

VANHUSTENVIIKON OHJELMA

TORNIOSSA 6.-13.10.

Varaudu vanhuuteen
Gardera dig för ålderdomen



Vanhustenpäivä 6.10.2019

De gamlas dag

Vanhustenviikko 6.-13.10.2019

De gamlas vecka

Kampanjamateriaalit
www.vtkl.fi

Koko viikon ajan jatkuvaa ohjelmaa:

Avoimet ovet liikuntatoimen järjestämiin jumppiin, katso aikataulut ja lisätiedot tämän lehtisen viimeiseltä sivulta.

Kahvitarjoilu Taidekamarilla (Keskikatu 26) ti-la klo 12-14, samalla voi tutustua esillä olevaan näyttelyyn ja tutustua yhdistyksen toimintaan. Vapaa pääsy. Taidekamari avoinna ti-pe klo 12-17 ja la klo 11-15.

Kirjanäyttely Tornion kirjastossa, jossa on esillä vanhuuteen varautumisen kirjoja – sekä faktaa että fiktiota.

su 6.10.

klo 13.00 Jorma Tapion konsertti Aineen taidemuseolla, vapaa pääsy

ma 7.10.

klo 7-8 ilmaisuinnit uimahallilla (eläkeläiskortilla)

klo 10 Arpelan eskareiden ja pienkoti Rauhalan yhteinen muskarituokio. Vetäjä Johanna Keränen.

klo 10.30-13.00 ilmaisuinnit uimahallilla (eläkeläiskortilla)

klo 12.00 alkaen tule kutomaan Lankamaakareiden kanssa villasukkia Torintienoon palvelukeskuksen asukkaille. Sukkalangat ja puikot löytyvät Meän Talolta. Porukalla on mukava kutoa ja samalla rupertella. Tervetuloa mukaan Meän Talolle.

klo 12.45 ilmainen vesijumppa uimahallilla (eläkeläiskortilla)

klo 13.-14.30 Kylärinki kokoontuu, tervetuloa tutustumaan erilaisiin vapaaehtoistoimintoihin Torniotuvalle, ent. linja-autoasema

klo 17.00 Miesten 60+ liikuntaryhmä, ohjaajana Torniotuvan vapaaehtoistoimija Niilo Nevalainen, liikuntaa oman kunnan mukaan, Karungin urheilutalolla (Jokivarrentie 2383)

klo 18.00 Naiskuoro Melodonnat esiintyy Attendo Suvisaareissa

klo 18.40 Naiskuoro Melodonnat esiintyy Saarenvireessä

ti 8.10.

klo 10-12 SenioriSurf-päivä, opastusta tietokoneen, älypuhelimien sekä tabletin käyttöön, Torniotuvalla, ent. linja-autoasema

klo 11.00 Trubaduuri Jukka Lamminen esiintyy Koivukodissa

klo 11.00 Senioreiden kirjastopäivä, esityksenä Rapsodia Rantapuistossa, kirjoittanut Sanni Liiti, Tornion Lausujat. Vapaa pääsy.

klo 12.15 Kaikille avoin, maksuton Bingo Meän Talolla

klo 13.00 Muusikko Matti Korva esiintyy Ruskakodissa

klo 13-14.30 Seniorikahvila, vieraana Tornion Sydänyhdistys ry., aiheena ”Tunne pulssisi”, Torniotuvalla, ent. linja-autoasema

ke 9.10.

klo 7-8 ilmaisuinnit uimahallilla (eläkeläiskortilla)

klo 10.30-13.00 ilmaisuinnit uimahallilla (eläkeläiskortilla)

klo 10-13 Virkistyspäivä vanhuksille, ohjelmassa yhteislaulua, tietoisuus, onnenpyörä, lounas ja kahvit. Tilaisuus järjestetään Tornion järjestötalolla ja se on kaikille avoin, tarjoilusta peritään 8€ maksu. Tilaisuuden järjestää Kumppanuuskeskus Luotsi. Ilmoittautumiset tapahtumaan ti 8.10. klo 18 mennessä, puh: 044 335 0203

klo 11.00 ilmainen vesijumppa uimahallilla (eläkeläiskortilla)

klo 13.00 Vanhustenviikon pääjuhla Ammattiopisto
Lappian päärakennuksessa, Urheilukatu 6, vapaa
pääsy

Juhlan ohjelma:

MUSIIKKIA

Hannulan koulun kuoro

AVAJAISSANAT

Eila Järvinen, Ikäihmisten neuvoston puheenjohtaja

PIANOSOULO

Jukka Ollila

JUHLAPUHE

Pertti Sakaranaho

Johtava lääkäri

Tornion kaupunki

PALKITAAN HYVÄ VANHUSTEKO 2019

RUNOTAIDETTA

MUSIIKKIA

Lappian pop&jazz konservatorio Lappia

MAAKUNTALAULU

klo 17-18 Naisten 60+ liikuntaryhmä, ohjaajana Torniotuvan vapaaehtoistoimija Lea Martinviita, liikuntaa oman kunnan mukaan, Karungin urheilutalolla (Jokivarrentie 2383)

to 10.10.

klo 11.00 Trubaduuri Jukka Lamminen esiintyy Karungin palvelukodissa

klo 12-15 Hyvänmielen tanssiaiset, järjestäjinä Tanssii Tätien Kanssa ja kuntoutuskoti Arkipäivä, Tätien tanssikoululla, Viidankatu 25. Vapaa pääsy

klo 12-15 Seniorisurffi, älypuhelimien, tabletin ja tietokoneen maksuton opetus Meän Talolla

klo 13.00 Trubaduuri Jukka Lamminen esiintyy Saarenvireessä

klo 13.00 Tornion Lausujat esiintyvät palvelukoti Iltatähdessä

pe 11.10.

klo 12.00 Äijäklubi, avoin rupattelutunti kaikille ”äijille”
jonka järjestävät Meän Talo ja SenioriPiste, Meän Talolla

la 12.10.

klo 14.00 Meri-Lapin jousikvartetti, solistina Piia Komsu,
Aineen taidemuseolla, liput 15 / 15 / 10€ ovelta tuntia
ennen konserttia



Liikuntatoimen jumpat, joihin vapaa pääsy vanhustenviikon ajan:

Soveltavan liikunnan avoimet ryhmät sopivat ikääntyville ja erityisryhmille. Tunnit ohjataan Putaan liikuntahallilla, ellei toisin mainita. Omatoimisiin kuntosaliryhmiin voi osallistua vasta, kun on saanut kuntosaliopastuksen ja oppinut käyttämään laitteita!

Maanantai

9.00–10.30	miesten kuntosali ja venyttely
11.25–12.15	kuntoliikunta
12.45–13.15	vesiliikunta
14.00–15.00	omatoiminen kuntosali

Tiistai

9.00–10.00	omatoiminen kuntosali
9.30-10.30	Karungin urheilutalo, kuntoliikunta
13.00–14.30	kuntosali ja venyttely (N+M)

Keskiviikko

9.00-9.55	keppijumppa
9.00-10.00	omatoiminen kuntosali
11.00-11.30	vesiliikunta
14.00–15.00	omatoiminen kuntosali

Torstai

9.00–10.30	naisten kuntosali + venyttely
10.45-11.30	tuolijumppa
11.00-12.00	omatoiminen kuntosali
14.00-15.00	omatoiminen kuntosali

Perjantai

9.00–10.30	kuntosali ja venyttely (N+M)
11.00-11.30	vesiliikunta
14.00-15.00	omatoiminen kuntosali