

Laudaturin sinulle tarjoavat:



JYVÄSKYLÄN KAUPUNGIN
Teatteri



Hyvä seniori!

Kirkkopuiston Laudatur 2025 kutsuu Sinut matalan kynnyksen senioritapahtumaan. Tule kokemaan iloa, etsimään tietoa hyvinvoinnista ja terveydestä, tuntemaan rakkauden lämpöä ja kohtaamaan uusia ystäviä.

Uudistunut tapahtuma käynnistyy yhtä aikaa klo 13 Valtiontalon Kulttuurisuoja ja Kaupungintalon valtuuston salissa. Valitut aloituspaikaksesi kumman tahansa, ehdit kokea, kysellä ja osallistua kaikkeen haluamaasi, mutta valintoja sinun on tehtävä.

Tule klo 14 Kaupunginkirkkoon hiljentymään "Seitsemän tapaa rakastaa" -ohjelman äärelle. Se vie sinut elämänilon, rakkauden ja ystävyyden maailmaan.

Tule klo 14 lähtien levähtämään Vanhan Pappilan Ystävyysskahvilaan, jossa kanssasi jutellaan ystävyydestä ja uusien ystävien merkityksestä eläkeiässä.

Kirkkopuistossa kirkon etuoven edessä olevalla aukiolla on senioreiden Info-piste, josta saat lisätietoja ja opastusta tapahtumiin.

Lämpimästi tervetuloa!

Lisätietoja: <https://jyvaskyla.senioryhdistys.fi> ja facebook.com/jyvaskylaseniorit

Valtiontalon kulttuurisuoja tapahtumat ja aikataulu, Kilpisenkatu 6

Teemana ILO

Ilo on elämänvoima, joka kantaa muutoksissa, uusissa aluissa ja tutuissa rutiineissa.

13.00 Tilaisuuden avaus: Jyväskylän seniorit ry Sirpa Teräväinen

13.10 Jyväskylä Sinfonia esiintyy

13.40 Jyväskylän kaupunginteatteri: teatterinjohtaja Marietta Kunas

14.10 Jyväskylän Tanssiopisto esiintyy

14.40 Lankakauppa Titityy: muotinäytös/tuotteiden esittely

15.10 Kannelkuoro esiintyy

15.45 Tanssiopiston johdolla kaikki tanssivat – ILO!

Ohjelman juontaa Sirpaleena Toikka

ESITTELYPÖYDÄT

Jyväskylän seniorit ry, Jyväskylän IKIS (Ikääntyvien yliopisto), Jyväskylän Tanssiopisto, JASO ry (Varttuneiden asumisoikeusyhdistys ry), Jyväskylän kaupunginteatteri, Jyväskylä Sinfonia, Jyväskylän Huoneteatteriyhdistys

OSALLISTUVAA TOIMINTAA JOKAISELLE

Lukupiiri/runonurkka

- kerro ilon siemenet runonsäkein, sanoin ja/tai lausein runolaariin

Bridge-pelikerho

- tule tutustumaan bridge-peliin seuraamalla pelinkulkua, voit myös itse osallistua peliin. **Käsityökerho**

- käsityökerhossa voit toteuttaa oman käden taitojasi ohjaajien opastuksella

virikkeen, neuloen tai vain katsellen ja kysellen.

Art Catering tapahtumakahvilassa

- voit levähtää ja nauttia virvokkeita, juoda kupposen kahvia tai teetä kera suolaisen tai makean välipalan.

Esteetön opastettu käynti Kilpisenkatu 8.

Kaupunginkirkko Kirkkopuisto

Teemana RAKKAUS

klo 14 – 15.00

Seitsemän tapaa rakastaa

- näkökulmia rakkauteen, ystävyyteen ja elämääniloon.

Lempeä ohjelmakokonaisuus, joka sisältää puhetta rakkaudesta ja toivosta.

Papit Tiina Koskela ja Marika Närhi

Musiikki: Mirja Lavonen-Niinistö ja Laura Kaartinen.

Tietoiskut:

Jyväskylän seurakunnan tapahtumat aikuisille, Sami Junttila

Jyväskylän seniorit ry:n toiminta senioreille, Asko Malinen

Kaupungintalon tapahtumat ja aikataulu, Vapaudenkatu 32

Teemana TERVEYS

Terveys-teemassa saat ideoita, miten itse voit vaikuttaa omaan hyvinvointiisi eläkkeellä ja lisätä terveyttä elinvoimasi.

13.00 Tilaisuuden avaus: Jyväskylän seniorit ry:n puheenjohtaja Seppo Mäkiranta

13.10 Aktiivinen ikääntyminen, terveyden ja toimintakyvyn rooli

Jyväskylän yliopiston gerontologian ja kansanterveyden professori Mikaela von Bonsdorff

13.40 Aivoterveystä kaiken ikää: Keski-Suomen Muistiyhdistys ry Piia Altti

14.00 Hyvinvointia itsehoidolla: Peurunka Oy

14.20 Voimaa ruuasta, hyvä ravitsemus jaksamisen ja toimintakyvyn tukena ikääntyessä

GERY ry, ravitsemusasiantuntija Marianna Markkanen

14.40 Tunnetaitojen kehittäminen: Tunneakatemia Oy

15.00 Jyväskylän ikääntyneiden liikuntapalvelut

15.20 Kiitos!

Ohjelman juontaa Kaija Heikura

ESITTELYPÖYDÄT

Jyväskylän seniorit ry, Jyväskylän kaupunki (Liikuntapalvelut, Jyväskylän ikääntyneiden neuvosto,

Ikioaika.fi), Keski-Suomen hyvinvointialue (Seniorin hyvinvointineuvola ja seniorichat),

Gery ry: ikääntyneiden ravitsemus, Fysios Mehiläinen, Jyväsoptiikka Oy, Peurunka Oy, Keski-Suomen

Muistiyhdistys ry (Muistisilta yhdistää -hanke), Tunneakatemia Oy

ESITTELYKIERROKSET

Tutustu kaupungintaloon ja siellä olevaan taiteeseen.

Kulttuuriluotsien opastamille kierroksille mahtuu rajallinen määrä osallistujia, ilmoittautuminen tuloaulassa.

Tapahtumassa mukana K-Supermarket Kotikenttä maistiaisterveisin.

Vanha Pappila, Vapaudenkatu 26

Teemana YSTÄVYYYS

klo 14 – 16.00

Ystävyyskahvila

Ystävyyskahvilaa emännöivät Hannele Era ja Hilppa Marja-aho. Kahvilassa voit nauttia lasillisen kuoharia

tarjoushintaan 6€ tai kupillisen kahvia/teetä päivän makean tai suolaisen leivonnaisen kanssa tarjoushintaan 7€.

Käteesi saat ajatuksen ystävyystyöstä ja oivan tilaisuuden tutustua uusiin ihmisiin tai tavata yllättäen vanhan tuttua.

Ystävyyskahvilassa saat vinkkejä ystäväystymistä mahdollistavista senioritoiminnoista, kuten senioritorstaista,

lounastreffeistä ja viinikerhosta.

Tervetuloa Ystävyyskahville!