



VANHUSTEN- VIIKKO 2.-9.10.2022

Tervetuloa Rovaniemen vanhustenviikon tilaisuuksiin 2.-9.10.2022 teemalla "Yhdessä luontoon -joka iän oikeus"

Vanhustenviikon verkkosivut osoitteessa www.rovaniemi.fi/vanhustenviikko

Sunnuntai 2.10.

10.00 Mikkelinpäivän messu

Vanhustenviikko alkaa. Tervetuloa kirkkoon osallistumaan Mikkelinpäivän messuun yhdessä lasten kanssa.

- Rovaniemen pääkirkko, Yliopistonkatu 1.

Maanantai 3.10.

10.00–12.00 Ikäihmisten Ystäväkahvila

Vilppu-hanke järjestää ikäihmisten Ystäväkahvilan Lapin Martoilla sekä Helmikammarella. Molemmissa paikoissa Redun opiskelijat järjestävät jutustelua ja visailua. Tarjolla kahvit ja pientä aamupalaa. Yhteistyössä Lapin Martat, Rovaniemen seurakunta ja Redun opiskelijat.

- Lapin Martat, Rovakatu 13 ja Helmikammari, Pohjolankatu 4 (käynti torin puolelta).

10.00–13.00 Fotogrammi-näyttelyn avajaiset, ylisukupolvinen tapahtuma, Kansalaistalo

Vennivaaran Touhulan päiväkodin viskarit ovat Miia Kettusen johdolla pitäneet toukokuussa taidetyöpajaa, jossa on tehty luonnonmateriaaleilla varjokuvia. Taideteokset asetetaan näytille kansalaistalon ikkunoihin ja teoksista painettuja kortteja jaetaan palvelutaloille. Näyttelyavajaisissa lapsitaiteilijat esittelevät töitään. Kaikki ovat tervetulleita.

- Kansalaistalo, Rovakatu 23

16.00–18.00 Rovaniemen kaupungin Vanhustenviikon 2022 pääjuhla Korundi-salissa

Tervetuloa osallistumaan! Vanhusneuvoston jäsenet ja varajäsenet ovat toivottamassa tervetulleeksi vanhustenviikon pääjuhlaan. Ohjelmassa mm.

- Kaupungin tervehdys, kaupunginvaltuuston puheenjohtaja Heikki Autto
- Vuosien 2020-2022 Vanhustekotunnustuksen luovutus
- Juhlapuhe, Yliopiston Professori Päivi Rasi-Heikkinen
- Lapin kamariorkesterin duo
- Runonlausuntaa / Rovaniemen Neuvokas
- Kuorolaulua / Rovaniemen Eläkeläiset RY
- Lapin musiikki- ja tanssiopiston tanssijat
- Lapsikuoro / Päiväkoti Asemapäällikön lapset

Tilaisuuden juontaa Reima Möykky. Tilaisuuden jälkeen kakkukahvitarjoilu Korundin ravintolassa. Tilaisuus on maksuton. Paikkoja rajoitetusti, paikat täytetään saapumisjärjestyksessä.

- Korundi, Lapinkävijäntie 4

Tiistai 4.10.

09.00– 11.00 Lapin AMK sairaanhoitajaopiskelijan ohjaamat luonnosta hyvinvointia -kävely

Ohjattu hyvinvointikävely Arktikumien, arktinen puutarha - kävely laavun kautta loppusyksyn luontoa ihaillen. Omat kävelysauvat mukaan. Tervetuloa viettämään aikaa yhdessä ulkona!

- Arktikumien arktinen puutarha, Nelostien sillan alikulun parkkialue. Pohjoisranta 4

10.00– 11.00 Taidemuseon näyttelyt

Opastus näyttelyihin, jonka lopuksi pelataan Taidebingoa ja tutkitaan miten luonto näytetään taideteoksissa. Kesto n. 60 min. Vapaa pääsy eläkeläiskortilla tähän tapahtumaan ja koko viikon.

- Korundi, Lapinkävijäntie 4

12.00– 15.00 Kysy Pohjoisen eKirjastosta

Pohjoisen eKirjastosta löytyy luettavaa, kuunneltavaa ja katseltavaa kotisohvalla. Kiinnostako kotimaiset e-aikakauslehdet, haluatko kuunnella e-äänikirjoja tai tutustua elokokuva-palveluihin? Tule ja kysy - opastamme palveluiden käytössä. Ota mukaan oma älypuhelin tai tabletti sekä kirjastokortti.

- Korkalovaaran kirjasto, Hillapolku 9
- Muurolan kirjasto, Kouluakaari 10
- Ounasrinteen kirjasto, Matkajängäntie 5
- Saarenkylän kirjasto, Napapiirintie 24

12.00 Vanhustenviikon kirkkojuhla ja juhlakahvit

Rovaniemen seurakunnan diakoniatyö järjestää vanhustenviikon kirkkojuhlan. Juhlassa hartauden pitää kirkkoherra Ilari Kinnunen, juhlapuhujana valmistuva geriatri Reetta Korteniemi. Ohjelmassa myös näytelmä, yhteislaulua virsien parissa sekä musiikkiesityksiä. Tilaisuuden jälkeen juhlakahvit seurakuntakeskuksen seurakuntasalissa. Tilaisuutta voi seurata myös etäyhteydellä osoitteessa

www.youtube.com/watch?v=HoFPtiVC40k

- Rovaniemen pääkirkko, Yliopistonkatu 1

14.00– Senioripäivä taiteen äärellä

16.00 Piste kollektiivi tuo Vanhustenviikon kunniaksi kaksi teosta nähtäväksi samalla istumalla:

1) Pirtissä piipahtajat -esityksessä yleisö saa valita mielenkiintonsa mukaan piipahtajien taide- ja kulttuuridoksetista lyhyitä numeroita. Esitys on hauska sekä vuorovaikutteinen ja sisältää monipuolisesti teatteria, tanssia, runoutta ja musiikkia.

2) ”Meren yllä hiljaa yössä” esityksessä tanssija Ilse Back ja harmonikkataiteilija Tauno Kanto syventyvät Meren yllä hiljaa yössä -tanssikonsertissa tangon ytimeen. Tangon siivittämät tunteet värjäävät Liljan kukan punaisilla lehdillä, argentiinalaista sävelmaailmaa unhoittamatta.

Liput NetTicketistä 20€ + 2€ palvelumaksu. Osviitasta 20€. Ovelta ei lipunmyyntiä.

Maksuton kuljetus. Varaa lipun oston yhteydessä tarvittaessa kuljetukseen paikkasi. Lähtö klo 13:30 Linja-auto asemalta ja paluu esitysten jälkeen noin klo 16:15 samaan paikkaan.

Kaikukorttipaikkoja käytössä kaksi (2)

- Sipola11 Taidehalli, Siploantie 11, Mäntyvaara

Keskiviikko 5.10.

10.00– 11.30 Yhdessä luontoon -kirjoitustuokio

Työpajassa herätellään erilaisia luontomuistoja rentojen, pienten kirjoitusharjoitusten avulla. Osallistuminen ei edellytä erityistä kirjoittajataustaa, vaan mukaan voi tulla myös kokeilumielessä. Ohjaajana kirjastonhoitaja Laura Herva Rovaniemen kaupunginkirjastolta.

- Saarenkylän kirjasto, Napapiirintie 24

16.15– 17.45 Laulunlyömät- yhteislaulutilaisuus Rovaniemen Kansalaistalolla

Yhteislaulua elävän musiikin tahdittamana, musiikista vastaavat Neuvokkaan vapaaehtoiset. Luvassa viikon teeman mukaisesti Luontoaiheisia lauluja. Tule laulamaan ja ota ystäväsi mukaan! Mahdollisuus ostaa väliajalla pullakahvit hintaan 2,50€ (käteinen ja tasanraha) Tilaisuuden järjestää Rovaniemen Neuvokas.

- Rovaniemen Kansalaistalo, Rovakatu 23

17.00– 18.00 Miten pärjätä kotona pidempään – mistä apua ja tukea?

Tule kuulemaan kaupungin palveluista, Rovaniemen Neuvokkaan vapaaehtoisten tarjoamasta arjen tuesta sekä Rovaniemen Kansalaistalon toiminnasta. Tilaisuudessa esitellään myös muuta paikallista järjestötoimintaa ja sitä, miten voit löytää itsellesi sopivan järjestön.

Mukana Digitalkkari Jari Kokko ja Rovaniemen kaupungin Ikäkeskus sekä Rovaniemen Neuvokas. Järjestää Saarenkylä-Rovaniemi Omakotiyhdistys.

- Korkalovaaran kirjasto, Hillapolku 9



Torstai 6.10.**10.00– 11.30** **Helmikammari Luontoaiheinen tietovisa ja liikuntatuokio**

Helmikammari on Rovaniemen seurakunnan diakoniatyön ylläpitämä ikääntyneiden kohtaamispaikka. Viikoittain vaihtuvaa ohjelmaa. Kahviossa tarjolla voileipää, kahvia ja pullaa! Aukioloajat: MA-TO klo 10-14

- *Helmikammari, Pohjolankatu 4 (käynti torin puolelta)*

12.00 **Helmikamarin viikkohartaus ja toivevirret**

- *Helmikammari, Pohjolankatu 4 (käynti torin puolelta)*

13.00– 14.30 **Yhdessä luontoon -kirjoitustuokio**

Työpajassa herätellään erilaisia luontomuistoja rentojen, pienten kirjoitusharjoitusten avulla. Osallistuminen ei edellytä erityistä kirjoitajataustaa, vaan mukaan voi tulla myös kokemuslumeissa. Ohjaajana kirjastonhoitaja Laura Herva Rovaniemen kaupunginkirjastolta.

- *Korkalovaaran kirjasto, Hillapolku 9*

16.00– 17.00 **Aarni Moisalan (KTT) luento "Arjen ajattelu seniorielämän voimavarana"**

Aarni Moisala on tehnyt uransa tutkijana sekä opettajana ja nyt eläkkeellä hän luennoi arjen ihmeellisestä maailmasta kaikenikäisille.

- *Saarenkylän kirjasto, Napapiirintie 24*

Perjantai 7.10.**12.00– 14.00** **Ikäihmisten elämänkaariverkoston tapahtuma Tiedekeskus Pilkkeessä**

Ikäihmisten elämänkaariverkoston yhteinen tapahtuma Tiedekeskus Pilkkeessä. Paikalla järjestöjä sekä Ikäystävällinen Lappi-hanke esittelemässä toimintaansa. Tervetuloa tutustumaan ja evästämään miten voisimme yhdessä edistää ikäystävällisyyttä Rovaniemellä! Tapahtuman järjestää Ikäihmisten elämänkaariverkosto.

- *Tiedekeskus Pilke, Ounasjoentie 6.*

15.00– 17.00 **Lapin AMK sairaanhoitajaopiskelijan ohjaama luonnosta hyvinvointia -kävely**

Ohjattu hyvinvointikävely Ounasvaaran majojen parkkipaikalta näköalatornille ja laavulle, jossa makkaranpaistomahdollisuus. Matka n. 900 m/suunta. Omat kävelysauvat ja makkarat mukaan. Tervetuloa viettämään aikaa yhdessä ulkona!

- *Hiihtomajantie 7, Ounasvaaran majojen parkkipaikka*

Lauantai 8.10.**12.00– 13.00** **Novellikoukku Teatteriravintolassa**

Novellikoukussa tehdään käsitöitä ja kuunnellaan ääneen luettuja novelleja. Osallistujat voivat tuoda mukanaan oman käsityön. Paikalle voi tulla myös vain nauttimaan novelleista kahvi- tai teekupposen ääreen. Teatteriravintola palvelee tapahtuman ajan. Rosa Liksomien palkittuun kirjaan perustuva esitys Everstinna alkaa klo 13 Kero-näyttämöllä. Tapahtuman järjestää Rovaniemen kaupunginkirjasto yhteistyössä Rovaniemen Teatterin kanssa.

- *Lappia-talo, Rovaniemen teatteri, Jorma Eton tie 8 A*

17.00– 18:30 **Niin kauas kuin omat siivet kantaa, monologinäytelmä + keskustelutilaisuus, Kati Outinen, Monde**

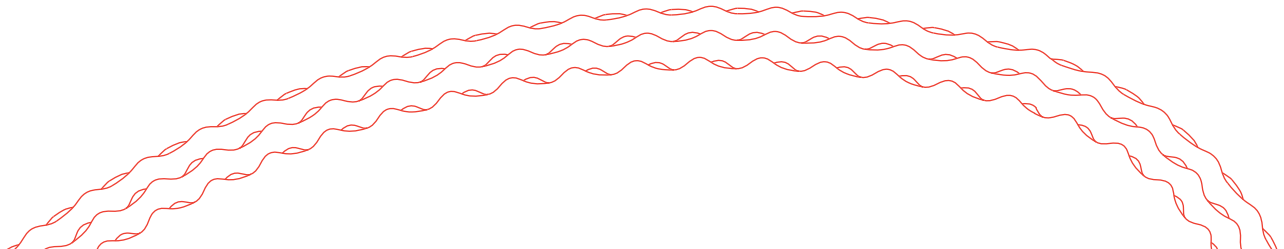
Kati Outisen monologiesitys Niin kauas kuin omat siivet kantaa kertoo muistista ja minuudesta. Sen päähenkilö on Alli, työikäinen ihminen, muistisairas. Alli yrittää pärjätä muuttuneessa arjessaan. Allin uusi elämä on sarja hauskoja, liikuttavia, absurdeja ja traagisia tilanteita, joissa Alli yrittää luovia parhaan kykynsä mukaan. Kesto noin 60 min. Mahdollisuus yhteiskeskustelulle noin 30 min. järj. Kulttuuritoimisto. Ennakkolipu-t NetTicketistä ja Osviitasta: eläkeläiset 10€, opiskelijat, työttömät, lapset 13€, norm. 15 €. Liput ovelta: eläkeläiset 10€, opiskelijat, työttömät, lapset 15€, Norm. 20€. Kaikukorttiliput ovelta.

- *Monitoritalo Monde, Pohjolankatu 6*

Sunnuntai 9.10.**13.00– 14:30** **Niin kauas kuin omat siivet kantaa, monologinäytelmä + keskustelutilaisuus, Kati Outinen, Monde**

Kati Outisen monologiesitys Niin kauas kuin omat siivet kantaa kertoo muistista ja minuudesta. Sen päähenkilö on Alli, työikäinen ihminen, muistisairas. Alli yrittää pärjätä muuttuneessa arjessaan. Allin uusi elämä on sarja hauskoja, liikuttavia, absurdeja ja traagisia tilanteita, joissa Alli yrittää luovia parhaan kykynsä mukaan. Kesto noin 60 min. Mahdollisuus yhteiskeskustelulle noin 30 min. järj. Kulttuuritoimisto. Ennakkoliput NetTicketistä ja Osviitasta: eläkeläiset 10€, opiskelijat, työttömät, lapset 13€, norm. 15 €. Liput ovelta: eläkeläiset 10€, opiskelijat, työttömät, lapset 15€, norm. 20€. Kaikukorttiliput ovelta.

- *Monitoritalo Monde, Pohjolankatu 6*



Vanhustenviikon kulttuuritalojen tarjoukset:

ti-pe Taidemuseo

11.00–18.00 Ilmainen sisäänpääsy eläkeläiskorttia näyttämällä. • Korundi, Lapinkävijäntie 4

la-su
11.00–16.00

ti-su Tiedekeskus Pilke

10.00–18.00 Eläkeläiskortilla maksuton sisäänpääsy. • Tiedekeskus Pilke, Ounasjoentie 6

ti-su Lapin maakuntamuseo

10.00–18.00 Eläkeläiskortilla maksuton sisäänpääsy ti-su, lisäksi maksuton opastus Kapion arvoinen arkku - erikoisnäyttelyyn välillä keskiviikko-perjantai klo 13 alkaen. Opastuksen kesto on 1h. • Arktikum, Pohjoisranta 4

pe Rovaniemen teatteri

7.10. Lippukampanja: eläkeläiskortilla Kaikista Nunien ja konnien sekä Everstinnan lipuista eläkeläislipun hinnasta vielä -5,00€. • Lappia-talo, Rovaniemen teatteri, Jorma Eton tie 8 A

Viikon liikunnat:

ma-pe Uimahalli Vesihiisi

14.00–18.00 Uimahalli Vesihiisi tarjoaa eläkeläisille/ikäihmisille 1 €:lla uimaan ajalla ma 3.10 - pe 7.10.2022 klo. 14–18.00. • Uimahalli Vesihiisi, Nuortenkatu 11, 96100 Rovaniemi, puh. +35816 322 2592

ma-pe Santasport, Lapin urheiluopisto

09.00–11.00 Maksuton omatoiminen tutustumisen CMS Liikuntaklubin kuntosalille. Ohjaaja on paikalla opastamassa. Kuntosalille tullessa pyydä kortti Santasportin vastaanotosta, jolla pääsee kulmaan kylpylän pukuhuoneisiin sekä kuntosalille. • Santasport, Lapin Urheiluopisto, Hiihtomajantie 2, 96400 Rovaniemi. puh. 040 621 4007

ma-to HealthEx Rovaniemi

09.30–16.00 Tarjoamme maksuttoman ohjatun tutustumisen Terveysliikuntapiste HealthEx:lle yksin taikka yhdessä kaverin kanssa. Terveysliikuntapisteessä mahdollisuus myös luuntiheysmittaukseen Bindex-ultraäänimittarilla. HealthEx tarjoaa luuntiheysmittauksen rovaniemeläisille ikäihmisille hintaan 39€. Varaa aikasi etukäteen numerosta 050 470 7137. • HealthEx Rovaniemi, Kauppakeskus Revontuli Koskikatu 27 B. hissi 3.krs. 96100 Rovaniemi. puh. 050 470 7137

ma-ke LIIKKU KUNTOKESKUS - Rovaniemi

16.00–19.00 Tarjoamme maksuttoman tutustumisen kuntosaliiimme. Laiteopastusta ti-ke klo 17.00-19.00. • LIIKKU KUNTOKESKUS Rovaniemi, Lähteentie 20, 96400 Rovaniemi. puh. 050 368 3033

ma-ke, pe Lady Line Rovaniemi

Tarjoamme maksuttomat toiminnot: Maanantaina 3.10. klo 13-15 Kuntosali ja Kinesis valmentajan ohjauksessa. Tiistaina 4.10. klo 12:15-13 Kuntojumppa. Keskiviikko 5.10. klo 10-12 Kuntosali ja Kinesis valmentajan ohjauksessa. Perjantaina 7.10. 11:15-12 Kuntojumppa. • Lady Line Rovaniemi, Vapaudentie 2-4, 96100 Rovaniemi. puh. 050 5747 090

ma-pe EasyFit Rovaniemi

Tarjoamme mahdollisuuden veloitusettomaan viikkopassiin. Asiakas voi tulla asiakaspalvelumme ollessa auki ja lunastaa itselleen kulkuavaimen, jolla pääsee siitä päivästä viikon eteenpäin kuntosalille sekä ryhmäliikuntoihimme veloitusetta. Kuntosalille treenaamaan pääsee klo 04-24 ja syksyn ryhmäliikuntakalenteri löytyy nettisivuiltamme.

Lisäksi tarjoamme ohjattua kuntosaliopastusta: tiistaina 4.10. klo 16.00, torstaina 6.10. klo 16:00 ja 19:00 sekä perjantaina 7.10. klo 11:00 ja 13:00. Opastuksen kesto n.30min ja ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, vaan saapua paikalle 5-10 min ennen aloitusta. • EasyFit Rovaniemi, Lampelankatu 23, 96300 Rovaniemi

ma-pe Kiipeily- ja Joogakeskus Väki

10.00–11.00 Tarjoamme maksutonta kiipeilyä ja seniorijoogaa. Kesto: 60 minuuttia. Määrä: Kiipeily 10 hlö / Jooga 15 hlö - ennakkoilmoittautuminen, Maksuton. Molemmat ovat ohjattuja palveluita.

Joogassa tunti suunnitellaan tason mukaan, joten mahdolliset liikuntaelin sairaudet tai rajoitteet tulisi ilmoittaa ilmoittautumisen yhteydessä.

Kiipeilyohjaus sisältää alkulämmittelyt ja oman kehon jumppaa ennen kiipeilyä. Kiipeily vaatii rekisteröitymisen ja käyttöehtojen hyväksymisen osoitteessa vaki.fi (sivun yläreunasta "Rekisteröidy"). • Kiipeily- ja Joogakeskus Väki, Suosiolantie 5, 96320 Rovaniemi. Puh. 040 551 1647

ma-pe Nautilus Kuntokeskus & Uinti

08.00–14.00 Tarjoamme maksuttoman tutustumisen kuntosaliiin. • Nautilus Kuntokeskus & Uinti, Nuortenkatu 11, 96100 Rovaniemi. puh. 016 3222592

ROVANIEMEN KAUPUNKI YHTEISTYÖSSÄ:

ARKTIKUM
SCIENCE CENTRE | MUSEUM

LAPIN MAAKUNTAMUSEO

ROVANIEMEN
SEURAKUNTA

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

Martat

Rovaniemen Teatteri
Lapin Alueteatteri

ROVANIEMEN
KAUPUNGINKIRJASTO

METSÄHALLITUS
PILKE
TIEDEKESKUS | SCIENCE CENTRE

KORUNDI

REDU

ROVANIEMEN
NEUVOKAS

ROVANIEMEN
YHTEISTYÖ

ROVANIEMI

SANTA
SPORT
Santasport Finland Oy

HealthEx

LIIKKU
KUNTOKESKUS

LadyLine

EASYFIT

väki

Nautilus
Kuntokeskus & Uinti