



Avajaisjuhla 4.10.2026 Öppningsfest

Vanhustenviikko 5-11.10.2026
Äldreveckan

Avajaisjuhla 4.10.2026 ohjelma /Öppningsfest 4.10.2026 – program

Klo 13 Kahvi- ja kakkutarjoilu – Linnankosken lukion ruokala, Piiskankatu 24-26

Kl. 13 Servering av kaffe och kaka - i Linnankosken Lukios matsal, Biskopsgatan 24-26.

Klo13.30 Tilaisuuden avaus - Juontaja Thorbjörn Sirén

Kl. 13.30 Tillställningen öppnas - Programledare Thorbjörn Sirén

Tervetuloa - Ikäihmisten neuvoston puheenjohtaja Leena Sorjonen

Välkommen - Seniorrådets ordförande Leena Sorjonen

Musiikkia - Porvoon mieslaulajien tuplakvartetti esittää kaksi kolmen laulun settiä

Musik - Borgå manskörs dubbelkvartett framför två set om tre sånger vardera

Porvoon kaupungin tervehdys – Kaupunginhallituksen puheenjohtaja Mikaela Nylander

Borgå stads hälsning – Stadsstyrelsens ordförande Mikaela Nylander

Klo 14.30 Tilaisuus päättyy, siirtyminen Grandin saliin, Piispankatu 28.

Kl. 14.30 Tillställningen slutar, flyttning till Grands sal, Biskopsgatan 28.

Klo 15 Merja Larivaaran konsertti ”Muistatko vielä sen”, Kulttuuritalo Grand (Piispankatu 28).

Huom! Liput konserttiin tulee hankkia itse etukäteen Grandin infosta (eläkeläishinta 15€, mainitse vanhustenviikko).

Kl. 15 konsert ”Minns du ännu den” av Merja Larivaara

- Kulturhuset Grand (Biskopsgatan 28). Obs! Biljetter bör köpas på förhand från Grand info (pensionärspris 15 €, nämn äldreveckan).

”Arjen kohtaamiset / Möten i vardagen”



SUNNUNTAI 4.10.2026

- **Klo 13- 14.30 Vanhusten viikon avajaisjuhla**, Linnankosken lukion ruokala, Piispankatu 24-26
- **Klo 15 Merja Larivaaran konsertti**, Grandin auditorio, Piispankatu 28

MAANANTAI 5.10.2026

- **Klo 12-15 Metsäretki Kerkkoon majalle**, Luontopolku, makkaranpaistoa ja pelejä halukkaille. Bussi lähtee Rauhankadun turistipysäkiltä klo 11.30 ja pysähtyy Katajamäen pysäkillä. Paluu klo 15.00 kaupunkiin. Vetäjänä on Harry Andersson.
- **Klo 13-14 Webinaari: Kohtaa arki liikkuen – virkeyttä aivoille** Ilmoittaudu <https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko/vanhustenviikon-teemapaivat>
- **Klo 17.30 teatteriesitys Anton Tšehovin Lokki**. Tulkitsijoina Ella Mettänen ja Eero Ojala. Esitys on maksuton, pääkirjaston lava, Papinkatu 20. Esityskieli suomi.

TIISTAI 6.10.2026

- **Klo 10-12.00 Digiopastusta Pääkirjastossa**, alakerran kokoushuoneissa, Papinkatu 20.
- **Klo 13-14 Webinaari: SeniorSurf -päivä: Totta vai tarua? Tule testaamaan ja oppimaan mediataitoja**, Ilmoittaudu <https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko/vanhustenviikon-teemapaivat>
- **Klo 13-14 Arjen turvallisuus** -Hyvinvointialueen luento: Kaatumisen ehkäisy ja esteettömyys, terveelliset elämäntavat ja hyvä toimintakyky, palvelunohjaus käytännön esimerkkien kautta + eri yhdistysten tietoinfo, WSOYn talon auditorio, Mannerheiminkatu 20 K.
- **Biorex elokuvia – lähes samat elokuvat tiistaina, keskiviikkona ja torstaina**
 - **Klo 14:30** Myrskyn Ikkuna - Pressure (D-Day-Sota Draama)
 - **Klo 14:45** Presidentin Kyyditys (Kotimainen Draama-Komedia) **Tiistaina ja torstaina**
 - **Klo 14:45** Punainen Peto (Kotimainen Draama-Historia) **Vain keskiviikkona**
 - **Klo 14:45** Rakkautta ja Virtahepoja (Dome Karukosken Romanttinen Draama)
 - **klo 15:00** Hetki Ennen Valoa (Klaus Härön uusin)
 - Liput 10€ ja kahvi/tee kaupanpäälle
 - Läntinen Aleksanterinkatu 1

Koulut, yhdistykset ja muut yhteisöt haastetaan järjestämään toimintaa Vanhustenviikon aikana!

KESKIVIikko 7.10.2026

- **Klo 10-12 Digiopastusta Kevätkummun kirjastossa**, Sammontie 3.
- **Klo 10-12 Liikuntatoimen tapahtuma Kokonhallissa**. 20 min lämmittelyjumppa ja lajiesittely - Boccia, sulkapallo, kuntosali. Yhteyshenkilö Katarina Öhberg.
- **Klo 13 Kuvia Fingerporista**, museonjohtaja Johanna Lehto-Vahtera esittelee näyttelyn *Fingerpori*, jonka jälkeen vapaata seurustelua, Vanha raatihuone. Tilaisuuteen mahtuu mukaan 20 henkilöä ja paikat täytetään ennakoilmoittautumisten mukaan sähköpostitse: margaretha.jamback@porvoonmuseo.fi.
- **Klo 13-14 Webinaari: Voimaa ruoasta – monipuolinen ravitsemus ikääntyessä**. Ilmoittaudu <https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko/vanhustenviikon-teemapaivat>
- **Biorex elokuvia – lähes samat elokuvat tiistaina, keskiviikkona ja torstaina, Ks. tiistain ohjelma**
- **Klo 18 Yleisötilaisuus Seurakuntakodilla**, teemana Edunvalvonta-asiat, Lundinkatu 5.

TORSTAI 8.10.2026

- **Klo 10-12 Digiopastusta Gammelbackan kirjastossa**, Tornipolku 10.
- **Klo 11-11.30 Tuolijumppaa Pääkirjastossa**, esiintymislavan edessä. Vetäjänä Katarina Öhberg. Opastus suomeksi ja ruotsiksi.
- **Klo 13-14 Webinaari: Ulkoilu - Pienillä hetkillä on suuri vaikutus** Ilmoittaudu <https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko/vanhustenviikon-teemapaivat>
- **Klo 14-15 "Tunne kaupunkisi" opastettu kierros senioreille**, Kierros alkaa RUNO-hotellin edustalta. Opastus suomeksi Tuula Rönkkö ja ruotsiksi Benita Ahlnäs.
- **Klo 15 nuorten järjestämä Bingo**, Zentrassa, Mannerheiminkatu 20. Kahvitarjoilu ja tilaisuus on maksuton.
- **Biorex elokuvia – lähes samat elokuvat tiistaina, keskiviikkona ja torstaina, ks. tiistain ohjelma**

PERJANTAI 9.10.2026

- **Klo 13-14 Webinaari: Eläinten hyvinvointivaikutukset** Ilmoittaudu <https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko/vanhustenviikon-teemapaivat>

SUNNUNTAI 11.10.2026

- **Klo 15 Messu ja kirkkokahvit** Gammelbackan seurakuntakeskuksessa, Viertotie 1 Kuljetuspyynnöt puh/tel 0400-599414.
- **Klo 16.30 Eedenin Kaiku - tarinateatteriesitys "Oppia ikä kaikki"**, Gammelbackan seurakuntakeskus, Viertotie 1

SÖNDAG 4.10.2026

- **Kl. 13.00 -14.30 Äldreveckans öppningsfest** i Linnankosken lukios matsal, Biskopsgatan 24-26.
- **Klo 15 Merja Larivaara konsert** i Grand auditorium, Biskopsgatan 28.

MÅNDAG 5.10.2026

- **Kl. 12-15 Skogsutflykt till Kerko friluftsstuga** -Naturstig, korvgrillning och spel för den som vill. Bussen avgår från turistbusshållplatsen kl. 11.30 och stannar vid hållplatsen i Ensbacken. Återkomst till staden kl. 15.00. Ledare är Harry Andersson.
- **Kl. 13-14 Webinar: Möt vardagen i rörelse – piggare hjärna. Anmäl dig**
<https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko/vanhustenviikon-teemapaivat>
- **Kl 17.30 Teaterföreställning: Anton Tjechovs *Måsen*.** I rollerna Ella Mettänen och Eero Ojala. Föreställningen är avgiftsfri och på finska och ges på huvudbibliotekets scen, Prästgatan 20.

TISDAG 6.10.2026

- **Kl. 10-12 Digital handledning på Huvudbiblioteket, Prästgatan 20**
- **Kl. 13-14 Webinarium: SeniorSurf –dagen – Sant eller falskt? Kom och testa samt lär dig mer om mediekunskap. Anmäl dig:**<https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko/vanhustenviikon-teemapaivat>
- **Kl. 13-14 Vardagssäkerhet** – Valfärdområdets föreläsning: förebyggande av fallolyckor och tillgänglighet, hälsosamma levnadsvanor och god funktionsförmåga samt servicehandledning genom praktiska exempel + informationspunkt av olika föreningar. WSOY –huset, auditoriet, Mannerheimgatan 20 K.
- **Biorex-filmer – nästan samma filmer på tisdag, onsdag och torsdag**
 - **Kl.14.30** Myrskyn Ikkuna – Pressure (krigsdrama om D-dagen)
 - **Kl. 14.45** Presidentin Kyyditys (Inhemsk Dramakomedi) **på tisdagen och torsdagen**
 - **Kl. 14:45** Punainen Peto (Inhemsk Dramahistoria) **på onsdagen**
 - **Kl. 14.45** Rakkautta ja Virtahepoja (Romantisk drama av Dome Karukoski)
 - **Kl.15.00** Hetki ennen Valoa (Klaus Härös senaste film)
 - **Biljetter 10€ inklusive kaffe eller te.**Västra Alexandersgatan 1

Skolor, föreningar och andra sammanslutningar utmanas att ordna verksamhet under Äldreveckan!

ONSDAG 7.10.2026

- **Kl. 10-12 Digital handledning på Vårberga bibliotek, Sampovägen 3.**
- **Kl. 10-12 Idrottstjänsternas evenemang i Kokonhallen.** 20 min. uppvärmningsgymnastik samt presentation av olika grenar: boccia, badminton och gym. Kontaktperson Katarina Öhberg.
- **Kl. 13 Bilder från Fingerpori.** Museichef Johanna Lehto-Vahtera presenterar utställningen *Fingerpori*, varefter det finns möjlighet till fritt umgänge. Gamla rådhuset. Tillfället har plats för 20 personer och platserna fylls enligt anmälningssordning genom förhandsanmälan per e-post: margaretha.jamback@porvoonmuseo.fi.
- **Kl.13-14 Webinarium: Kraft från maten – mångsidig kost när man blir äldre.** Anmäl dig:<https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko/vanhustenviikon-teemapaivat>
- **Kl. 18 Allmänt möte i Församlingshemmet med temat intressebevakningsfrågor,** Lundagatan 5
- **Biorex filmer – nästan samma filmer på tisdag, onsdag och torsdag, se tisdagens program**

TORSDAG 8.10.2026

- **KL. 10-12 Digital handledning på Gammelbacka bibliotek, Tornstigen 10.**
- **KL.11-11.30 Stolsgymnastik på Huvudbiblioteket,** Katarina Öhberg leder på finska och svenska.
- **KL. 13-14 Webinarium: Utevistelse - Små stunder har stor betydelse.** Anmäl dig:
<https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko/vanhustenviikon-teemapaivat>
- **Kl. 14-15 Guidad rundtur för seniorer: ” Känn din stad”.** Rundturen börjar framför RUNO Hotel. Guidning på finska av Tuula Rönkkö och på svenska av Benita Ahlnäs.
- **KL. 15 Bingo ordnat av ungdomar** i Zentra, Mannerheimgatan 20. Kaffe serveras och tillställningen är avgiftsfri.
- **Biorex filmer – nästan samma filmer på tisdag, onsdag och torsdag, se tisdagens program.**

FREDAG 9.10.2026

- **Kl. 13-14 Webinarium: Djurens positiva effekter på välbefinnandet.** Anmäl dig:
<https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko/vanhustenviikon-teemapaivat>

SÖNDAG 11.10.2026

- **Kl. 15 Mässa och kyrkkaffe** i Gammelbacka församlingscentrum, Slingervägen 1
Transportbeställningar tfn 0400-599414.
- **Kl. 16.30 Eedenin Kaiku berättarteaterföreställning ”Man lär så länge man lever”,** Gammelbacka församlingscentrum, Slingervägen 1.