



# Vanhustenviikko

5.10.-11.10.2026 Vesilahdessa

Vanhustyön keskusliiton käynnistämää Vanhustenpäivää on vietetty jo vuodesta 1954 lähtien lokakuun ensimmäisenä sunnuntaina. Sitä seuraava viikko on Vanhustenviikko.

Tänä vuonna Vanhustenviikkoa vietetään 5.-11.10.2026 teemalla Arjen kohtaamiset – Möten i vardagen.

Vesilahdessa Vanhustenviikkoa juhlistetaan kokoontumalla yhdessä tiedon äärelle sekä liikunnasta nauttimalla – lämpimästi tervetuloa mukaan! Tapahtumat ovat maksuttomia, jollei toisin mainita.

**vesilahti**

# Maanantai 5.10.

## Tarinareippailu

Lähtö klo 10 Onnenkodalta kuntoportaiden luota, Rautialantie 301.

Rauhallinen n. kolmen km:n kävelyretki Anttilanvuoren ja Ämmänhaudanmäen maisemissa. Matkan varrella tutustutaan kolmeen tarinarastiin: Onnenkotaan, Kalmanoroon ja Ämmänhautaun, joiden kohdalla eläydytään ikivanhoihin, paikoista kertoviin tarinoihin. Mukaan säänmukaiset vaatteet ja tukevat jalkineet. Sateella tapahtuma peruuntuu. Ohjaajana Pirjo Hakuni.

## Kohtaa arki liikkuen – virkeyttä aivoille webinaari ja liikuntahetki

Klo 13-14, Vesilahden kirjasto Lähde, Huhtatie 7

Webinaarissa opitaan luovan liikkumisen ja erityisesti tanssin monipuolisista aivoterveysyödyistä. Webinaarin jälkeen ohjattu Asahi-tuokio sekä kahvit. Vanhus- ja vammaisneuvoston edustajia tavattavissa. Järjestäjä Vesilahden vanhus- ja vammaisneuvosto.

# Tiistai 6.10.

## Uimahalliretki Valkeakoskelle

Klo 9.30 lähtö Kirkonkylästä (Tapola). Kyytiin voi nousta myös matkan varrelta erikseen sovittaessa.

Kuljetukseen tulee ilmoittautua 5.10. mennessä puh 0407646791. Vanhustenviikolla ei kuljetusmaksua (normaalisti 5 €). Jokainen maksaa uimahallimaksun itse. Järjestäjä Vesilahden kunta

## Istumatanssit

Klo 10.30-11.45 Ristiveräjä, Latomaantie 1

Kokoonnutaan klo 10 kahveille ja sen jälkeen istumatanssit klo 10.30. Istumatanssi on mukava sekä hyvää mieltä tuottava liikuntamuoto, jota voi harrastaa niin liikuntarajoitteiset kuin muutkin ikäihmiset. Istumatanssit ohjaa Nääsவில் ry:n ohjaaja. Järjestäjä Lähitori.

# Keskiviikko 7.10.

## Pienin liikkeen tukea ja turvaa arkeen -ryhmä

Klo 10-10.45, Ristiveräjä, Latomaantie 1

Liikkumiskyky-, lihaskunto- ja tasapainoharjoittelua ryhmässä. Tavoitteena on kaatumisen ehkäisy erityisesti tasapainoa ja lihasvoimaa kehittämällä. Järjestäjä Vesilahden kunta ja Vertaisveturit

## **Ravitsemusterapeutin luento: Ikäihmisen monipuolinen ravitseminen**

Klo 14-15 Vesilahden kirjasto Lähde, Huhtatie 7

Luennon jälkeen tarjolla kahvit. Vanhus- ja vammaisneuvoston edustajia sekä Lähitori tavattavissa luennon jälkeen. Järjestäjä Vesilahden vanhus- ja vammaisneuvosto

## **Torstai 8.10.**

### **Uimahalliretki Nokialle**

Klo 10.00 lähtö Narvasta (K-kaupan parkki). Kyytiin voi nousta myös matkan varrelta erikseen sovittaessa. Kuljetukseen tulee ilmoittautua 7.10. mennessä puh 0407646791.

Vanhustenviikolla ei kuljetusmaksua (normaalisti 5 €). Jokainen maksaa uimahallimaksun itse. Järjestäjä Vesilahden kunta

### **Kehonhuolto ja liikkuvuus**

Klo 11:45 - 12:30, Peiponpellon liikuntasali, Rautialantie 60

Rauhallinen tunti, jossa vahvistetaan kehoa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Sopii kaiken kuntoisille. Tunnilla mennään myös lattiatasolle. Mukaan joustavat vaatteet, halutessa oma matto. Järjestäjä Vesilahden kunta / Riikka

## **Sunnuntai 11.10.**

### **Vanhusten viikon kirkkopyhä**

Klo 10, Vesilahden kirkko, Rautialantie 208

Järjestäjä Vesilahden seurakunta

## **Pirkan opiston liikunnan tutustumistunnit**

Tervetuloa tutustumaan opiston eläkeläisille sopiviin liikuntaryhmiin Valtakunnallisen vanhustenviikon aikana! Tutustuminen on maksutonta. Otamme tutustujia mukaan tunnille kurssitilan mahdollistamissa rajoissa. Kurssille jo ilmoittautuneet osallistujat ovat etusijalla kurssitilaan mahtumisessa.

Mikäli innostuitte kurssista, opiston asiakaspalvelusta voi tiedustella vapaita kurssipaikkoja: p. 03 5652 2500 (pvm + mpm), [pirkanopisto@nokiankaupunki.fi](mailto:pirkanopisto@nokiankaupunki.fi) Asiakaspalveluaikamme näkyvät nettisivuiltamme: <https://www.pirkanopisto.fi/yhteystiedot/>

### **Maanantaina 5.10. klo 11-12 Kuntosalicircuit päiväaikaan**

Vesilahden yhtenäiskoulun kuntosali, Rautialantie 77A

Kiertoharjoitteluna tehtävä kuntosalitreeni, joka sopii niin aloittelevalle kuntoilijalle kuin jo pidempään salilla käyneelle. Treenin aikana käydään tehokkaasti läpi kaikki lihasryhmät.

The logo for Vesilahden is located at the bottom left of the page. It features the word "vesilahden" in a stylized, white, blocky font against a green background that resembles a jagged mountain range or a stylized wave. The letters are bold and have a slightly irregular, hand-drawn feel.

## **Maanantaina 5.10. klo 12-13 Tuolijumppa eläkeläisille**

Narvan Seurantalo, Rääpälintie 4

Tuolijumppan tavoitteena on parantaa lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa ja koordinaatiota. Jumpataan istuen ja osittain myös seisten, mutta ei mennä lattiatasolle. Ei pukuhuoneita, joten suosittelemme vaihtamaan liikuntavarusteet päälle jo kotona.

## **Maanantaina 5.10. klo 15:30-16:30 Jumppa eläkeläisille**

Peiponpellon päiväkodin liikuntasali, Rautialantie 60

Kurssin tavoitteena on kehittää monipuolisesti lihasvoimaa, liikkuvuutta, koordinaatiota ja tasapainoa. Jokainen liikkuu oman kunnon ja tunteusten mukaisesti. Mukaan jumppa-alusta.

## **Maanantaina 5.10. klo 17:30-18:30 Lihaskunto ja liikkuvuus**

Narvan koulun liikuntasali, Kestintie 2

Tunti sisältää lyhyen alkulämmittelyn, koko kehon lihaskuntoliikkeitä sekä liikkuvuutta harjoittavia liikkeitä. Tunti sopii kaiken kuntoisille. Mukaan oma jumppa-alusta.

## **Tiistaina 6.10. Klo 17:30-18:30 FasciaMethod® + lihaskunto**

Peiponpellon päiväkodin liikuntasali, Rautialantie 60

FasciaMethod® + lihaskunto -kurssilla teemme liikkuvuus-, kehonhallinta- ja lihaskuntoharjoitteita, venyttelyä ja pallohierontaa. Ota tunnille mukaan oma leveä vastuskuminauha, hierontapallo, jumppa-alusta ja juomapullo. Mikäli sinulla ei ole omaa fasciapalloa, tai kuminauhaa, on ohjaajalla muutama lainakappale.

## **Torstaina 8.10. klo 18:30-19:30 Kehonhuolto**

Ylämäen liikuntahalli, Koulumäentie 30

Lempeän rauhallinen tunti. Kehonhuolto sisältää monipuolisia liikkuvuus-, koordinaatio-, sekä lihaskuntoharjoitteita ja tunnin lopuksi pääset rentoutumaan. Sopii kaiken tasoisille. Liikkeitä toteutetaan seisten, sekä lattiatasolla. Mukaan joustava ja lämmin vaatetus sekä jumppa-alusta.

## **Torstaina 8.10. klo 19:20-20:50 Lempeä hathajooga**

Peiponpellon päiväkodin liikuntasali, Rautialantie 60

Lempeää joogaa rauhalliseen tahtiin. Kurssi sopii kaikille, myös aloittelijoille. Harjoitukset tehdään musiikin tahdittamana. Mukaan joogamatto, rento vaatetus ja huopa loppurentoutusta varten.