



VANHUSTEN JA PERHEEN VIKKO VIHDISSÄ

2.-12.10.2009

Teemana KUNTOUTUMINEN KUNNIAAN

Koru ja sen tarina -näyttely Vihdin kirjastojen vitriineissä 2.-30.10.

Korunäyttelyjen ja Vanhusten viikon avajaiset pe 2.10.

klo 12 Nummelan pääkirjastossa, avauspuhe kelloseppä Harry Åkerman

klo 14 Kirkonkylän kirjastossa, avauspuhe Vihdin Kalevalaisten Naisten puh. joht. Seija Hynnälä

Päiväkotien lapsiryhmiä vierailee vanhusten palvelutaloissa viikon aikana.

Kirjastoissa esillä ikäihmisten kuntoutumista koskevia kirjoja.

Sunnuntaina 4.10.

Valtakunnallinen vanhusten päivä

klo 10 Jumalanpalvelus Vihdin kirkossa. Perhekirkko. Isovanhemmat ja lapset -teema. Nummelasta ja Ojakkalasta bussikuljetus. Katso paikallislehdistä.

klo 10 Jumalanpalvelus ja vanhusten juhla Vihtijärven kappelissa

Maanantaina 5.10.

klo 10-12 Ojakkalan kyläkerho. Kenttätie 2. Mukana kanttori Ulla Eho-Saario.

klo 12 Otalammen ikäihmisten Maanantaikerho Työväentalolla

klo 14 Elina ja Hanna Pikkuhookanan lauluduo Kirkonkylässä Hopearinteen ruokasalissa. Vapaa pääsy

Tiistaina 6.10.

klo 13 Vihtijärven ikäihmisten toimintapäivä Vihtijärven kappelissa

klo 10-14 Karviaisen Geriatria-keskuksen työntekijät esittelevät ikäihmisten Vihdin alueen palveluja Nummelan seurakuntakeskuksen Pysäkki-kahvilassa.

Keskiviikkona 7.10.

klo 9-12 Kotona kaiken ikää -tapahtuma Nummelan Citymarketin aulassa.

Karviaisen fysioterapian yksikkö ja Respecta tarjoavat terveys- ja liikuntaneuvoja senioreille.

klo 10-13 Kaariklubin myyjäiset Nummelan Kaarikeskuksen takkahuoneessa. Ohjelmaa tasatunnein. Mm. Jaana Korte Hiiden Opistosta valmistaa koruja huovuttamalla.

klo 13.15-14 Finsin tyttöjen Katin ja Liisan Hulvatonta hulluttelua -sketsiohjelma Nummelan Kaarihovin ravintolassa. Kahvi klo 14. Vapaa pääsy

klo 13-15 Rintamaveteraanien tapaaminen Kirkonkylän

Oharissa.Liukkaankuja 1

klo 13-15 Avoimet ovet Nummelan terveyskeskuksen vuodeosastolla

klo 13-16 Avoimet ovet Kirkonkylän terveysaseman hoivaosastolla

klo 15 Finsin tyttöjen Katin ja Liisan Hulvatonta hulluttelua -sketsiohjelma Kirkonkylässä Hopearinteen palvelutalossa. Vapaa pääsy

Torstaina 8.10.

klo 12 Torstaitupa Selin monitoimitalolla

klo 18–19.30 Ikäihmisten ravitsemus -luento Nummelassa Kaarikeskuksen kahvilassa. Järj. Hiiden Opisto. Ovimaksu 4 €

Perjantaina 9.10.

Maailman mielenterveyspäivä

klo 14 Elina ja Hanna Pikkuhookanan lauluduo Nummelan Kaarikeskuksen ravintolassa. Vapaa pääsy

klo 18–20 Syömishäiriöt. Psykiatrinen sairaanhoitaja Minna Vuorinen Helsingin Syömishäiriökeskuksesta luennoi Nummelan seurakuntakeskuksessa. Järj. Vihdin Mielenterveysseura.

klo 18 Vanhan ajan iltamat Nummelan työväentalolla, järj. Nummelan Eläkkeensaajat. Pääsymaksu 7 € sisältää kahvin.

Lauantaina 10.10.

klo 9–16 150 vuotta suomalaista lähetystyötä. Lähetystyön juhlaseminaari Nummelan kirkossa. Kuljetus järjestetään.

klo 18 Jakaranda-yhtye esittää afrikkalaista musiikkia Nummelan kirkossa.

Sunnuntaina 11.10.

klo 10 Jumalanpalvelus Vihdin kirkossa

klo 12 Messu ja Jari Hiekkasen tulojuhla Nummelan kirkossa. Lähetystyön kirkkopyhä. Ei kuljetusta.

Maanantaina 12.10.

klo 19 Farssikomedia Salaa rakas Helsingin kaupunginteatterin suurella näyttämöllä. Lippu ja bussikuljetus 44 €. Lähtö klo 17.20 Kirkonkylän torilta ja klo 17.35 Kaarikodin edestä. Varaukset Anjoilta puh. 050 574 1838 tai 050 368 9774. Järj. Vihdin Vanhusten Tuki ry.

Torstaina 22.10.

klo 11 Iloinen iltapäivä Kirkonkylän Puistolassa. Järj. Eläkeliiton Vihdin osasto.

HIIDEN OPISTO - RAJATONTA OPPIMISTA

Hiiden Opisto järjestää monipuolista ikäihmisille suunnattua opetusta ja toimintaa, uuden oppimista, sosiaalista vuorovaikutusta ja oman elämäkokemuksen jakamista vertaisten kanssa. Opisto tukee ja edistää ikäihmisten hyvinvointia ja yhteiskunnallista toimintakykyä.

Hiiden Opiston Opinto -oppaasta löydät omat kurssisi: luennot, retket, ATK:t, vieraat kielet, kädentaidot, ruoat, terveydet, jumpat, tanssit... Esim:

Nummelassa: Ikäihmisten yliopisto, Voimaa viisauden vuosiin, ATK-ryhmät, Aamujumppa, Kehonhuolto, Senioritanssi, Rautarouvien tanssiliikunta, Päiväkäsityöt, Huopahatut, Liikuta lähimmäistäsi

Kirkonkylässä: Ikäihmisten yliopisto, Varttuneiden jumppa, Huopakorut, Pistoja ja silmukoita senioreille

Jokikunnalla: Lempeää Hathajoogaa

Ojakkalassa: Rivitanssi ikäihmisille

Voimaa viisauden vuosiin -kurssi syys- ja kevätlukukaudella 7.9. alkaen. Luentoja, esitelmiä, retkiä, yhteistä keskustelua ja yleistä hauskanpitoa. Nummelassa, Kaarikeskuksen kahvilassa. Hiiden Opisto järj.

Liikuta lähimmäistäsi -luento 22.10. Kaarikeskuksen kahvilassa. Tarja Marsalo. Ovimaksu 4 €. Järj. Hiiden Opisto

Yhteystiedot: Apulaisrehtori Anne Kotonen puh. 09 2242 2786, Vihdin toimisto, puh. 09 2242 2787, puhelinaika ma-to 9 - 10 ja 13 - 15, pe 13 - 15. Karhumäenpolku 5, 03100 Nummela

VIHDIN MIELENTERVEYSSEURA on aloittamassa Voimaantumisryhmää ikäihmisille Nummelan seurakuntakeskuksen Pysäkkikahvilassa 27.9. alkaen. Marja Uotila puh. 040 7247050 ja Kaija Rähä puh. 09 2225 965 ottavat tiedustelut ja ilmoittautumiset vastaan.

TERVETULOA KAIKKIIN VIIKON TILAISUUKSIIN!
Vihdin Vanhusten Tuki ry sekä Vanhusten ja perheen viikon työryhmä