

SYYSILOA YHDESSÄ

Valtakunnallinen teema: ”Tehdään iästä numero”

Tapahtuma Kuhmo-talossa tiistaina 3.10.2023

Klo 9.00–15.00

Maksuton naulakko

Ohjelma Lentua-salissa, juontajana Anneli Kinnunen

Klo 10.00

Musiikkiesitys	perusopetus: Tuomas Ronkainen ja oppilaat
Tervetuloa	kaupunginjohtaja Juhana Juntunen
Puhe	vanhus- ja vammaisneuvoston puheenjohtaja Maija Inget
Yllätysohjelma	
Tietoisku	korjausneuvoja Markku Romppanen, Vanhustyön keskusliito, turvallisuus kotona ja ympäristössä
Ruokavirsi	”Nyt silmäin alla Jeesuksen”, säestys Mauri Kuula

Klo 11.30–13 Kahvila Juttua

Ruokailu	Ohrapuuro, mehukeitto, mehu ja vesi; ruisleipä, kinkku, juusto ja tuorekurkku, maksuton
----------	---

Klo 13–14.30

Hyvä ja terveellinen ruoka	ravitsemusterapeutti Anna-Maria Teeriniemi, Kainuun hyvinvointialue
Monologit	Topi Mikkola
Taukojumppa	terveysliikunnan ohjaaja, Jussi Heikkinen
Yhteislaulu	Arvon mekin ansaitsemme, säestys Mauri Kuula
Päätössanat	työryhmän jäsenet
Yhteislaulu	Kainuun marssi, säestys Mauri Kuula

Klo 14.30 Täytekakkukahvit, Kahvila Juttua

Klo 9.15 alkaen Aula, esittelypisteet palveluista ja tuotteista

- Kajaanin hyvinvointialueen kuntoutuspalvelut: fysioterapia, palveluyksikköpäällikkö Jaana Leinonen, näön kuntoutusohjaaja Raija Raninen, kuulon kuntoutusohjaaja Johanna Leinonen
- Kuhmon kaupungin kirjasto, Celia ja kotipalvelu esittely
- Kuhmon ev.lut. seurakunta, Ari Lohi ja Anu Haverinen
- Kuhmon apteekki, käsikauppatavarat, Souvenaid-ravintovalmiste maistiaiset
- Kuhmon Diabetesyhdistys ry,
- Kainuun Muistiyhdistys ry, Lea Torvinen
- Kuhmon Reumayhdistys ry,
- Kuhmon Invalidit ry,
- Kuhmon SPR

Tapahtuma IKOLAN PAPPILASSA perjantaina 6.10. klo 10–13

Ohjelmaa Ikolan pappilassa ja piha-alueella liikkuen, laulellen, seurustellen...

- Kuvaamataidonopettaja Piia Mikkonen, oppilaat ja opiskelijat ja osallistujat: Yhteistä luovaa toimintaa luonnossa - sisällä ja ulkona
- Yhteislaulua, Kuhmon Kalevalaiset Naiset
- Grillimakkaraa ja mehua maksutta

TERVETULOA MUKAAN!



Kuhmon kaupunki
Vanhus- ja vammaisneuvosto