



Vanhustyön
keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET
FÖR DE GAMLAS VÄL BY

VANHUSTENVIIKON TAPAHTUMIA ÄÄNEKOSKELLA

ONNI

kasvaa yhteisössä

Lycka växer i gemenskap

VANHUSTENVIKKO - DE GAMLAS VECKA
6.-12.10.2025

VANHUSTENPÄIVÄ - DE GAMLAS DAG
5.10.2025, Pukkila - Buckila



www.vtkl.fi/vanhustenviikko

VANHUSTENVIIKON TAPAHTUMIA

Vanhustenviikon 6.-12.10.2025 teema "Onni kasvaa yhteisössä"

Vanhustyön keskusliitto ry haluaa nostaa esille vanhusten asiaa 6.-12.10.2025 toteutettavalla teemaviikolla. Äänekoskella vanhusneuvosto ja lukuisat eri alueen toimijat ovat koonneet tapahtumaviikolle ja sen etkoihin yhdessä tekemistä, kohtaamisia ja keskustelua. Poimi runsaasta tarjonnasta itsellesi tai läheisellesi sopiva tilaisuus. Lähdetään yhdessä liikkeelle.

ETKOT - Tapahtumia

JATKOT- Poiminta

KESKIVIIKKO 24.9.

KAIKILLE AVOIN PÄIVÄTOIMINTA

- klo 10-12 Suolahden Kansantalolla (Kisakatu 7)
 - Virikkeellistä yhteistoimintaa ja lounas. Ruokailuista peritään pieni maksu.
 - Paikalla 24.9. lääkäri Keijo Lukkarinen
 - Järjestää Suolahden Työttömät
- Päivätoiminta jatkuu aina keskiviikkoisin, myös 8.10.

Katso uutisjuttu <https://aksa.fi/suolahden-kansantalossa-tarjotaan-kaikille-avointa-paivatoimintaa/>

KESKIVIIKKO 1.10.

LUENTO: VARAUTUMISOHJEET SELKOKIELELLÄ

- Klo 17 Äänekosken kaupungintalolla (Hallintokatu 4)
- Luento: "Varautumisohteet selkokielellä"
- Puhujana Pirjo Kunnari
- Vapaa pääsy
- <https://koskelansetlementti.net/luennot>

SUNNUNTAI 5.10.

MIKKELINPÄIVÄN MESSU VANHUSVIIKON TEEMASSA:

Onni kasvaa yhteisössä

- Klo 10 Äänekosken kirkossa
- Järjestää Äänekosken ev.lut srk
- <https://www.aanekoskenseurakunta.fi/tapahtumat/2025-10-05/mikkelinpaivan-messu>

MAANANTAI 27.10.

HYVINVOINTILUENNOT KOSKELASSA: PYSYTÄÄN PYSTYSSÄ

- 14-16 Koskelassa (Rautatienkatu 25)
- Seniorien hyvinvointineuvolan sairaanhoitaja ja Äänekosken kaupungin liikuntapalveluiden erityisryhmien liikunnanohjaaja vinkkaavat arjen turvallisuutta lisäävistä konsteista, joilla voi itse ennalta ehkäistä kaatumisia ja vähentää niistä koituvia vammoja.
- Maksuton
- <https://koskelansetlementti.net/luennot>

HAASTE OMAISILLE JA YSTÄVILLE – "VIE VANHUS ULOS"

Vanhusneuvosto ja Äänekosken liikuntapalvelut haastavat omaiset ja ystävät järjestämään aikaa vanhukselle to 9.10. viemällä heitä ulos "Vie vanhus ulos" -teemapäivän hengessä.



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY



ÄÄNEKOSKI

VANHUSTENVIIKON TAPAHTUMIA

MAANANTAI 6.10.

- **klo 11-12 Kuntosaliharjoitteluun tutustuminen**
Liikuntatalon Hurrikaanialissa (Koulunmäenkatu 2) Maksuton. Järjestää Eläkeliiton Äänekosken yhdistys
- **klo 12.30-13.30 ja 14.30-15.30 "Muistojen boulevardit" –kulttuurikävelyt** museonjohtaja Marjo Aholan johdolla Äänekosken keskustan muistomerkeille. Lähdöt kaupungintalon edestä (Hallintokatu 4). Maksuton. Järjestää Äänekosken kaupungin Taidemuseo
- **klo 13-19 Reissu Jyväskylään Seniorimessujen iltatapahtumaan, jossa mm. Konsta Hietasen konsertti.** Iltatapahtuman järjestää Jyväskylän kaupunki ja reissun Pekka Häyhä yhteistyössä Äänekosken kaupungin kanssa. Ennakoilmoittautumiset 29.9. mennessä Pekalle 0440 547 160. Hinta 35 eur sisältäen kahvit, bussikyydin ja juhlaohjelman. Lähdöt: Suolahden matkahuollosta klo 13 ja Äänekosken Saharasta klo 13.15. Katso lisää kaupungin tapahtumakalenterista tai kysy Pekalta.
- **klo 13-14 Webinaari "Vapaaehtoistoiminta mahdollistajana seniorin elämässä"** Äänekosken kirjastossa. Maksuton. Mahdollistaa Vanhustyön Keskusliitto ja Äänekosken kirjastotoimi.
- **klo 17.30-19 Lukupiiri "Sarviini puhkeaa lehti – Ihmeellinen Reidar Särestöniemi",** Suolahden kirjastossa. Järjestää Äänekosken kirjastotoimi

TIISTAI 7.10.

- **klo 7.30-9.30 Ilmainen aamupuuro Konginkankaan seurakuntakodilla (Kirkkokatu 3).** Järjestää Äänekosken seurakunta.
- **Klo 13-15 "Hoi laari laari laa" - yhteislaulutilaisuus** Painotalon Isossalissa, laulattajana Heidi Kurtti. Maksuton. Järjestää Äänekosken kulttuuritoimi.
- **klo 13-14 Webinaari SeniorSurf-päivä:** Tekoäly tutuksi – käytännön esimerkkejä. Äänekosken ja Suolahden kirjastoissa. Maksuton. Mahdollistaa Vanhustyön Keskusliitto ja Äänekosken kirjastotoimi.
- **klo 14-15:30 Runo voimaksi ja iloksi elämään.** Tule tutustumaan Koskelan runoryhmän toimintaan Suolahden kirjastossa. Maksuton. Järjestää Koskelan opisto ja Äänekosken kirjastotoimi
- **klo 16.30-19 "Puikkoja ja pulinoita"** Tule tutustumaan uusiin ihmisiin käsitöiden, teen ja kahvin äärelle. Yhdessä tekeminen innostaa ja rentouttaa. Ota mukaan oma käsityö tai voit tulla vain pulisemaan. Ryhmä kokoontuu viikoittain Suolahden kirjastossa. Maksuton.



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY


ÄÄNEKOSKI

VANHUSTENVIIKON TAPAHTUMIA

KESKIVIIKKO 8.10.

- **klo 8-10 Ilmainen aamupuuro Sumiaisten seurakuntatalolla** (Kuoppatie 2). Järjestää Äänekosken ev.lut srk.
- **klo 9-11 ja 12-14 Pokella hemmotteluhoitoja** opiskelijoiden tekemänä (Piilolantie 17). Maksuton. Varaa oma hoitoaikasi 040 356 5899. Järjestää Vanhusneuvosto, Poke/Poken opiskelijat
- **klo 11 Nuotiohetki Äänekosken Liikuntapuiston laaavulla** (Römminkatu 22). Järjestää Eläkeliiton Äänekosken yhdistys ja Senioriopettajat
- **klo 13-15 Päivätanssit Painotalon Isosalin takaosassa** (Kalevankatu 2). Liput 10 €. Järjestää Ääneseudun Sydänyhdistys
- **Klo 13-14 Webinaari Miten voimaa asua turvallisesti ikääntyneenä**, Äänekosken ja Suolahden kirjastoissa. Maksuton. Mahdollistaa Vanhustyön Keskusliitto ja Äänekosken kirjastotoimi
- **klo 14-16 Luento "Olen karhu, olen kevään lempeä tuuli, olen "Pan" - pohjoisen taiteilija Reidar Särestöniemi"**, Särestöniemi-museon johtaja Anne Koskamon luento Koskela opistolla (Rautatienkatu 22). Ikääntyvien yliopiston etäluennot. Yhteistyössä Jyväskylän kesäyliopiston kanssa. Vapaa pääsy

KOIRAUKOILUYSTÄVÄTOIMINTAA

Koiraulkoiluystävät käyvät säännöllisesti ulkoiluttamassa vanhuksia heidän kotiympäristöissään ja palvelutaloissa. Voit tiedustella itsellesi tai läheisellesi koiraulkoiluystävää 0400 115 199 tiina.liimatainen@aanekoski.fi Järjestää Äänekosken liikuntapalvelut ja koiraulkoiluystävät

KIRJASTOISSA

Päiväkohtaisten ohjelmien lisäksi kaikissa kirjastoissa on vanhustenviikon teemoihin liittyviä näyttelyitä ja tietoa kirjaston tarjoamista palveluista ikääntyneille, mm. Saavutettavuuskirjasto Celian palveluista.

TORSTAI 9.10.

- **klo 7.30-9.30 Ilmainen aamupuuro Suolahden seurakuntatalolla** aamupuuro (Pajakatu 9). Järjestää Äänekosken ev.lut srk.
- **klo 7.30-10 Ilmainen aamupuuro Äänekosken seurakuntatalolla** aamupuuro (Vellamontie 1a). Järjestää Äänekosken ev.lut srk.
- **klo 12 Nuotiohetki Sumiaiskodin pihanuotiolla ja Koiraulkoiluystävien lenkki.** (Maunontie 1a) Paikalla polkupyöräriksa. Maksuton. Järjestävät Äänekosken liikuntapalvelut ja koiraulkoiluystävät
- **Klo 13-14 Webinaari Iloja ja oivalluksia senioreille** -toiminnallinen webinaari Äänekosken ja Suolahden kirjastoissa. Mahdollistaa Vanhustyön Keskusliitto ja Äänekosken kirjastotoimi.
- **klo 14 Nuotiohetki Suolahden Kukkulanmäen laavulla.** Maksuton. Järjestävät Suolahden Eläkkeensaajat ja Suolahden kyläyhdistys
- **klo 17.30-18.30 Novellikoukku.** Tule kahvittelemaan ja kuuntelemaan käsitöitä tehden tai ilman, Kari Taipaleen lukemaa novellia Äänekosken kirjastolle

PERJANTAI 10.10.

- **klo 13-14 "Syysmetsän säveliä" -musiikkihetki**, jonka aikana pääset laulamaan, soittamaan ja tanssimaan sekä kuuntelemaan musiikkiesityksiä. Ala-Keiteleen musiikkiopisto Koulunmäen uudessa C-rakennuksessa, alakerran aulan luokka Intro. Maksuton. Järjestää Ala-Keiteleen musiikkiopisto AKMO.
- **klo 13-14 Webinaari Luontokokemukset yksinäisyyden lievittäjinä**, Äänekosken ja Suolahden kirjastoissa. Mahdollistaa Vanhustyön Keskusliitto ja Äänekosken

LAUANTAI 11.10.

- **Klo 10-13.30 Räppiä varttuneille –kurssi** Koskelassa (Rautatienkatu 25). Ilmoittautumiset 5.10. mennessä. Maksu 30 eur. Erittäin matalan kynnyksen rap-kurssi, edes opettaja ei ole tämän lajin asiantuntija! Tartu riittämättömän hetkeen!
<https://uusi.opistopalvelut.fi/aanekoski/fi/course/7158/>



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

