

# Eläkeläisfestarit

perjantai 7.10.klo 10-15  
Raision kirjasto

## klo 10.00 Avajaissanat

*vanhusneuvoston pj. Auli Raunio*

## klo 10.15 Musiikkiesitys

*solisti, Heidi Karvonen*

## klo 10.30-11.15 Hyvinvointiluento

Voimaa ruuasta - monipuolinen ravitsemus ikääntyessä tukee hyvinvointia ja toimintakykyä.

*Gery ry Heli Salmenius-Suominen  
Ravitsemusasiantuntija, ETM  
Terveystenhoitaja*

## klo 11.15-12.30 Lounastauko

*Kahvila Charlottesta saatavilla  
keittolounas 5€ (keitto+leipä, kahvi+pulla).*

## klo 12.30-13.30 Kirjailijavierailu

*Kirjailijavieraana Minna Haapasalo:  
filosofian maisteri, teatterin- ja luovien  
menetelmien opettaja, ohjaaja sekä  
luennoitsija. Kirja: Tilkkuterapia (2022).*

## klo 10-15 Maksuttomat kauneushoidot

*Rasekon opiskelijatyönä:*

- *käsihoito: rasvaus+hieronta+kynsienlakkaus*
- *Kulmien värjäys ja muotoilu*

*Hoidot varataan etukäteen, Asiointipiste  
Olkkarista 3.10. alkaen p. 040 575 9560.*



*Palveluntuottajien pop up -pisteet. Kirjaston aulassa.*



*kuvaaaja Marja Gronroos*

**raisio**