

VANHUSTEN VIIKON 1.10 – 8.10. TAPAHTUMIA PUKKILASSA



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL BY

 PUKKILA.

PIZZAA JA PELEJÄ Toimelassa (Veteraanitie 9)
MA 2.10. klo 14 – 15.30

Nuorten ja seniorien yhteinen iltapäivä Toimelan nuokulla! Pelaillaan esim. lautapelejä, biljardia, pingistä, tietovisaa. Välipalaksi pizzaa ja kahvia!

ONNIN LAULUKÖÖRI
Onnin kahviossa (Onnintie 3)
TI 3.10 klo 13 – 13.30

Lauletaan yhdessä 60- ja 70-luvun lauluja tipitiistä sokeripalaan ja kolmatta linjaa takaisin. Tule mukaan laulamaan omalla äänelläsi!

MITÄ MYÖNTEISTÄ VANHENEMISESSÄ ON?
Onnin Saima-salissa
TO 5.10. klo 12.30

Yleislääketieteen professori **Sirkka-Liisa Kivelä vierailee Onnissa**, aiheena vanhenemisen psyykinen kasvu- ja kehitysprosessi ja vanhenemisen positiiviset piirteet. Tervetuloa mukaan kuulolle ja keskustelemaan!

**VIIKON AIKANA TARJOLLA
LIIKUNTAKOKEILUJA!**
Ilmoittaudu Idalle p. 040 183 8538
viim. edellisenä päivänä, toteutumisen
edellyttää väh. 6 osallistujaa

MA 2.10. klo 15.30. – 16.15.
LAVISTA Toimelassa

TI 3.10. klo 17.30 alkaen
LENTOPALLOA
Kirkonkylän koululla

KE 4.10 klo 13 - 14
SAUVAKÄVELYÄ
Teikarinmäellä

**IKÄÄNTYNEEN HYVÄ
RAVITSEMUS JA LIIKUNTA
TOIMINTAKYVYN YLLÄPITÄJÄNÄ**
Webinaari Onnin Saima-salissa
PE 6.10. klo 13 – 14.30

Puhujana Satu Jyväkorpi, erityis-
asiantuntija, Valtion ravitsemus-
neuvottelukunta. Mukana
keskustelemassa myös
liikunnanohjaaja Ida

- Mikä muuttuu ikääntyessä?
- Mihin kannattaa kiinnittää huomiota syömisessä?
- Painon vakaana pitäminen
- Terveystta edistävä ja kestävä ruoka
- Liikunta
- Vireyttä seniorivuosiin portaalisivuston esittely

**VIIKON TEEMANA
ON "TEHDÄÄN IÄSTÄ NUMERO"**
Osallistu vanhusten viikon haasteeseen!

Tee 1.-8.10. välisenä aikana ikävuosiesi määrä:

- tuolilta ylös nousuja
- soittoja tai viestejä ystävälle/
tuttavalle/sukulaiselle tai tervehdyksiä
vastaantulijoille
- varpaille nousuja
- minuutteja ulkoillen päivän aikana

Voit osallistua joko kaikkiin tai osaan
haastekohdista! Osallistumislaput
löydät Onnista takkatilan pöydältä.

Palauta lappu täytettynä
laatikkoon ja osallistut
arvontaan. Arvomme
osallistuneiden kesken
kaksi palkintoa.



Lisätietoja:
Pukkilan kunta / senioripalvelut
Maiju Suominen p 040 627 9207
Ida Clewer p. 040 183 8538