

## IKÄIHMISTEN HYVINVOINTITAPAHTUMA 9.10.2025 KLO 11-16, Puistokulma, Talkootie 4, Vantaa

### **OHJELMA**

**Klo 11.00**

#### **Tilaisuuden avaus**

Riku Ahola, toiminnanjohtaja, Puistokulma, juontaa tilaisuuden

**Klo 11.15**

#### **TUL:n tervehdyssanat**

Riitta-Liisa Soner, puheenjohtaja, TUL, Uudenmaan piirihallitus

**Klo 11.30**

#### **Eläkeläiset ry:n tervehdyssanat**

Jan Koskimies, toiminnanjohtaja, Eläkeläiset ry

**Klo 11.45**

#### **Osallisuuden ja yhdessäolon voima**

Outi Mustonen, asiantuntija, VTM, Ikäinstituutti

**Klo 12.15**

#### **Lounas**

**Klo 12.15 & 13.15**

#### **Tuolijumppa**

Viivi Pinkkilä, liikuttaja, fysioterapeutti, Marjatta-Säätiö

**Klo 13.30**

#### **Lääkkeet ja ravintovalmisteet**

Mikko Sinisalo, elintarviketieteiden maisteri

**Klo 14.00**

#### **Merkityksiä liikkumisesta**

Kiia Haapasalo, projektikoordinaattori, Vantaan kaupunki, Liikuntapalvelut

**Klo 14.25**

#### **Kulttuuridosetti**

Terho Valkonen, kulttuurituottaja, Vantaan kaupunki

**Klo 14.50**

#### **Senioritanssia**

Viivi Pinkkilä, liikuttaja, fysioterapeutti  
Marjatta-Säätiö

**Klo 11.00 alkaen**

#### **Toiminnan esittelyä – Tule ja kysy!**

##### **TUL**

Toiminnan esittelyä:

Kimmo Kamppila, TUL Seniorivaliokunta  
Merja Järvenpää, TUL, Seniorivaliokunta  
Ville Hautakangas, TUL, toiminnanjohtaja

##### **Eläkeläiset ry**

Toiminnan esittelyä

Maarit Ahola, Malmin Eläkeläiset ry, pj.  
Matti Savolainen, Tikkurilan Eläkeläiset ry, pj.

##### **Foibekartano**

Nadja Liimatta, Hyvän elämän koordinaattori

##### **Gery Ry**

Martta Jalavisto, ravitsemussuunnittelija, ETM

##### **Itä-Vantaan Urheilijat ry (IVU)**

Merja Järvenpää, puheenjohtaja

##### **Marjatta-Säätiö**

Kirsi Haverinen, yhteisöohjaaja  
Karina Sieppi, asukasohjaaja  
Kirsti Udd-Blom, hallintosihteeri

##### **Rekolan Raikas ry, seniorijaosto**

Esko Lerssi, seniorijaoston puheenjohtaja  
Jaakko Vastamäki, seniorijaoston jäsen

##### **Salonsaaren lomakylä ry**

Osmo Kähkönen, hallituksen puheenjohtaja

##### **Teatteri Vantaa Silkkisali**

Tuula Turkia, myynti ja markkinointi  
Arla Hyytiäinen, Teatteri Vantaan Ystävät ry  
**VakeHyvä – Hyvät palvelut hanke** (klo 11-14)

Arto Kouhia, kokemusasiantuntija  
Tarja Liikamaa, kokemusasiantuntija

##### **Vantaan Diabeteksen Vertaistuki ry**

Tuula Natunen, puheenjohtaja

##### **Vantaan invalidit VANIN ry**

Eeva Pitkänen, hallituksen jäsen  
Arto Päivinen, hallituksen jäsen

##### **Vantaan Järjestörinki**

Heli Lumiaro, toiminnanjohtaja

##### **Vantaan kaupunki**

##### **Liikuntapalvelut:**

Vantaan liikuntapalveluiden esittely  
Kiia Haapasalo, projektikoordinaattori

##### **Vantaan Kuuloyhdistys ry**

Tuula Natunen, puheenjohtaja

**Kahvila on avoinna koko tilaisuuden ajan  
Tilaisuus päättyi klo 16.00 – Kiitos kaikille mukana olleille!**

#### **Aulatilassa lounasaikaan esittelyssä:**

**Digitukipalvelut:** Tietoa ja vinkkiä siitä, mistä seniorit ja heidän omaisensa voivat saada maksutonta apua oman digilaitteen käyttöön ja verkkoasiointiin Vantaalla.

**Minna Haataja, digituen koordinaattori**

**Kulttuuridosetti** on uusi senioreille suunnattu Vantaan kaupungin kokonaisuus. Tapahtumat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

Lisätietoja löytyy osoitteesta:

[vantaa.fi/kulttuuria-senioreille](http://vantaa.fi/kulttuuria-senioreille)

**Terho Valkonen, Vantaan kaupunki**

#### **TIEDOKSI:**

Tilaisuuteen osallistuminen on maksutonta. Lounaan ja iltapäiväkahvit jokainen maksaa itse. Eläkeläishinta on 9,80 euroa/hlö. Jotta lounasravintola osaa varautua ruokailijoiden määrään, ilmoita jos aiot lounastaa: Paula Kaunismäki, [kaunipau@gmail.com](mailto:kaunipau@gmail.com) tai puhelin 050-4536364 viimeistään torstaina 2.10.2025.

Lounastauolla klo 12.15–13.15 voi rauhassa tutustua yhdistysten ja toimijoiden toimintaan, tiedustella, kysyä neuvoa ja sopia esim. tapaamisia jne. sekä mahdollisuus kontaktien luomiseen.