voimaa vanhuuteen hanke. Ulkoilua ja hernekeittolounas. Katso erillinen mainos! Ilmoittautumiset Sanna Vilen 044 715 1270

## **Perjantai 11.10**

Ainala, Nallentie 4

**Klo 10.00 Aamuvoimistelu**, Tuija Lehto. Ainalan kuntosali

**Klo 13.30 Ulkoilua, musiikkia, makkaraa**, Tuija Lehto. Ainalan etupiha/ ruokasalin terassi

Ikääntyvien Lähitori/Kohtaamispaikka, Pääskyntie 6

(kaupungintalon vanha ruokala, käynti sisäpihan kautta)

**Klo 12.00- 12.45 Valokuvamuistelu**, Terttu Kalliomäki-Tallila

**Klo 13.00 Mitä on asiakasohjaus?** Asiakasohjaaja Anu Maijala

Vanhainkoti, Keiturin puisto, Heikkilän kuja 1

**Klo 13.00 Syystanssit**, sukupolvet yhdessä. Tredun opiskelijat tanssittamassa. Ruokasali

## **Lauantai 12.10**

Ainala, Nallentie 4

**Klo 14.00 Lauantaitanssit**, Duo Mekaksi. Ruokasali