



## TERVETULOA ÄÄNEKOSKEN VANHUSTENVIIKON TAPAHTUMIIN!

Äänekosken Vanhustenviikko 1.-8.10.2023 tarjoaa runsaasti elämyksiä, iloa, tietoa, kulttuuria, paikallishistoriaa, liikuntaa - ja ennen kaikkea kohtaamisia! Kaikki tapahtumat ovat maksuttomia. Ulkoilutapahtumissa on verkkainen tahti, ja tapahtumien tilat ovat pääsääntöisesti esteettömiä. Mukaan ovat tervetulleita kaikenikäiset! Lisätietoja: Äänekosken vanhusneuvoston puheenjohtaja Leila Lindell, 040 356 5899, leila.lindell@aanekoski.fi.

### VANHUSTENVIIKON 1.-8.10.2023 TAPAHTUMAT:

#### PE 29.9.

**Etkot pe 29.9.2023 klo 12-15 Konginkankaan kylätalolla.** Runoesityksiä, lavikseen tutustumista, senioritanssia, puristusvoima-, verenpaine- ja kehonkoostumusmittausta, ravintotietoa, pelejä (mm. boccia, ketjunheittoa) ja sydäniskurin esittelyä. Musiikista vastaa Konginkankaan Rengit. Kahvitarjoilu. Järj. Konginkankaan Martat ja Rengit, VPK, Eläkkeensaajat, Äänekosken kaupunki ja seurakunta.

#### SU 1.10.

**Avajaiset vietetään su 1.10. klo 14-16 kaupungintalon valtuustosalissa, mukana Tapani Kiminkinen!** Avauspuheen pitää Tapani Kiminkinen, ajankohtaisesta monikulttuurisuudesta kuullaan Alina Ahtamolta, jonka näyttely on esillä kaupungintalon aulassa. Lopuksi luvassa on vapaat tanssit ja orkesterista vastaa Äänekosken Harmonikkaorkesteri solisteinaan Kati Somiska ja Rauni Parantainen. Kahvitarjoilu klo 13.30 alkaen. Järj. Äänekosken kaupunki ja Äänekosken Energia

**85- ja 90-vuotiaille syntymäpäiväkirkko su 1.10. klo 13 Äänekosken ja Suolahden kirkoissa.** Tilaisuuksiin lähetetty henkilökohtaiset kutsut. Muurinpohjalettuja, omat makkarat mukaan. Musisointia. Järj. Äänekosken seurakunta.

#### MA 2.10.

**Retki ja nuotiotuokio ma 2.10. klo 12-14 Väliharjun kodalla Sumiaisissa.** Muurinpohjalettuja ja kahvit, omat makkarat mukaan. Musisointia. Väliharjun kota sijaitsee Sumiaistentien varressa, opastus Sumiaistentiellä. Paikotus Sumiaistentien levikkeelle, liikuntaesteisille löytyy autopaikkoja myös kodan vierestä. Järj. Sumiaisten Eläkeläiset ry ja Sumiaisten Eläkeliitto ry.

**Ulkoilupäivä ma 2.10. klo 13 Konginkankaalla,** lähtö seurakuntakodilta. Konginkankaan ulkoiluystävät syksyisellä yhteiskävelyllä palvelutalon asukkaiden kanssa ja mukaan ovat kaikki tervetulleita! Illalla seurakuntakodin pihalla maanantaikerho esittää lauluja. Järj. Äänekosken kaupunki, seurakunta, Konginkankaan Ulkoilun ystävät, Tossut ja Tassut liikkeelle -hanke.

**Paas poiketen -tilaisuus ma 2.10. klo 12 Suopungissa.** Paas poiketen -toiminta elvyttää vanhaa kyläilykulttuuria. Puhujana EKL:n Paula Noresvuo. Kahvitarjoilu. Järj. Suolahden Eläkkeensaajat ry.

### TI 3.10.

**Historiakävely ti 3.10. klo 10 Konginkankaalla.** Lähtö kirkon portailta seurakunnan aamupuuron jälkeen. Muistellaan yhdessä Konginkankaan historiaa yhteiskävelyn merkeissä. Oppaana Helena Ojanen. Avoin kaikille. Kesto noin 1h. Järj. Äänekosken kaupunki.

### Hyvinvointi- ja digipäivä ti 3.10. klo 9-14 POKella.

- Klo 9-12 SeniorSurf -digiaamupäivä: tutustutaan ÄäneHubiin ja klo 9 hyvinvointialueen ICT-palvelupäällikkö Sirpa Sundgren kertoo, miten ikäihmiset voivat hyödyntää digitaalisia terveystalvveluja (mm. Omaolo, sähköiset ajanvaraukset, Hyvis-tietokanta). Pokelta Milja Forsman ja opiskelijat.

- Klo 9-11 ja 12-14 Hyvinvointi-iltapäivä: mm. haudehoito, syväpuhdistus, päänahan hieronta, hius-tenpesu ja laitto, käsimanikyynri. Varaa hoitoaikasi ennakoon puh. 040 356 5899.

- Klo 11-13 Yhteisruokailumahdollisuus Poken Oppikokissa, hinta 12 eur/hlö.

Järj. POKE ja Keski-Suomen hyvinvointialue.

**Taidemuseon näyttely avoinna ti-to 3.-5.10. klo 12-16** ja maksuton sisäänpääsy yli 70-vuotiaille. Esillä Koskelan opettajien töitä. Järj. Äänekosken kaupunki.

### KE 4.10.

**Satu ja Arto Rantasen konsertti ke 4.10 klo 13 Äänekosken kirkossa** kaikille tänä vuonna 80 vuotta täyttävälle. Kahvitarjoilu. Järj. Äänekosken seurakunta, kaupunki ja hyvinvointialue.

**Taidekävelykierrokset ke 4.10. klo 9.45 ja 14.30**, lähtö kaupungintalolta. Opastettu kävelykierros kaupungintalon lähiympäristön ulkona oleville taideteoksille. Kesto noin 1 h. Sään mukainen varustus. Oppaana museonjohtaja Marjo Ahola. Järj. Äänekosken kaupunki

**Historiamuistelot ke 4.10. klo 12-15 Väksyn museolla** Suolahdessa, os. Katvelankatu 11. Maksuton sisäänpääsy. Opas paikalla. Järj. Äänekosken kaupunki ja Väksyn museo.

### TO 5.10.

**Historiakävely to 5.10. klo 10.30 Suolahdessa**, lähtö Wanhalta Asemalta. Muistellaan yhdessä Suolahden historiaa yhteiskävelyn merkeissä. Kesto noin 1h. Oppaana Helena Ojanen. Järj. Äänekosken kaupunki.

**Nuotiotuokio to 5.10. klo 17 Kukkulanmäen nuotiopaikalla** Suolahdessa. Turinointia ja tunnelmointia. Omat makkarat mukaan. Järj. Suolahden kyläyhdistys ja Suolahden Eläkkeensaajat ry.

### PE 6.10.

**Leffapäivä pe 6.10. klo 14 Painotalolla.** "Me tulemme taas" (1953) -elokuvanäytös Reino Helismaan sävelien tahtiin. Popcornia tarjolla. Järj. Äänekosken kaupunki.

### SU 8.10.

**85- ja 90-vuotiaille syntymäpäiväkirkko su 8.10. klo 13** Konginkankaan ja Sumiaisten kirkoissa. Tilaisuuksiin lähetetty henkilökohtaiset kutsut. Muurinpohjalettuja, omat makkarat mukaan. Muusointia. Järj. Äänekosken seurakunta.

### KE 11.10.

**Vanhustenviikon jatkot tanssien ke 11.10. klo 15-17 kaupungintalon valtuustosalissa.**

Musiikki live-lähetyksenä Oopperatalolta, valtuustosalin lattia varattu tanssille.

Omakustannekahvit alakerran kahvilassa.

Järj. Äänekosken kaupunki.

