

Vanhustenviikosta virikkeitä varttuneemmille

Valtakunnallista Vanhustenviikkoa vietetään 5.-11.10.2026.

Vantaan kaupunki järjestää teemaviikon ympärillä monipuolista kulttuuriohjelmaa. Kaikki tapahtumat ovat maksuttomia ellei toisin mainita.

Vanhustenviikon etkot: Makea iltapäivä

Pe 2.10. klo 13–15.30 Fazer Experience
Vierailukeskuksessa, Fazerintie 6

Varaslähdön vanhustenviikkoon saa
Makea iltapäivä -tapahtumasta.

Ohjelma:

- 13–14 Fazerin historia -luento
- 14–14.30 Tauko. Mahdollisuus omakustanteiseen kahvitteeluun
- 14.30–15.30 Sonja Lumpeen konsertti

Makeaan iltapäivään on ennakoilmoittautuminen. Tapahtumaan voi ilmoittautua soittamalla Vantaa-infoon p. 0983911 tai paikan päällä Vantaa-infoissa kauppakeskus Dixissä ja Myyrmäkitalossa.

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 14.9.

Ilmoittautumisaikaa on syyskuun loppuun saakka tai siihen asti, kun paikat tulevat täyteen.

Tapahtumapäivänä järjestetään myös omakustanteinen näyttelykierros kello 12. Liput siihen tai päivän muihin kierroksiin voi ostaa osoitteesta:

visitfazer.com/nayttelykierrokset/osta-liput

Tilaisuuden järjestää Fazer ja Vantaan kaupunki

Teräslideit-elokuva

Lauantaina 3.10. klo 12 ja keskiviikkona 7.10. klo 17
Kino Myrissä, Kinorinne 6

Vastaanotolla ollessaan Inkeri (**Leena Uotila**) kuulee lääkärin paljastavan nurkan takana hoitajalle, ettei elinaikaa tai toivoa enää ole. Inkerin tytär Maija (**Pirjo Lonka**) ottaa tehtäväkseen äitinsä saattohoitamisen, vaikka väkisin, mutta Inkerillä on muita suunnitelmia. Viimeisenä tekonaan hän aikoo pelastaa Maijan toistamasta itsensä tekemiä virheitä ja heittäytyä sitten iäksi Jäämereen. Menossa mukana mm. Raili (**Seela Sella**) ja Kerttu (**Sanna-Kaisa Palo**). Elokuvanäytökset ovat maksullisia ja liput maksavat 8 euroa.



Opastettu katutaidekierros

Maanantaina 5.10. klo 12. Lähtö Vantaan
taidemuseo Artsista, Paalutori 3

Avoin kävelykierros Myyrmäen katutaiteeseen ja julkiseen taiteeseen. Kierros kestää noin tunnin ja kuljettavan matkan pituus on noin 1,7 km. Kierros alkavaa Artsin lämpiöstä. Sadesäällä kierrosta ei järjestetä.

Huom! Kävelykierros ei ole esteetön mutta liikumme katutilan kulkuväyliä pitkin. Kierroksella ei kuljeta portaita.

Satumaaritin karaoke

Tiistaina 6.10. klo 14.30–18.30

Koivukylän asukastilassa, Hakopolku 2

Tervetuloa laulamaan karaokea **Satumaaritin** johdolla. Karaoken tahtiin voi myös tanssahdella. Voit tulla halutessasi vain kuuntelemaan ja nauttimaan musiikin ilosta. Tarjolla on kahvia ja teetä sekä pikkupurtavaa.

Sointukylpy

Tiistaina 6.10 klo 17.15–18.30

Koivukylän asukastilassa

Sointukylvyssä nautitaan äänimaljojen suloisista, rentouttavista ja hoitavista soinneista. Tämä syvärentoutusmenetelmä perustuu ääniaaltojen hermostoa rauhoittavaan vaikutukseen. Rentoutusharjoitus laskee sydämen sykettä, auttaa lihaksia rentoutumaan ja mieltä kiinnittymään tähän hetkeen.

Toiveikkaat päivätanssit

Keskiviikkona 7.10. klo 13.30–15.30

Kilterin Koululla, Iskostie 8

Kilterin koulun liikuntasalissa järjestettävät suositut päivätanssit ovat toivoa täynnä. Kaikille avoimia tansseja säestää **Satumaarit** ja **Juhani Rautiainen** yhteineen. Sekahaku.

Artsin senioriaamupäivä

Torstaina 8.10. klo 10.30 Vantaan taidemuseo Artsissa, Paalutori 3

Artsin senioriaamupäivässä tutustutaan Empatia-näyttelyyn queer-teorian kautta. Queer-näkökulma haastaa taiteeseen limittyviä normeja, etsii uusia mahdollisuuksia niiden tilalle sekä nostaa esiin sateenkaarevia sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuuden huomioivia tulkintoja. Opastuksen jälkeen on kahvitarjoilu.

Vanhustenviikon pääjuhla

Torstaina 8.10. klo 14–16.15 Kulttuuritalo Martinuksessa, Martinlaaksontie 36

Perinteisessä Vanhustenviikon pääjuhlassa esiintyy mm. **Helena Lindgren** ja Suomen Kansallisoopperan oopperalaulajia. Lavalla nähdään myös tanssiesityksiä. Juhlapuhujana on **Pirjo Ala-Kapee**, joka toimi mm. opetusministerinä, Vantaan kaupunginjohtajana ja Itä-Suomen läänin maaherrana. Puheita kuullaan myös mm. Vanhusneuvoston puheenjohtaja **Eero Salolta**. Juhlan juontaa toimittaja **Kaj Kunnas**. Lämpöissä ja Mercurian salissa on pientä tarjoilua ohjelman jälkeen.

Ilmoittautuminen

Vanhustenviikon pääjuhlaan on ennakkoilmoittautuminen.

- Yhdistysten ilmoittautuminen alkaa ti 8.9. klo 8:
tapahumat.vantaa-info@vantaa.fi tai p. 09 839 11 / Vantaa-info
- Yksittäisten henkilöiden (1–4 henkilöä) ilmoittautuminen alkaa ti 22.9. klo 8: Verkkolomakkeella, jonka linkki löytyy osoitteesta tapahumat.vantaa.fi/paajuhla. Tapahtumaan voi ilmoittautua myös puhelimitse: 09 839 11 / Vantaa-info.



Story Telling Open Mic

To 8.10. klo 18–20 Kulttuurikeskus Mosaiikissa, Vantaankoskentie 69

Tule nauttimaan tarinankerronnan taiasta. Story Telling Open Mic -tilaisuuksissa tarinoidaan yleensä pääasiassa englanniksi. Voit myös nousta lavalle musisoimaan tai vaikkapa lausumaan runoja – lava on vapaa! Tarjolla on pikkupurtavaa.

Tikkurilassa kajahtaa

Tiistaina 13.10. klo 13–15.30 Tikkurilan kirjaston Lummesalissa, Lummetie 4

Yhteislauluja voi tulla laulamaan yksin tai ystävän kanssa. Laulattajana toimii ensimmäistä kertaa trubaduuri **Seppo Lammi**. Tilaisuudessa lauletaan ikivihreitä iskelmiä ja kaikille tuttuja kansanlauluja.

Vanhustenviikon jatkot: Retrodisko

Keskiviikkona 14.10. klo 13–15 Lumosalissa, Urpiaisentie 14

DJ Börje, eli **Bore Wanner** on toiminut tiskijukkana jo vuodesta 1970. Hän soittaa pääasiassa alkuperäisiä vinyylejä 1960–1980-luvuilta: poppia, rokkia, soulia, discoa sekä myös kotimaista musiikkia. DJ Börje on Suomen vanhin edelleen keikkaileva tiskijukka. Tästä syystä Retrodisko on nimensä veroinen: kaikki on retroa, niin musiikki kuin tiskijukkakin. Tapahtuma on kaksikielinen ja tapahtumassa käytettävät kielet ovat suomi ja ruotsi.



Uimahallit

Vantaan kaupunki tarjoaa eläkeläisille oikeuden maksuttomaan uintiin vanhustenviikolla uimahalleissa seuraavasti:

Myyrmäen uimahallissa, Myyrmäenraitti 4, ma, ke–pe klo 6–16, ti klo 10–16

Martinlaakson uimahallissa, Martinlaaksonkuja 2B A, ma–ti, pe klo 6–16, ke–to klo 13–16

Tikkurilan uimahallissa, Läntinen Valkoisenlähteentie 50, ma–ke, pe klo 6–16, to klo 10–16

Hakunilan uimahallissa, Sotungintie 17, ma–ti, to–pe klo 6–16, ke klo 10–16

Korson uimahallissa, Kisatie 29, ma–pe klo 16–20
Ota eläkeläiskortti mukaan!



Lisätietoja:

tapahumat.vantaa.fi/vanhustenviikko

Vanhustenviikon tapahtumien suunnittelussa on ollut mukana Vantaan vanhusneuvoston jäsenistä koottu tiimi.