

## KESKIVIIKKO 9.10.

- klo 11.55-12.55 Tule kokeilemaan kuntojumppaa, Koskela (Rautatienkatu 25) Järjestää Koskela opisto
- klo 12 Sumiaisenjärven kodalla nuotiotuokio (makkara ja mehu). Järjestää Sumiaisten Eläkeläiset ry.
- klo 12 Äänemäen laavulla nuotiotuokio (Torpparintie 1). Järjestää Eläkeliiton Äänekosken yhdistys ja Senioriopettajat
- klo 12-14 Voi hyvin -tapahtuma senioreille Koskelassa (Rautatienkatu 25). Sydänterveys/Ääneseudun Sydänyhdistys ry. Tule kuulemaan ja keskustelemaan sydänterveyden sekä mielenhyvinvoinnin aiheista. Tapahtuman aikana seniorin hyvinvointineuvolan sairaanhoitaja pitää ajanvarauksetonta vastaanottoa. Kahvitarjoilu. Maksuton. Yhdessä Keski-Suomen hyvinvointialueen, Äänekosken kaupungin, Äänekosken seurakunnan ja Koskelan Setlementti ry:n kanssa.
- klo 14-15 Ikääntymisen ennakointi -webinaari, Suolahden kirjaston opintolukusalissa (Asemakatu 18) ja Äänekosken kirjaston nuorten osastolla (Wessmanninkatu 2). Järjestää Äänekosken kirjastotoimi ja Vanhustyön keskusliitto.
- klo 14 Kukkulanmäen nuotiotuokio Suolahdessa (Kukkulantie 1). Järjestää Suolahden kyläyhdistys, Eläkkeensaajat ry ja Eläkeläiset ry

## SATUHETKIÄ

Viikon aikana seniorikeskuksessa ja palvelutaloilla Anni Swanin satuja.  
Järjestää Äänekosken kulttuuritoimi.

## KOIRAUKOILUYSTÄVÄTOIMINTAA

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

## TORSTAI 10.10.

- klo 7.30-9.30 Suolahden seurakuntatalolla aamupuuro (Pajakatu 9) Ilmainen.
- klo 7.30-10 Äänekosken seurakuntatalolla aamupuuro (Vellamontie 1a). Ilmainen.
- klo 8-10 Sumiaisten seurakuntatalolla aamupuuro (Kuoppatie 2). Ilmainen.
- klo 9.30-10.30 Tule kokeilemaan pilatesta, Koskela (Rautatienkatu 25). Järjestää Koskelan opisto.
- klo 13-14 Vapaaehtoistoiminnasta hyvinvointia-webinaari, Suolahden kirjaston opintolukusalissa (Asemakatu 18) ja Äänekosken kirjaston nuorten osastolla (Wessmanninkatu 2). Järjestää Äänekosken kirjastotoimi ja Vanhustyön keskusliitto.
- klo 16-17 Tule kokeilemaan seniorijumppaa, Suolahden yhtenäiskoulun vanha sali (Telakkakatu 15). Järjestää Koskelan opisto
- klo 18.15-19.30 Tule kokeilemaan miesten jumppaa, Poke/Piilolan liikuntasali (Piilolantie 17). Koskelan opisto.

## PERJANTAI 11.10.

- klo 13-14 Ystävyyden päivä. Sateenkaariseniorit-webinaari, Suolahden kirjaston opintolukusalissa (Asemakatu 18) ja Äänekosken kirjaston nuorten osasto (Wessmanninkatu2). Järjestää Äänekosken kirjastotoimi ja Vanhustyön keskusliitto

## SUNNUNTAI 13.10.

- klo 13-13.45 Äänekosken taidemuseolla (Kuhnamontie 1) eläkeikäisille opastus ja vapaa pääsy. Esillä syksyn kokoelmanäyttely ”Hulluttelua, huumoria ja hyvää mieltä” - HELMIÄ IV. Järjestää Äänekosken taidemuseo.  
<https://www.aanekoski.fi/kulttuuri-ja-liikunta/museot/aanekosken-taidemuseo>

## HAASTE OMAISILLE JA YSTÄVILLE - ”VIE VANHUS ULOS”

Vanhusneuvosto ja Äänekosken liikuntapalvelut haastavat omaiset ja ystävät järjestämään aikaa vanhukselle to 10.10. viemällä heitä ulos ”Vie vanhus ulos” -teemapäivän hengessä.



Hyvä arki, hyvä mieli

**VANHUSTENVIIKKO**  
**6.-13.10.2024**  
**ÄÄNEKOSKELLA**

TAPAHTUMIA



### TIISTAI 1.10.

#### TARTU DIGIIN! –DIGIBUUSTIPÄIVÄ

- o klo 10-14 ÄäneHubissa (Piilolantie 17, G-rakennus)
- o Tervetuloa matalan kynnyksen digitapahtumaan! Luvassa henkilökohtaista opastusta digipalveluiden ja -laitteiden käyttöön, ajankohtaista tietoa sähköisistä palveluista ja kahvitarjoilu.
- o Ota oma laite ja tunnukset mukaan.
- o Kiertueen järjestää Digibuusti!-hanke
- o <https://www.jamk.fi/fi/projekti/digibuusti>

### KESKIVIIKKO 2.10.

#### RAVITSEMUSLUENTO

- o klo 14-15.45 Koskelassa (Rautatienkatu 25)
- o Ikääntyvien yliopiston kaikille avoin ja maksuton etäluento.
- o Aihe: ”Miksi kannattaa syödä terveellisesti? Emme ole sitä mitä syömmme, vaan sitä mitä suoliston bakteerit tekevät siitä mitä syömmme.”
- o Professori emeritus, Pentti Huovinen, Turun yliopisto.
- o Järjestää Koskelan Setlementti.
- o <https://koskelansetlementti.net/koskela-opisto/luennot/>

### TORSTAI 3.10.

#### LEFFATUOKIO

- o klo 16 KinoHirvessä (Kotakennäntie 9, Hotelli Hirven talo)
- o ”Mielensäpahoittaja – rakkaustarina”. Eläkeikäisten erikoisnäytösaikaan
- o Maksu 10€ (norm. eläkeläiset 12€)
- o Järjestää KinoHirvi ja Vanhusneuvosto
- o Katso leffaesittely <https://www.kinohirvi.fi/elokuva/?movie=638>

### SUNNUNTAI 6.10.

#### TAIDEMUSEOLLA OPASTUS

- o klo 13-13.45 Äänekosken taidemuseolla (Kuhnamontie 1) eläkeikäisille opastus ja vapaa pääsy
- o Esillä syksyn kokoelmanäyttely ”Hulluttelua, huumoria ja hyvää mieltä” - HELMIÄ IV.
- o Järjestää Äänekosken taidemuseo
- o <https://www.aanekoski.fi/kulttuuri-ja-liikunta/museot/aanekosken-taidemuseo>

## VANHUSTENVIKOLLA HUOMIO VANHUKSEN HYVÄÄN ARKEEN JA MIELEEN

Vanhustyön keskusliitto ry haluaa nostaa esille vanhusten asiaa 6.-13.10.2024 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.

## VANHUSTENVIKOLLA - Tapahtumia

### MAANANTAI 7.10.

#### VANHUSTENVIIKON PÄÄTILAISSUUS

- o klo 12 Vanhusten viikon avajaiset, Painotalolla (Kalevankatu 2)
- o Pääpuhujana Piia Koriseva
- o Yhteistyökumppanina Äänekosken Energia
- o Väliaika ja kahvitarjoilu
- o Striimaus seniorikeskukseen ja palvelutaloille.
- o Järjestää Vanhusneuvosto ja kulttuuritoimi

### MAANANTAI 7.10.

- klo 11.10-12.10 Tule kokeilemaan lavasta Koskelaan (Rautatienkatu 25). Järjestää Koskela opisto
- klo 13-14 Ikäystävällinen koti -webinaari, Suolahden kirjaston opintolukusalissa (Asemakatu 18) ja Äänekosken kirjaston nuorten osastolla (Wessmanninkatu2). Järjestää Äänekosken kirjastotoimi ja Vanhustyön keskusliitto.
- klo 14 Sumiaisten ulkoiluystävät ulkoiluttamassa vanhuksia Sumiaiskodilla (Maunontie 1). Paikalla myös polkupyöräriksa. Järjestää Äänekosken liikuntapalvelut ja ulkoiluystävät

### TIISTAI 8.10.

- klo 7.30-9.30 Konginkankaan seurakuntakodilla (Kirkkokatu 3) ilmainen aamupuuro. Järjestää Äänekosken seurakunta.
- klo 9-11 ja 12-14 Pokella hemmotteluhoitoja (Piilolantie 17). Maksuton. Varaa oma hoitoaikasi 040 356 5899. Ruokailumahdollisuus noutopöydästä (11 eur). Järjestää Vanhusneuvosto, Poke/Poken opiskelijat
- klo 10 Konginkankaan Kylätalolla (Kirkkotie 10) ”Hyvä arki, hyvä mieli”- vanhusten viikon tapahtuma. Järjestää Konginkankaan kyläyhdistys, Äänekosken seurakunta, Eläkkeensaajat ja Äänekosken liikuntapalvelut.
- klo 10-11.30 Tule kokeilemaan päiväjoogaa, Koskela (Rautatienkatu 25). Järjestää Koskela opisto
- klo 11 Suolahden seurakuntatalolla tiistailounas (Pajakatu 9). Tarjolla kotiruokaa ja yhdessä aterioimista sekä pientä ohjelmaa. (5 eur/annos). Järjestää Äänekosken seurakunta.
- klo 13-14 Seniorsurf-päivä. Mitkä mediataidot? – Tietoa ja vinkkejä -webinaari, Suolahden kirjaston opintolukusalissa (Asemakatu 18) ja Äänekosken kirjaston nuorten osastolla (Wessmanninkatu 2). Järjestää Äänekosken kirjastotoimi ja Vanhustyön keskusliitto.
- klo 15-16 Tule kokeilemaan miesten jumppaa, Suolahden yhtenäiskoulun vanha sali (Telakkakatu 15). Järjestää Koskela opisto



**Vanhustyön keskusliitto**

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

  
**ÄÄNEKOSKI**