

# Vanhustenviikon ohjelma

## Maanantai 2.10.

### klo 10 Avajaissanat

Vanhusneuvoston puheenjohtaja Auli Raunio  
Hyvinvointikoordinaattori Heidi Suomisen puheenvuoro  
Kirjastotalo, Martinsali

### klo 11 Luontoliikuntaa Matti Orellin johdolla

Lenkin pituus päätetään ennen lenkkiä osallistujien toivomuksen mukaan.  
Lähtö Kirjastotalon sisäpihalta.

### klo 11 ja 12.30 Linnunradan alla – eläimiä taiteessa ja taruissa

Näyttelyopastukseen on vapaa pääsy.  
Kirjastotalo, Raision museo Harkko.



2.10. ja 4.10. Raision museo Harkon näyttelyopastukset

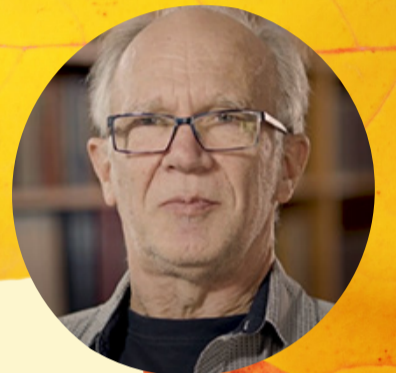
## Tiistai 3.10. SeniorSurf – digiteoriaa ja -opastusta

### klo 10–10.45 Markku Toivolan luento: Sentraalisitrasta someseikkailuun

Kirjastotalo, musiikki- ja taideosasto, 2. kerros (hissi käytössä).

### klo 12–14.30 Rasekon datanomiopiskelijoiden digineuvontaa

Opastusta ja ohjausta, omat laitteet mukaan!  
Kirjastotalo, lehtiosaston työpajatila.



3.10. Markku Toivolan digiluento

## Keskiviikko 4.10.

### klo 10–13 Unelmakarttatyöpaja

Kokoa oma unelmakartta leikkaamalla kuvia pahville kollaasiksi. Kirjasto tarjoaa tarvikkeet. Mukaan mahtuu 10 henkilöä. **Ilmoittaudu:** Anna-Maija Saariaho: p. 040 621 3783.  
Kirjastotalo, Raisio-huone, 2. kerros (hissi käytössä).

### klo 10.30 Linnunradan alla – eläimiä taiteessa ja taruissa

Näyttelyopastukseen on vapaa pääsy.  
Kirjastotalo, Raision museo Harkko.

### klo 11.30 Raisioseudun lausijat ry: Liikunnallinen tuolimatka runojen maailmaan

Kirjastotalo, aula.

### klo 13–15 EläkeläisKino: Kuolema Niilillä (2022)

Vapaa pääsy.  
Kirjastotalo, Martinsali.



4.10. Unelmakarttatyöpaja

## Torstai 5.10.

### klo 9 Päivän avaus

Liikuntasuunnittelija Saima Kokkonen.  
Kirjastotalo, Martinsali.

### klo 9.30–10 Lisää voimaa vuosiin liikunnasta -webinaari

Kirjastotalo, Martinsali.

### klo 10.15 ja 10.45 Tasapaino taitavaksi -jumppatuokiot

Kirjastotalon sisäpiha (kesto 15 min).

### klo 11.45–13 Voimaa ruuasta – monipuolinen ravitsemus toimintakyvyn ja jaksamisen tukena ikääntyessä

Marianna Markkanen, ravitsemusasiantuntija Gery ry, luennoi ravitsemuksesta ja riittävästä proteiinin saannista ikääntyessä. Pääset ohjatusti arvioimaan oma proteiininsaantiasi proteiinitestillä. Mukaan otetaan 20 henkilöä.

**Ilmoittaudu:** [tapahtumat.raisio.fi/ravitsemusluento](https://tapahtumat.raisio.fi/ravitsemusluento)

Kokoontuminen Kirjastotalon aulassa, josta siirtyminen Rasekon tiloihin.

### klo 13.15–14.30 Välipalapaja

Pääset valmistamaan ja maistelemaan proteiinipitoisia välipaloja Rasekon opiskelijoiden johdolla. Ota mukaan sisäkengät. Mukaan otetaan 10 henkilöä.  
**Ilmoittaudu 28.9. mennessä:** [tapahtumat.raisio.fi/valipalapaja](https://tapahtumat.raisio.fi/valipalapaja) (mainitse samalla mahdolliset erityisruokavaliot).  
Raseko, Juhaninkuja 1.



4.10. Raisioseudun lausijat ry



5.10. Marianna Markkasen luento

## Perjantai 6.10. Eläkeläisfestarit

# Eläkeläisfestarit

## perjantaina 6.10. klo 10–15

### Raision Kirjastotalon aulassa ja Martinsalissa

**klo 10** Näytteilleasettajien esittelypisteet avataan aulassa

**klo 10.45** Sisääntulomusiikkia  
Raision Harmonikkakerho

**klo 11** Avajaissanat  
Kaupunginjohtaja Eero Vainio

**klo 11.15** Musiikkiesityksiä  
Raision Harmonikkakerho  
Vaisaaren 9 F -musiikkiluokka

**klo 12** Liike on lääkettä meille kaikille  
Professori, lääketieteentohtori, UKK-instituutin johtaja Tommi Vasankari

**klo 13** Musiikkiesitys  
Lauluryhmä Köörin Pojat

Tilaisuuden juontaa Veijo Mikola, vanhusneuvoston varapuheenjohtaja.

**Yhdistysten ja eri palveluntuottajien esittelypisteet avoinna klo 15 asti.**

Vanhustenviikon tapahtumien yhteydessä osallistujille kahvi ja pulla 2 euroa Kirjastotalon Cafe Charlottasta.

**Tervetuloa!**

Raision vanhusneuvosto  
Raision kaupunki