

## Vanhustenviikon ohjelma 2024

Valtakunnallista vanhustenviikkoa vietetään 6.–13.10. teemalla Hyvä arki, hyvä mieli. Raahan kaupungin vanhusneuvosto yhteistyökumppaneineen on koontanut monipuolista ohjelmaa vanhustenviikolle. Tänä vuonna ohjelman uutuutena vietetään Hyvä arki, hyvä mieli- messuja Raahasalin aulassa. Tervetuloa mukaan!

### **Ma 7.10.2024**

klo 6–16 Maksuton uinti Kuntokeidas Vesipekassa eläkeläisille eläkekorttia näyttämällä.

klo 9–14 Oppiminen ennen ja nyt! Ikäihmiset ovat tervetulleita osallistumaan ja tutustumaan Saloisten päiväkodin ja koulun toimintaan! Päivään sisältyy satujen lukemista lapsille, yhteistä tekemistä yläkoululaisten kanssa bingon ja tietokilpailun merkeissä sekä päiväkodin, yläkoulun ja ikäihmisten yhteinen ohjelmaosio koulun salissa. Saloisen koulu os. Kisatie 2.

- klo 9–9.45 Satutuokio päiväkodissa
- klo 10–11 Bingo ja tietokilpailu luokissa
- klo 11–12 Ruokailu koululla (ilmainen)
- klo 12–13 Yhteinen ohjelma salissa
- klo 13–14 kahvit (ilmainen)
- Ilmoittautumien 4.10. mennessä p.044 439 3301 [elina.kattilakoski@raahe.fi](mailto:elina.kattilakoski@raahe.fi)

klo 13.30 Raahan eläkeläisten vierailu Salonkartanon palvelukeskukseen.

### **Ti 8.10.2024**

klo 9–10 ja 13–14 Opastus ulkokuntosalilla, liikunnanohjaaja Aki Mankinen, Pikkulahden ulkokuntosali.

klo 13 Luku- ja digivinkkejä elämässä edistyneille, informaatikko Anna Kippola, Raahan kirjasto.

klo 14 Etäluento: ikäihmisten kaatumisten ennaltaehkäisy, luennoi toimintaterapeutti ja tutkija Anna-Maija Leinonen ODL Liikuntaklinikalta, Neuvorassi.

### **Ke 9.10.2024**

klo 13.30 Raakel ry:n yhteislaulutilaisuus, kahvitus, Kotihoitotalo Feeniks.

klo 13.30 Pattijoen Eläkeliiton yhteislaulutilaisuus, Kotiranta.

klo 14 OP Raahentienoo Kirkkokatu 34 Raahe, kokoustila Varmuutta verkkoon -tilaisuus. Kerromme digiasioinnin aloittamisesta, turvallisesta asiointista verkossa sekä arjen raha-asioiden hoitamisesta. Lisäksi tilaisuudessa on mahdollisuus henkilökohtaiseen opastukseen ja kysymysten esittämiseen. Voit ottaa oman laitteen mukaan. Kahvitarjoilu. Tilaisuus on maksuton. Tervetuloa!

To 10.10.2024

**Vanhustenviikon juhla seurakuntatalolla Vihannissa**

11.00 lounas

- Lounaan jälkeen ohjelmatuokio, jonka juontaa Aija Haukka
- Yhteislaulua
- Tervehdyssanat Helena Talus
- Ilon Naiset muotinäytös
- Koululaisten musiikkiesityksiä
- Juhlapuhe fysioterapeutti Sirpa Pietarila
- Jumppahetki
- Runonlausuntaa Eija Hanhineva
- Hartaus
- Loppuvirsi
- Päätöskahvit Raahen seurakunta

klo 12.00–13.30 Raahen seurakunnan Ruskakerho Pattijoen seurakuntatalolla, koulutie 9. Mahdollisuus lounaaseen (4e, maksu käteisellä tai MobilePay). Ruokailun ja kahvien jälkeen vaihtelevaa ohjelmaa sekä hartaus. Lisätiedot, ruoka-aineallergioista ilmoittaminen ja taksikyytikyselyt Veera diakonille, p. 040 6710 620.

klo 13 Rautaruukin eläkeläisten laulu- ja tanssiryhmä esiintyy Palvelukoti Attendo Merilokissa.

klo 13–15 Vanhusten viikon bingo Praatissa. Tilaisuudessa on myös mahdollista vastata Minun arkeni ja elämäni -hyvinvointikyselyyn. Tilaisuus on maksuton ja tilaisuuteen on vapaa pääsy. Tilaisuudessa on myös kahvitarjoilu.

**Pe 11.10.2024**

klo 11 alk. Kreivinaika, omakustanteinen lounas 8,50 €, tarjolla kaalikääryleitä.

klo 12.30–14.45 Päivätanssit Kreivinajassa Leila Riihijärven tahdissa.

**La 12.10.2024**

**”Hyvä arki, hyvä mieli” -messut** klo 11–14.30, Tapahtumatalo Raahe, Kirkkokatu 28, 92100 Raahe.

**Raahesali, luennot 30 min**

Klo 11 ”Hyvä arkea kivun kanssa” Tuula Korhonen, kipupoliklinikan ylilääkäri, Pohde

Klo 12 ”Ikääntyminen ja seksuaalisuus” Elisa Riihijärvi, tuetun asumisen yksikkö, Pohde

Klo 13 ”Ajatuksia hyvästä ikääntymisestä” lääkintöneuvos Virpi Honkala

### **Fregattisali, tietoiskut 15 min**

Klo 11.30 "Kotihoidon palvelut" kotiin annettavien palveluiden vastuualuepäällikkö, Pohde

Klo 11.45 "Terveystieteiden asiakasmaksukatto" Heli Härkönen, palvelusihteeri, Pohde

Klo 12.30 "Raahen kaupungin joukkoliikenne" Anna-Kaisa Vimpari, joukkoliikennesuunnittelija, Raahen kaupunki

Klo 12.45 "Apeudesta iloon – tietoisku vanhusten masennuksesta" Mari-Kaarina Hiltunen, psykiatrian erikoislääkäri, psykoterapeutti

Klo 13.30 "Raahen kaupungin liikuntapalvelut senioreille ja vammaisille" Viveca Meriläinen, liikunnanohjaaja ja uinninvalvoja, Raahen kaupunki

Klo 13.45 "Muisti pätkii- Pitääkö huolestua?" Taija Heikkilä, muistiasiantuntija, Pohjois-Pohjanmaan Muistiluotsi

Klo 14.00 "Aino-neuvonta – Maksutonta ohjausta ja neuvontaa ikäihmisille ja heidän läheisilleen" Suvi Autio, palveluohjaaja, Pohde

Klo 14.15 "Hengitysterveyttä ja hyvää elämää hengityssairaille" Riitta Palovuori, järjestöasiantuntija, Hengitysliitto

Messutapahtuman ajan verensokerin ja verenpaineen mittausta Parkki-kabinetissa sekä järjestöjen ja yhdistysten esittelypöytiä Raahesalin aulassa.

### **Yhteislaulutilaisuus Raahesalissa**

Klo 15–16 Raahen seudun harmonikkakerhon yhteislaulukonsertti Raahesalissa. Konsertin järjestää Raahen kulttuuritoimi.

\*\*\*

Messujen tavoitteena on korostaa hyvinvointia, iloa ja merkityksellistä arkea ikäihmisille ja vammaisille. Tilaisuus on tarkoitettu vanhuksille, vammaisille ja heidän omaisilleen, terveydenhuollon henkilökunnalle sekä kaikille asiasta kiinnostuneille. Messut ja konsertti ovat ilmaistapahtumia. Omakustanteinen lounas ja kahvit Raahen Hovissa.

Lämpimästi tervetuloa saamaan ajankohtaista tietoa vanhusten ja vammaisten palveluista Raahessa!

Tapahtuman järjestää vanhus- ja vammaisneuvostojen tapahtumatoimikunta.

\*\*\*

Kaikkiin Vanhustenviikon tapahtumiin on vapaa pääsy!

Lisätietoja Vanhustenviikon tapahtumista:

Vanhusneuvoston sihteeri Annekristiina Tuovinen, puh. 044 439 3214, [annekristiina.tuovinen@raahe.fi](mailto:annekristiina.tuovinen@raahe.fi) ja Vanhusneuvoston puheenjohtaja Kauko Lumiaho puh. 050 058 0629

Järjestelyissä mukana paikalliset eläkeläis- ja vammaisjärjestöt, Raahen tienoon Osuuspankki, Pohde, Raahen seurakunta sekä Raahen kaupungin hyvinvointi-, liikunta-, kirjasto- ja kulttuuripalvelut!

### **Kiitämme yhteistyökumppaneita vanhustenviikon järjestelyistä!**