

Eläkeläisfestarit perjantaina 6.10. klo 10–15

Raision Kirjastotalon Martinsalissa ja aulassa

**klo 10 Näytteilleasettajien esittelypisteet
avataan aulassa**

klo 10.45 Sisääntulomusiikkia
Raision Harmonikkakerho

klo 11 Avajaissanat
Kaupunginjohtaja Eero Vainio

11.15 Musiikkiesityksiä
Raision Harmonikkakerho
Vaisaaren 9 F-musiikkiluokka

klo 12 Liike on lääketä meille kaikille
Professori, lääketieteen tohtori, UKK-instituutin
johtaja Tommi Vasankari

klo 13 Musiikkiesitys
Lauluryhmä Köörin Pojat

Tilaisuuden juontaa Veijo Mikola,
vanhusneuvoston varapuheenjohtaja.

**Yhdistysten ja eri palveluntuottajien esittely-
pisteet avoinna klo 15 asti.**

Vanhustenviikko 2.–6.10.

Paikallisten toimijoiden yhteis-
työnä rakennettu Vanhustenviikko
tuo lokakuun alussa Raisioon useita
maksuttomia tapahtumia.

Tapahtumaviikko huipentuu
Kirjastotalossa pidettäviin Eläkeläis-
festareihin perjantaina 6.10.

Vanhustenviikon tapahtumien
yhteydessä osallistujille kahvi ja pulla
2 euron hintaan Kirjastotalon Cafe
Charlottasta.



3.10. Markku Toivola



4.10. Raisionseudun
lausujat ry



5.10. Marianna Markkanen



6.10. Tommi Vasankari

Tervetuloa!

Raision vanhusneuvosto
Raision kaupunki

Vanhustenviikon ohjelma

Maanantai 2.10.

klo 10 Avajaissanat

Vanhusneuvoston puheenjohtaja Auli Raunio
Hyvinvointikoordinaattori Heidi Suomisen puheenvuoro
Kirjastotalo, Martinsali.

klo 11 Luontoliikuntaa Matti Orellin johdolla

Lenkin pituus päätetään ennen lenkkiä osallistujien toivomuksen mukaan.

Lähtö Kirjastotalon sisäpihalta.

klo 11 ja 12.30 Linnunradan alla – eläimiä taiteessa ja taruissa

Näyttelyopastukseen on vapaa pääsy.

Kirjastotalo, Raision museo Harkko.

Tiistai 3.10. SeniorSurf – digiteoriaa ja -opastusta

klo 10–10.45 Markku Toivolan luento: Sentraalisantrasta someseikkailuun

Kirjastotalo, musiikki- ja taideosasto, 2. kerros (hissi käytössä).

klo 12–14.30 Rasekon datanomiopiskelijoiden digineuvontaa

Opastusta ja ohjausta, omat laitteet mukaan!

Kirjastotalo, lehtiosaston työpajatila.

Keskiviikko 4.10.

klo 10–13 Unelmakarttatyöpaja

Kokoa oma unelmakartta leikkaamalla kuvia pahville kollaasiksi.
Kirjasto tarjoaa tarvikkeet. Mukaan mahtuu 10 henkilöä.

Ilmoittautuminen: Anna-Maija Saariaho p. 040 621 3783.

Kirjastotalo, Raisio-huone, 2. kerros (hissi käytössä).

klo 10.30 Linnunradan alla – eläimiä taiteessa ja taruissa

Näyttelyopastukseen on vapaa pääsy.

Kirjastotalo, Raision museo Harkko.

klo 11.30 Raisioseudun lausujat ry: Liikunnallinen tuolimatkamatka runojen maailmaan

Kirjastotalo, aula.

klo 13–15 EläkeläisKino: Kuolema Niilillä (2022)

Vapaa pääsy.

Kirjastotalo, Martinsali.

Torstai 5.10.

klo 9 Päivän avaus

Liikuntasuunnittelija Saima Kokkonen.

Kirjastotalo, Martinsali.

klo 9.30–10 Lisää voimaa vuosiin ulkoilusta -webinaari

Kirjastotalo, Martinsali.

klo 10.15 ja 10.45 Tasapaino taitavaksi -jumppatuokiot

Kirjastotalon sisäpiha (kesto 15 min).

klo 11.45–13 Voimaa ruuasta – monipuolinen ravitsemus toimintakyvyn ja jaksamisen tukena ikääntyessä

Marianna Markkanen, ravitsemusasiantuntija Gery ry, luennoi ravitsemuksesta ja riittävästä proteiinin saannista ikääntyessä. Pääset ohjatusti arvioimaan omaa proteiinin saantiasi proteiinitestillä. Mukaan otetaan 20 henkilöä.

Ilmoittautuminen: tapahtumat.raisio.fi/ravitsemusluento
Kokoontuminen Kirjastotalon aulassa, josta siirtyminen Rasekon tiloihin, Juhaninkuja 1.

klo 13.15–14.30 Välipalapaja

Pääset valmistamaan ja maistelemaan proteiinipitoisia välipaloja Rasekon opiskelijoiden johdolla. Ota mukaan sisäkengät.

Ilmoittautuminen: tapahtumat.raisio.fi/valipalapaja (ilmoittaudu 28.9. mennessä). Mainitse samalla mahdolliset erityisruokavaliot. Mukaan otetaan 10 henkilöä.

Raseko, Juhaninkuja 1.