

Vanhustenviikko 6.-13.10.2024.

Teemana: Hyvä arki, hyvä mieli

LUONNOS 10.9.2024

ETKOT

KESKIVIIKKO 25.9.

klo 13 Ulkoiluystävät Konginkankaan palvelutalolla (Palvelutie 3) ulkoiluttamassa vanhuksia. Järjestää Äänekosken liikuntapalvelut ja Ulkoiluystävät.

TIISTAI 1.10. DIGIBUUSTI

klo 10-14 ÄäneHubissa (Piilolantie 17, G-rakennus, 44100 Äänekoski) tietotekniikan mahdollisuudet ”Tartu digiin” -kiertue. Toimijat esittelevät omia digipalvelujaan ja opastavat kädestä pitäen.

Tapahduma, jonka järjestää [Digibuusti-hanke](#)

ÄäneHub

Kesto: 4 t

Tartu digiin! -kiertue ti 1.10.2024 klo 10-14 Äänekosken ÄäneHubissa.

Tervetuloa matalan kynnyksen digitapahtumaan!

Ota oma laite ja tunnukset mukaan.

Päivän aikana luvassa:

- Henkilökohtaista opastusta digipalveluiden ja -laitteiden käyttöön.*
- Ajankohtaista tietoa sähköisistä palveluista.*
- Pääset tutustumaan digipelaamiseen.*
- Kahvitarjoilu.*

Kiertueen järjestää Digibuusti!-hanke yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa. Tilaisuuden yhteistyökumppaneina: Eläkeliitto, Eläkkeensaajat, Keskimaan Ilo auttaa, Koskelan Setlementti, Kela, Pohjoisen Keski-Suomen ammattiopisto, Keski-Suomen Hyvinvointialue, OP, Te-palvelut, Jamk, Jyväskylän kesäyliopisto.

Lue lisää Digibuusti!-hankkeesta: <https://www.jamk.fi/fi/projekti/digibuusti>.

KESKIVIIKKO 2.10. RAVITSEMUSLUENTO

klo 14-15.45 Koskelassa (Rautatienkatu 25)

Ikääntyvien yliopiston kaikille avoin ja maksuton etäluento.

Aihe: ”Miksi kannattaa syödä terveellisesti? Emme ole sitä mitä syömme, vaan sitä mitä suoliston bakteerit tekevät siitä mitä syömme.”

Professori emeritus, Pentti Huovinen, Turun yliopisto. Järjestää Koskelan Setlementti.

Klo sovittu päiväkeskuksen kanssa erikseen, Kuhnamon päiväkeskus (Terveyskatu 16)
Ulkoiluystävät Kuhnamon päiväkeskuksella ulkoiluttamassa vanhuksia.

Järjestää Äänekosken liikuntapalvelut ja Ulkoiluystävät.

TORSTAI 3.10. LEFFATUOKIO

klo 16 KinoHirvessä (Kotakennäntie 9, Hotelli Hirven talo)

”Mielensäpahoittaja – rakkaustarina”.

Maksu 10€ (norm. eläkeläiset 12€)

Järjestää KinoHirvi ja Vanhusneuvosto

VANHUSTEN VIIKKO

LUKUTUOKIOT PALVELUTALOISSA

Äänekosken kulttuuritoimi kiertää viikon aikana palvelutaloissa ja -keskuksissa pitämässä lukutuokioita. Vanhuksille luetaan Anni Swanin satuja. Kohteina Kotisatama, Sumiaiskoti, Konginkankaan palvelukeskus, Eerolanranta, Kuhnamon päiväkeskus (Piilola/Kuhnamo).

Järjestää Äänekosken kulttuuritoimi

VANHUSTEN VIIKON WEBINAARIT KIRJASTOISSA

Suolahden kirjastossa (Asemakatu 18) mahdollisuus katsoa Vanhustyön keskusliiton lähettämät webinaarit.

Ma 7.10. klo 13-14 Ikäystävällinen koti

Ti 8.10. klo 13-14 SeniorSurf-päivä. Mitkä mediataidot? – Tietoa ja vinkkejä.

Ke 9.10. klo 14-15 Ikääntymisen ennakointi

To 10.10. klo 13-14 Vapaaehtoistoiminnasta hyvinvointia

Pe 11.10. klo 13-14 Ystävyyden päivä. Sateenkaariseniorit.

Järjestää Äänekosken kirjastotoimi ja Vanhustyön keskusliitto.

KOIRAUKUILUYSTÄVÄT

Koiraulkoiluystävät käyvät säännöllisesti ulkoiluttamassa vanhuksia heidän kotiympäristöissä ja palvelutaloissa. Voit tiedustella itsellesi tai läheisellesi koiraulkoiluystävää 0400 115 199 tai tiina.liimatainen@aanekoski.fi

Järjestää Äänekosken liikuntapalvelut ja koiraulkoiluystävät

HAASTE OMAISILLE JA YSTÄVILLE – ”VIE VANHUS ULOS”

Vanhusneuvosto ja Äänekosken liikuntapalvelut haastavat omaiset ja ystävät järjestämään aikaa vanhukselle to 10.10. viemällä heitä ulos ”Vie vanhus ulos” -teemapäivän hengessä. Ulkoilu on monelle vanhukselle elämys, sillä ympärät tahtovat iän myötä supistua. Ulkoilureissuista riittää puhuttavaa pitkäksi aikaa ja se palkitsee ulkoiluystävän siinä missä ulkoilutettavankin.

SUNNUNTAI 6.10.

Klo 13-13.45 opastus ja vapaa pääsy Äänekosken taidemuseolla (Kuhnamontie 1)
Syksyn kokoelmanäyttely ”Hulluttelua, huumoria ja hyvää mieltä” - HELMIÄ IV.
Järj. Äänekosken taidemuseo

MAANANTAI 7.10. VANHUSVIIKON PÄÄTILAISUUS

klo 12 Vanhusten viikon avajaiset, Painotalolla (Kalevankatu 2),
Pääpuhujana Piia Koriseva, Äänekosken Energia tarjoaa kahvit, oma porukka laittaa
esille. Striimaus seniorikeskukseen ja palvelutaloille.

Järjestää Vanhusneuvosto ja kulttuuritoimi

klo 13-14 Ikäystävällinen koti -webinaari, Suolahden kirjaston kerhohuone
(Asemakatu 18). Järj. Äänekosken kirjastotoimi ja Vanhustyön keskusliitto.

Klo 13.30 Anni Swanin satuja lukuhetkessä Hoivakoti Kotisatamassa (Asemakatu 6).
Järjestää Äänekosken kulttuuritoimi.

klo 14 Sumiaisten ulkoiluystävät ulkoiluttamassa vanhuksia Sumiaiskodilla
(Maunontie 1). Paikalla myös polkupyöräriksa? (Tiina L varmistaa)

TIISTAI 8.10.

klo 7.30-9.30 Konginkankaan seurakuntakodilla (Kirkkokatu 3) ilmainen aamupuuro.
Järjestää Äänekosken seurakunta.

klo 9-11 ja 12-14 Pokella hemmotteluhoitoja (Piilolantie 17)

Maksuton. Varaa oma hoitoaikasi 040 356 5899.

Ruokailumahdollisuus järjestyy, mutta varmistuu vielä (Leila).

Järjestää Vanhusneuvosto, ÄäneHub ja Poke/Poken opiskelijat

klo 10 Konginkankaan Kylätalolla (Kirkkotie 10) ”Hyvä arki, hyvä mieli” - vanhusten
viikon tapahtuma. Järjestää Konginkankaan kyläyhdistys, Äänekosken seurakunta,
Eläkkeensaajat ja Äänekosken liikuntapalvelut.

klo 11 Suolahden seurakuntatalolla tiistailounas (Pajakatu).

Tarjolla kotiruokaa ja yhdessä aterioimista sekä pientä ohjelmaa. (5 eur/annos. Tuotto
yhteisvastuukeräykselle). Järjestää Äänekosken seurakunta.

klo 13-14 Seniorsurf-päivä. Mitkä mediataidot? – Tietoa ja vinkkejä -webinaari,
Suolahden kirjaston kerhohuone (Asemakatu 18).

Järj. Äänekosken kirjastotoimi ja Vanhustyön keskusliitto.

Klo 14.30 Anni Swanin satuja lukuhetkessä Eerolanrannassa (Eerolantie 16).
Järjestää Äänekosken kulttuuritoimi.

KESKIVIIKKO 9.10.

klo 12 Sumiasjärven kodalla nuotiotuokio (makkara ja mehu).
Järjestää Sumiaisten Eläkeläiset ry.

klo 12 Äänemäen laavulla nuotiotuokio (Torpparintie 1).
Järjestää Eläkeliiton Äänekosken yhdistys ja Senioriopettajat

Klo 12-14 Voi hyvin -tapahtuma senioreille Koskelassa (Rautatienkatu 25).
Sydänterveys/Ääneseudun Sydänyhdistys ry
Tule kuulemaan ja keskustelemaan sydänterveyden sekä mielenhyvinvoinnin aiheista
Tapahtuman aikana seniorin hyvinvointineuvolan sairaanhoitaja pitää
ajanvarauksetonta vastaanottoa. Kahvitarjoilu. Tapahtuma on kävijöille maksuton.
Tilaisuus järjestetään yhdessä Keski-Suomen hyvinvointialueen, Äänekosken
kaupungin, Äänekosken Seurakunnan ja Koskelan Setlementti ry:n kanssa.

klo 14-15 Ikääntymisen ennakointi -webinaari, Suolahden kirjaston kerhuhuone
(Asemakatu 18). Järj. Äänekosken kirjastotoimi ja Vanhustyön keskusliitto.

klo 14 Kukkulanmäen nuotiotuokio (Kukkulantie 1).
Järjestää Suolahden kyläyhdistys, Eläkkeensaajat ry ja Eläkeläiset ry

Klo 15 Anni Swanin satuja lukuhetkessä Tukipuussa (Snellamanninkatu 1-3).
Järjestää Äänekosken kulttuuritoimi.

TORSTAI 10.10.

klo 7.30-9.30 Suolahden seurakuntatalolla aamupuuro (Pajakatu 9) Ilmainen.
Järjestää Äänekosken seurakunta.

klo 7.30-10 Äänekosken seurakuntatalolla aamupuuro (Vellamontie 1a) . Ilmainen.
Järjestää Äänekosken seurakunta.

klo 8-10 Sumiaisten seurakuntatalolla aamupuuro (Kuoppatie 2). Ilmainen.
Järjestää Äänekosken seurakunta.

Klo 13.30 Anni Swanin satuja lukuhetkessä Sumiaiskodissa (Maunontie 1). .
Järjestää Äänekosken kulttuuritoimi.

klo 13-14 Vapaaehtoistoiminnasta hyvinvointia-webinaari, Suolahden kirjaston
kerhuhuone (Asemakatu 18). Järj. Äänekosken kirjastotoimi ja Vanhustyön
keskusliitto.

PERJANTAI 11.10.

klo 13-14 Ystävyyden päivä. Sateenkaariseniorit-webinaari, Suolahden kirjaston kerhohuone (Asemakatu 18). Järj. Äänekosken kirjastotoimi ja Vanhustyön keskusliitto.

Klo 13 Anni Swanin satuja lukuhetkessä Konginkankaan palvelukeskuksessa (Palvelutie 3). Järjestää Äänekosken kulttuuritoimi.

SUNNUNTAI 13.10.

Klo 13-13.45 Opastus ja vapaa pääsy Äänekosken taidemuseoon (Kuhnamontie 1) Syksyn kokoelmanäyttelyyn Hulluttelua, huumoria ja hyvää mieltä - HELMIÄ IV. Järj. Äänekosken taidemuseo

JATKOT

KESKIVIIKKO 16.10.

Klo sovittu päiväkeskuksen kanssa erikseen Ulkoilunystävät Eerolanrannassa (Eerolantie 16) ulkoiluttamassa vanhuksia.

KESKIVIIKKO 30.10. ??? aika mahdollisesti tässä

klo ? Lähellä.fi palvelutarjottimen esittely ja sen avulla yhdessä tekeminen ja tiedottaminen, tila (?) (Päivi Kivelä koordinoi koolle kutsumista)