



## Vanhustenviikko 2.-9.10.2022

Yhdessä luontoon - joka iän oikeus

# OHJELMA

**Maanantai 3.10.**

**Vanhus- ja vammaisneuvosto vierailee palvelutaloissa klo 12.00**

Käydään tervehtimässä ikäihmisiä laulun ja/tai ulkoilun merkeissä.

**Tiistai 4.10.**

**Etäjumppa ikäihmisille klo 9.30-10.00**

Jumppaan osallistuakseen tulee osallistujalla olla sähköpostiosoite, tietokone/tabletti/älypuhelin ja internetyhteys. Sähköpostiosoitteeseen tulee linkki klo 9.15, jota painamalla pääset mukaan. Mikäli olet kiinnostunut osallistumaan, lähetä sähköpostiosoitteesi Jenni Lappalaiselle numeroon 044 4883 477.

**Kallion alueen vanhustenviikon pääjuhla klo 11.30**

Kallion alueen yhteistä vanhusten viikon pääjuhlaa vietetään Alavieskan Virillä (Pääskyntie 1) Alavieskassa. Juhlassa on mm. musiikkiesityksiä, juhlaesitelmä sekä vuoden 2022 Teräsmuorin ja Teräsvaarin julkistaminen. Juhlan jälkeen on kahvitarjoilu sisällä ja makkaratarjoilu pihalla. Juhla on katsottavissa jälkikäteen osoitteessa [www.paikallistv.fi](http://www.paikallistv.fi) Juhlaan on ilmainen linja-autokuljetus ja lähtö on Ravintola Ronain edestä klo 10.00. Vapaita paikkoja voi tiedustella alla olevasta numerosta.

**Keskiviikko 5.10.**

**Ikäihmisten virkistyspäivä Monitoimihallilla klo 12.00-15.00**

Tule mukaan ikäihmisten virkistyspäivään! Ohjelmassa luentoja, taukojumppaa, yhteislaulua, hemmottelua sekä tutustumista paikallisiin yrityksiin ja järjestöihin. Tilaisuudessa kahvitarjoilu. Arvomme yllätyskorin!

**Torstai 6.10.**

**Kulttuurihetki Lusiinassa klo 11.00-13.00**

Kulttuurituottaja-tiedottaja Tanja Kupiainen pitää kulttuuriaiheisen hetken Lusiinassa. Tilaisuudessa kahvitarjoilu.

**Perjantai 7.10.**

**Metsämieli tasapainottaa mieltä ja kehoa!**

Metsämieli koostuu läsnäolo-, rentoutus-, virkistys-, voimavara- ja mielentaitoharjoituksista. Metsämielelle voi lähteä yksin, kaksin, lähimmäisten ja työ- tai harrastusporukan kanssa. Lisätietoja löydät osoitteesta [www.metsamieli.fi](http://www.metsamieli.fi)

Vanhus- ja vammaisneuvosto

Lisätietoja: Anne Huhtala, p. 044 4883 207, [anne.huhtala@sievi.fi](mailto:anne.huhtala@sievi.fi)