

Vantaalla tapahtuu juhlavuonna 2024

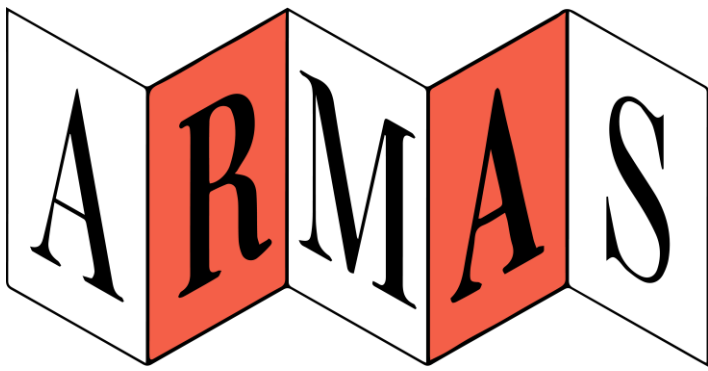


Vantaa ♦ Vanda
1974–2024

Kulttuuria



Vantaa ♦ Vanda
1974–2024



Armas festivaali



- Valtakunnallinen vanhusten oma festivaali. Festivaalin aikana kunnat ja toimijat järjestävät vanhuksille tapahtumia ja tekemistä ympäri Suomea. Armas festivaali järjestetään maaliskuun kahden viimeisen viikon aikana. Festivaalipäivät ovat 18.-31.3. Tälle ajanjaksolle sijoittuu myös Armaksen nimipäivä 28.3.
- Vantaalla: Tomi Pulkkinen trio esiintyy Tikkurilan kirjastossa ma 18.3. kello 14:30 ja Myyrmäen kirjastossa ke 20.3. kello 14:30. Tule mukaan juhlimaan 50-vuotiasta Vantaata laulujen, muistojen ja tarinoiden keinoin!
- **Armas-festivaaliviikot** käynnistyvät maanantaina 18.3. järjestettävillä perinteisillä lavatansseilla. Tansseissa esiintyy myös Jade ry:n kiinalainen tanssiryhmä, joten luvassa on myös pientä lisäohjelmaa tanssahtelun lisäksi! Lavatanssit järjestetään Tanssin talon Pannuhallissa klo 14-16. Lavatansseihin on vapaa pääsy, mutta suosittelemme ilmoittautumista etukäteen tämän linkin kautta: [Ilmoittautumislomake 18.3. tansseihin](#).

Armaksen verkkosivuilla on tietoa muista tapahtumista. [ARMAS-festivaali 18.-31.3.2024 \(armasfestivaali.fi\)](#)

Vanhustenviikko 6.-13.10

- Vanhustenviikko on valtakunnallinen vanhusten juhlaviikko, jolloin on paljon vanhuksille suunnattua ohjelmaa. Joka vuosi on oma teema, jonka ympärille ohjelma tehdään. Tänä vuonna Vanhustenviikon teemana on Tehdään arjesta juhla. Vanhusten viikon on käynnistänyt Vanhustyön keskusliitto.
- Vanhustenviikon valtakunnallinen pääjuhla tänä vuonna on Keravalla 6.10. omalla teemallaan hyvä arki, hyvä mieli.
- Vantaalla Vanhustenviikolla on ohjelmaa ympäri kaupunkia ja Vantaan pääjuhla on kulttuuritalo Martinuksessa 3. tai 4.10. Viime vuonna tulijoita oli enemmän, kuin Martinuksen saliin olisi mahtunut. Martinuksessa on myös 11.10. Anneli Saariston "La Dolce Vida" konsertti, joka päättää vanhusten viikkomme. Perinteisesti vanhustenviikolla eläkeläiset ovat päässeet uimahalliin maksutta.



Veteraanipäivä 27.4.2024



- Veteraanipäivä on valtakunnallinen veteraanien oma juhlapäivä, jota vietetään ympäri Suomea. Miksi juuri 27.4. viimeisetkin saksalaissotilaat poistuivat käsivarresta Norjan puolelle 27.4.1945. Sen merkiksi pystytettiin Suomen lippu kolmen valtakunnan rajapyykille – sota oli vihdoinkin päättynyt.
- Lipunnostot ja seppeleidenlaskut kuuluvat ohjelmaan eri kaupungeissa. Vantaalla lipunnosto juhlallisine ohjelmineen tapahtuu perinteisesti Tikkurilan Sokos hotellin takana olevassa Veteraanipuistossa kello 9.
- Vantaa juhlii veteraaneja myös muiden pääkaupunkiseudun kuntien kanssa (Helsinki, Espoo ja Kauniainen) Kansallisoopperamme Alminsalin lämpiössä. Pääkaupunkiseudun kunnat ovat lyöneen hynttyyt yhteen, koska veteraaneja alkaa olla kovin vähän (Vantaalla 27 henkilöä, tammikuu 2024). Oopperalle tulee myös lottia, sotainvalideja ja veteraanijärjestöjen ja kaupunkien edustajia yhteensä noin 200 henkilöä.
- Oopperan ala-aulessa tapahtuman aikana voi ihailla Korsolaisen Jouko Järven sota-aikaisia piirroksia tarinoineen. Piirrokset ovat esillä mm. Tikkurilan kirjastolla 15.7.-3.8.2024.

Vapaaehtoistyötä: Kulttuuriluotsit

Kulttuuriluotsitoiminta

Luotsi on vapaaehtoinen, joka ottaa Luotsattavan mukaansa kulttuuririentoihin. Luotsattava on usein ikääntynyt, joka haluaa turvallisen henkilön mukaansa teatteriin, oopperaan, museoon tms.

Oopperan harjoitukset ovat erittäin suosittuja tapahtumia, Vantaan Kulttuuriluotseilla ja luotsattavilla on kiintiö, joka yleensä täyttyy jo ilmoittautumisen ensimmäisenä päivänä. Luotsit ovat hyvin aktiivisia kulttuurin harrastajia.



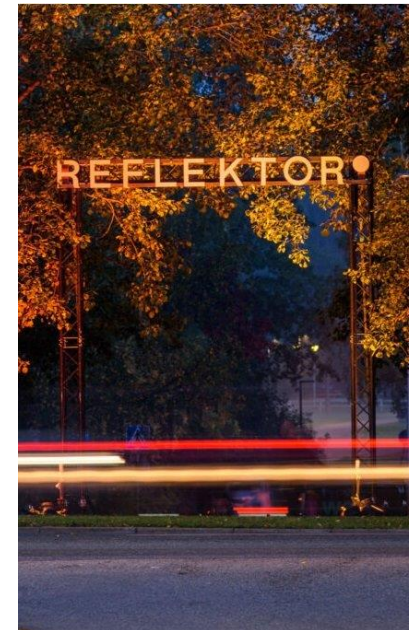
Suuret Oluet – Pienet Panimot

- SOPP Vantaa järjestetään neljättä kertaa 7.-8.6.2024
- Tapahtumapaikakka on kävelykaduksi remontoitu Asematie sekä Tikkurilan uusi tori. Aiemmin ollut Peltolantorilla



Reflektor Vantaa

- Reflektor järjestetään ensimmäistä kertaa Tikkurilassa 26.-29.9.2024



Louhela Jam 2.6.2024

- Järjestetään perinteisesti koulujen loppumisviikonloppuna, tänä vuonna 2.6.2024 Jokiuomanpuistossa.

Tikkurila Festivaali 20.-22.7.2024

- Tikkurila Festivaali järjestetään Hiekkaharjun liikuntapuistossa.

Mahdollisuuksien tori 31.8.2024

- Mahdollisuuksien tori järjestetään Tikkurilassa kaupungintalon ympäristössä.
 - Kotiseutupäivät ovat samaan aikaan Vantaalla, Kotiseutuliitto tulee mukaan Mahdollisuuksien torille.



Helsingan keskiaikapäivä

10.8.2024

- Helsingan keskiaikapäivä saavutti viime kesänä ennätysyleisönsä 20 000 ihmisellä
- Tapahtumapaikkana Pyhän Laurin kirkon ympäristö

BRQ Festival

10.-16.8.2024

- Järjestetään samaan aikaan Helsingan keskiaikapäivien kanssa Pyhän Laurin kirkossa.



Valtakunnalliset Kotiseutupäivät Vantaalla 30.8.-1.9.2024



Kotiseutuliiton vuotuinen kotiseututyön päätapahtuma, jota on järjestetty v. 1949 alkaen eri puolilla Suomea. **Kotiseutupäivien 75-juhlavuosi.**

Järjestäjäkaupunkia ja seutua esittelevän ohjelman lisäksi kotiseutupäivillä tuodaan esille **ajankohtaisia teemoja ja vahvuuksia kotiseudun näkökulmasta**. Kotiseutupäiville osallistuu tuhansia osallistujia, joista virallisia kokous- yms. edustajia on 200-300 (kunnat, maakuntien liitot, yhdistykset, aluejärjestöt, valtakunnalliset järjestöt). Tapahtuma on myös paikallisten oma tapahtuma. Kotiseutupäivien työpajat, seminaari, retket ja oheistapahtumat ovat avoimia kaikille. Osa retkistä on maksullisia, mutta järjestelyissä pyritään tuottamaan mahdollisimman paljon maksutonta ja matalan kynnyksen ohjelmaa, johon myös jokainen vantaalainen voi osallistua.

Tapahtumarunko tällä hetkellä: Perjantai: Keskustelukammarit, rekisteröityminen, infopisteen avaus, avajaisseminaari, iltavastaanotto. Lauantai: Kotiseutuliiton virallinen vuosikokous, retket, Kotiseutugaala. Sunnuntai: Keskiaikainen messu Pyhän Laurin kirkossa, retket.

Ruotsinkielinen kulttuuri & Svenska veckan 4.-10.11.2024



- Ruotsinkielistä ohjelmaa osaksi juhluvuoden muita tapahtumia, suunnitteilla esim. Martinus Backstage. (Lastenkulttuurin puolella myös Backaksen kesäkeikat Lasten launtai)
- Svenska dagen juhla 6.11 Martinuksessa Ruotsalaisuuden päivänä. Toteutetaan yhteistyössä paikallisten järjestöjen ja Vanda Musikinstitutin kanssa. Vandalaxen palkinnonjako. Ohjelmaa lapsiperheille ja aikuisille.
(Folktinget/Yle Svenska dagen fest Vantaalle 2024?)



Taide, elämä, filosofia

-luentosarja

Kevät 2024 – VANTAA 50 VUOTTA!

- **Kevään teema: Kotini jossain**
- **ke 24.1. klo 18-19.30 Taiteilijoiden koteja**
Suomessa on useita henkeäsalpaavan kauniita taiteilijakoteja. Kaikissa niissä elää ajan henki esineistössä, huonekaluissa ja puutarhassa
- **ke 7.2. klo 18-19.30 Turvapaikkana koti**
Moni keskuudessamme on ilman kotia, moni - myös taiteilija - etsii itselleen uutta kotimaata juuri parhaillaan.
- **ke 28.2. klo 18-19.30 Perhe on paras – Borta bra, men hemma bäst!**
Carl Larsson tunnetaan värikkäistä kotia ja perhettä kuvaavista akvarelleistaan. Eero Järnefelt löysi ”oikean Suomensa” Savosta, ja teki Kologista tunnetun.
- **ke 13.3. klo 18-19.30 Moderni koti**
Greta Hällfors-Sipilä, avantgardisti, edusti 1910- ja 20-lukujen uusia taidesuuntia, ekspressionismia ja kubismin muunnelmia. Usein teemoina kodin näkymät. Elga Seseman - luonteenomaisia ovat sielukkaat omakuvat, joissa erityinen, sulkeutunut ilme. Näkymät 1940-luvun Helsingistä yksinäisyydentunnon, mutta myös modernin elämäntunteen värittämiä.
- **ke 10.4. klo 18-19.30 Kotona taiteessa**
Kodin ja paikan merkitys Laila Pullisen (1933-2015) tuotannossa ja elämässä.
- Tutustuminen Nissbackan veistospuistoon, oppaan johdolla.



MATINEAELOKUVAT KEVÄT 2024

Bio Grand ja Kino Myyri, liput 7,50€

- Kevään matineaelokuvat kertovat vahvoista naisista ja sinnikkäistä miehistä. Kaksi kotimaista leffaa: Kuolleet lehdet 6.4. ja Mummola 4.5. - näytetään la-näytöksissä englanninkielisin tekstityksin. Kokeilu. 12 elokuvaa, 24 näytöstä * Mukana neljä Oscar-kisailijaa.
- **Barbie * Je'vida *** - ensimmäinen koltansaamenkielinen elokuva kertoo pakkosuomalaisnaisen paineissa taustansa hylänneestä naisesta. Koti, kodittomuus, kaipaus * **Oppenheimer *** - sukellus suoraan ihmisyyden ytimeen. * **Savusaunasisarus *** - virolainen, naisten intiimejä tunteita ja salaisuuksia * **Joyland*** - patriarkaalisen pakistanilaisperheen poika liittyy salaa Bollywood-henkisen burleskiryhmään ihastuu ryhmän johtohahmoon, voimakastahtoiseen transnaiseen Bibaan. Ruumiillinen, seksulaalinen koti. * **Ikmeiden äärellä *** **Rikos on minun *** - ranskalainen bulevardikomedia ja feministinen parodia * **Andra akten – toinen näytös *** - koskaan ei ole liian myöhäistä * **Kuolleet lehdet *** **Lapua 1976 *** **Viimeinen vuoro *** **Mummola ***



Elokuvatapahtumat

- Vantaan Urbaani Filmifestivaali VUFF järjestetään toista kertaa 21.-24.3.2024.
- Vuoden 2024 VUFF haluaa teemoittaa selkeästi tarjontaa sekä nuorille että vanhoille. Nuorten erityinen rooli tapahtumassa liittyy festivaalin yhteistyöhön Vaskivuoren lukion elokuvakurssin kanssa. Kurssi keskittyy elokuvaan erityisesti tapahtuma- ja esittämisen näkökulmasta.
- Tänä vuonna yksi festivaalin teemoista juhlii 50-vuotiaasta Vantaan kaupunkia. Juhlavuoden kunniaksi luvassa on sarja "syvälle vantaalaisen sieluun" katsovia leffoja (mm. muutamia Vantaata koskevia dokumenttileffoja, jotka on tehty eri aikoina)
- VUFFissa on mukana myös kansainvälistä ohjelmistoa sekä viime vuoden kaltaisia dance along -näytöksiä. Tapahtumapaikkoina festarilla toimivat Kino Myyri ja Skenesali
- Kaupungin oma leffapiknik-sarja kattaa elokuussa neljä tapahtumaa. Sarja alkaa Tikkurilasta ke 14.8.2024, ja juhluvuden tulokulmaa mietitään vielä. Osallistuvan budjetoinnin äänestyksistä saattaa tulla myös lisänäytöksiä



Muita isoja tapahtumia 2024



- Vantaan 50-vuotisjuhlavuoden avajaiset 31.12. klo 18 kaupungintalon edustalla & Tikkurilantorilla
- Tanssin päivän gaala la 27.4.
- Vantaan päivän konsertti 15.5.2024 Tikkurilassa
- Uuden kulttuuri- ja kirjastoauton lanseeraus Vantaalle
- Silkkitehtaan Vantaa 50 - kaupunkitanssit 15.6.2024 (yhteistyössä Raatikko ja Teatteri Vantaa)
- Vantaa Pride 15.6. Kirjastopuisto Tikkurilassa
- Elokuun torikonsertit 17.8.2024
- Martinuksen BackStage-festivaali 24.8.2024
- Valtakunnallinen Nuku yö ulkona @Metsähotelli Kuusijärvellä 31.8.2024
- Kulttuurigaala marraskuu 2024
- Juhlavuoden huipennus loppuvuodesta Myyrmäessä - elävä joulukalenteri sekä huipennuksena 31.12.2024 Uuden Vuoden juhla
- Monikulttuurinen itsenäisyyspäiväjuhla 6.12.2024

Liikunnan isot tapahtumat



Vantaa ♦ Vanda
1974–2024

1. Sulkapallon SM-kilpailut 1.-3.2.2024 / Energia Areena
2. Maastohiihdon SM-kilpailut 2.-4.2.2024 / Hakunilan urheilupuisto
3. Sulkapallon Finnish International 25.-28.4.2024 / Energia Areena
4. Jääkiekon U18 MM-kilpailut 25.4.-5.5.2024 / Tikkurilan urheilupuisto
5. Amerikkalainen jalkapallo, naisten EM-ottelu 25.5.2024 / Myyrmäen jalkapallostadion
6. Vantaa Triathlon (sis. SM-supersprintti + SM-joukkueviesti) 8.-9.6.2024 / Kuusijärvi
7. Kriketin miesten PM-kilpailut 14.-16.6.2024 / Tikkurilan urheilupuisto



8. Vantaa Cup (U10-U13) 28.-30.6.2024 / eri kentät ympäri kaupunkia
9. Helsinki Cup 8.-12.7.2024 / Tikkurilan urheilupuisto
10. Skate SM-finaalit 7.-8.8.2024 / Myyrmäen urheilupuisto
11. School Action Day syyskuu 2024 / Myyrmäen urheilupuisto
12. Vantaa Maraton 12.10.2024 / Tikkurilan urheilupuisto
13. Sulkapallon Arctic Open 8.-13.10 2024 / Energia Areena
14. Amerikkalainen jalkapallo, miesten EM-ottelu 26.10.2024 / Myyrmäen jalkapallostadion
15. Maastojuoksun PM-kilpailut 10.11.2024 / Hakunilan urheilupuisto



Museon tapahtumia



Vantaa ♦ Vanda
1974–2024

Museon tapahtumia keväällä 2024

- Yleisötilaisuus: Håkansbölen kartanon päärakennuksen peruskorjaus 7.3.
- Etäluento: 1980–1990-lukujen rakennusperintö Vantaalla 11.3.
- Ysäri ja Vantaan ysäri -näyttelyt avautuvat 26.3.
- Pieni pääsiäistapahtuma Håkansbölen kartanolla 30.3.
- Seniori-iltapäivä Vantaan kaupunginmuseossa: -90 -luvun tunnelmia 3.4.

Tapahtumakalenterissa tarkemmat tiedot

<https://tapahtumat.vantaa.fi/fi-FI/page/5cf0dcad1450ef53a30ebc96?count=24&sort=creationDate&reverse=true>

Kirjaston tapahtumia



Vantaa ♦ Vanda
1974–2024

TAPAHTUMIA TIKKURILAN KIRJASTOSSA (tähdellä merkityt ovat toistuvia)

***Avoin karaokeryhmä**

Tule laulamaan karaokea mukavalla porukalla maanantaisin 13-18 ja torstaisin klo 13-17 välisenä aikana. Kaikki mukavat tyypit ovat tervetulleita ja kaikki laulamisen ystäväthän ovat mukavia. Ei ennakkoilmoittautumista.

Tapahtumapaikka: Musiikkiosaston soittuhuone, 1. krs (Tikkurilan kirjasto)

***Tietotekniikkaopastusta senioreille**

Enter ry:n tietotekniikan vertaisopastukset senioreille jatkuvat Tikkurilan kirjastossa tiistaisin ja torstaisin 9.1.-16.5.2024 klo 12-14. Tunnin henkilökohtaiseen opastukseen ilmoittaudutaan etukäteen joko puhelimitse numerosta 043 8248 307 tai käymällä kirjastossa. Opastusajat ovat klo 12-13 ja 13-14.

Opastukset pidetään aikuistenosastolla toisessa kerroksessa kokoushuone Voimalassa. Oman kannettavan tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien voi ottaa mukaan.

Noudatamme opastuksissa huolellista hygieniaa ja opastamme kasvosuojien

kanssa. Tule opastukseen vain terveenä ja käytä omaa kasvosuojaa.

Muutokset opastuksissa mahdollisia!

Opastus on maksutonta. Opastuskielet ovat suomi ja ruotsi.

Enter ry on tieto- ja viestintätekniikasta sekä vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneiden eläkeläisten yhdistys. Yhdistyksen kotisivu: entersenior.fi.

***Kitararyhmä**

Tule mukaan soittamaan klassista kitaraa Tikkurilan kirjaston kitararyhmään. Edellytyksenä soitto- ja nuotinlukutaito.

Tapahtumapaikka: Musiikkiosaston soittohuone, 1. krs (Tikkurilan kirjasto)

Tapahtuma-aika: 5.3.2024 klo 17.00 - 19.45

***Kiikkustuolijumppa**

Jäsenet vetreäksi kiikkustuolijumpan avulla!

Vantaan liikunnan palvelualueen järjestämä, senioreille ja erityisryhmille suunnattu tuolijumppa järjestetään Tikkurilan kirjaston musiikkiosastolla keskiviikkoisin 10.1.-17.4.2024 klo 14.00-14.40 (hiihtolomaviikolla 21.2. ei ole jumppaa). Maksimiosallistujamäärä 12 henkilöä.

Jumppa on maksuton. Ei ennakkoilmoittautumista.

Tervetuloa!.

Etelä-Italian kansantanssit Tikkurilan kirjastossa

Valmistaudu päästämään irti intohimosi tanssin parissa epätavallisessa mutta kiehtovassa ympäristössä.

Tule kokeilemaan ja tanssimaan Etelä-Italialaisia kansantansseja: pizzica, pizzica ylä-Salentosta, Sonu a ballu (kalabrialainen tarantella), tarantella del Gargano ja tamburin tanssi (tamurriate). Ei haittaa vaikkeet olisi kansantansseja koskaan tanssinut, tilaisuudessa opit perusaskeleet.

Opettajana toimii Claudia Giordano, joka on Etelä-Italialaisten kansantanssien opettaja Tarantarte-yhdistyksessä. Hän on opettanut Bolognassa ja Modenassa ja opettaa Helsingissä yhteistyössä Italian ystävien seuran kanssa.

Tapahtuma on ilmainen ja sopii kaikenikäisille. Tapahtuman kieli on englanti sekä italia mutta pääohjeiden simultaanikäännös on saatavilla suomeksi.

Tapahtuma on osa Satakielikuukauden ohjelmistoa. Satakielikuukausi nostaa esille monikielisyyttä erilaisten tapahtumien ja tempausten kautta.

Tapahtumapaikka: Lummesali (Tikkurilan kirjasto)

Tapahtuma-aika: la 9.3.2024 klo 11.00 - 11.45

Oi niitä aikoja! - Tero Heinäsen kirjaesittely

Musiikkitoimittaja Tero Heinänen esittelee kirjaansa ”Oi niitä aikoja! Unohtumattomien venäläis- ja neuvostolaulujen tarina” sekä soittaa musiikinäytteitä Tikkurilan kirjaston musiikkiosastolla. Teemoista käydään myös keskustelua.

Kirja kertoo venäläisen ja neuvostoliittolaisen populaarimusiikin ja musiikkikulttuurin vaihteita 1800-luvun lopulta 2000-luvun alkuun. Miten unohtumattomat laulut ovat syntyneet, millaisia tarinoita niihin liittyy? Miten ne heijastelivat Venäjän ja Neuvostoliiton kulloisiakin oloja?

Kyseessä on ensimmäinen laaja suomenkielinen esittely venäläis-neuvostoliittolaisesta populaarista musiikkikulttuurista: tsaarinaikaisten romanssien hurma, uuden ajan agitprop, iloiset NEP-iskelmät, jazzia ja tangoa Isä Aurinkoisen varjossa, sota-ajan laulujen ja suojasään chansonien kautta Alla Pugatshovaan ja Vladimir Vysotskiin sekä viimein perestroikan esiin nostamaan neuvostorockiin. Unohtamatta venäläistä musiikkia Suomessa.

Kaikille avoin ja maksuton tilaisuus - lämpimästi tervetuloa!

Tapahtumapaikka: Musiikkiosasto 1.krs (Tikkurilan kirjasto)

Tapahtuma-aika: 14.3.2024 klo 18.00 - 19.30

Järjestäjä: Demokraattinen sivistysliitto DSL

Kirjailijavieraana Silja-Elisa Laitonen

Maaliskuussa saamme Tikkurilan kirjastoon vieraaksi kirjailija Silja-Elisa Laitosen, joka kirjoittaa sodasta naisen näkökulmasta. Laitosen teokset Valinta (2022) ja Haavat (2023) kertovat Raakel Suvirannan vaiheista lottana jatkosodassa ja poliisina jälleenrakennuksen aikana.



Kirjailijavierailulla Laitonen kertoo Suviranta-kirjoistaan ja kirjoitusprosessistaan.

Tilaisuuden lopussa esitetään Laitosen dokumentti Susinartut ja lahtarin morsiamet (2018, kesto 20 min.)

Tapahtumapaikka: Musiikkiosasto 1.krs (Tikkurilan kirjasto)

Tapahtuma-aika: 19.3.2024 klo 17.30 - 19.00

***Tikkurilan Marttojen Kässäkahvila #opitaanyhdessä**

Tervetuloa mukaan tekemään omaa käsityötä, kysymään neuvoa, osallistumaan yhteisiin käsityöteemoihin. #opitaanyhdessä toinen toisiltamme. Tilaisuus on avoin kaikille kiinnostuneille.

Kokoonnumme Tikkurilan kirjaston musiikkiosastolla keskiviikkoisin 31.1., 28.2., 27.3., 24.4. ja 22.5. klo 17.30–19.30.

Runopaja

Tule kirjoittamaan runoja kanssamme! Pajan ohjaajina toimivat Kirsti Kortesmaa ja Laila Bröcker

Runopaja sopii kaikille, ota vain omat välineet mukaan.

Tapahtumapaikka: Voimala 2.krs (Tikkurilan kirjasto)

Tapahtuma-aika: 8.4.2024 klo 18.00 - 19.30

TAPAHTUMIA MUISSA VANTAAN KIRJASTOISSA

*Mielihyvää aivoille -tuolijumppa

MIELIHYVÄÄ AIVOILLE- tuolijumppa. Sopii erityisen hyvin 60+ vuotiaille.

Joka toinen torstai, yhteensä seitsemän kertaa alkaen 18.1. Mosaiikin kirjaston monitoimitilassa klo.10.00-10.30

Ensimmäinen ja viimeinen kerta klo.10.00-11.00 sisältäen noin puolen tunnin Aivoterveysinfon.

Ilmoittaudu ensimmäiselle kerralle (18.1.) suoraan ohjaajalle: sari.maki@live.fi / liikunnanohjaaja ja Aivoterveysosaaja. Muutoin ilmoittautumista ei tarvita eikä ilmoittautuminen ensimmäiselle kerralle sido mihinkään. Mielihyvää aivoille- tuolijumppa on ilmainen.

Jumppa toteutetaan pääosin tuolilla istuen, mutta välillä myös seisten. Jumpassa ei mennä lattialle. Jumpassa käytetään välineitä kuten keppejä tai omaa vesipulloa. Varusteiksi riittää pieni pyyhe, vesipullo ja vaatetus jossa on hyvä liikkua. Sisäliikuntakenkiä ei tarvita, sukat riittävät.

Alla vielä kootusti kaikki kerrat ja kellonajat:

to 18.1. klo 10-11 (jumppa ja Aivoterveysinfo)
to 1.2. klo 10-10.30
to 15.2. klo 10-10.30
to 14.3. klo 10-10.30
to 21.3. klo 10-10.30
to 4.4. klo 10-10.30
to 25.4. klo 10-11 (jumppa ja Aivoterveysinfo)

*Muistikahvilat

Syksyltä 2023 peruuntuneet Uudenmaan Muistiluotsin järjestämät Muistikahvilat palaavat **Martinlaakson kirjastoon!**

Avoimet Muistikahvilat ovat suunnattuja kaikille niille, jotka ovat kiinnostuneita aivoterveystä ja muistin huollosta. Kahvitarjoilun lisäksi ohjelmassa on luvassa muistia virkistävää toimintaa sekä ajankohtaista tietoa muistiin ja sen huoltoon liittyvistä kysymyksistä.

Tule siis paikan päälle juomaan kahvikupponen ja oppimaan uutta muistista ja aivoterveystä!

Muistikahvilat Martinlaakson kirjastossa keväällä 2024:

Maanantai 26.2. kello 13.00–14.30: Kodin turvallisuus, mukana korjausneuvoja Nina Leino Vanhustyön keskusliitolta.

Maanantai 25.3. kello 13.00–14.30: Muistihuoltoa ja muistitreeniä.

Maanantai 22.4. kello 13.00–14.30: Muisti ja mielenhyvinvointi.

***Muisti-info - Muisti ja muistelu**

Muisti-infot ovat kaikille muististaan, muistin huollosta sekä aivoterveystä kiinnostuneille avoimia luentotilaisuuksia. Tarjolla on ajankohtaista tietoa muistista ja muistia virkistävää toimintaa!

Keskiviikkona 27.3. aiheen on muisti ja muistelu.

Lisätiedot: Asta Koskinen, muistiohjaaja, puh. 040 542 5253 [asta.koskinen\(at\)espoonmuisti.fi](mailto:asta.koskinen(at)espoonmuisti.fi)

Tapahtumapaikka: Hakunilan kirjasto, Tapahtuma-aika: 27.3.2024 klo 10.30 - 12.00

Tapahtuma on myös:

[24.4.2024 klo 10.30 - 12.00 Hakunilan kirjasto](#)

[22.5.2024 klo 10.30 - 12.00 Hakunilan kirjasto](#)

Kirjailijavieraana Paula Havaste

Kirjailija Paula Havaste saapuu kirjailijavieraaksi **Lumon kirjastoon torstaina 14.3.2024 klo 18.00.**

Suomen menneisyyteen sijoittuvista historiallisista romaaneista tunnettu Paula Havaste kertoo suositusta Nuijasota-kirjasarjastaan ja historiallisten romaanien kirjoittamisesta.

Nuijasota-sarjassa ovat aiemmin ilmestyneet teokset Laahus (Gummerus, 2022) ja Lieka (2023). Tänä keväänä sarja saa jatkoa kolmannella osalla nimeltään Luode.

Havaste on kaunokirjailija, tietokirjailija, lastenkirjailija ja taustaltaan mm. Kirjallisuudentutkija. Havasteen tuotantoon kuuluu yli 20 kaunokirjallista teosta.

Vapaa pääsy. Tervetuloa!

***Runopiiri**

Tervetuloa runopiiriin!

Runopiiri on tarkoitettu kaikenikäisille runouden harrastajille. Runopiiri muodostuu siitä, mitä piiriläiset itse haluavat, on se sitten vertaistukea ja vinkkejä runojen esittämisestä julkisesti tai niiden kirjoittamisesta. Ehkäpä tulevaisuudessa siintää yhteinen runopiiriläisten runoista koostuva kokoelma. **Runopiiri kokoontuu Hakunilan kirjaston monitoimitilassa.**

Huom! **Runopiirissä torstaina 21.3.2024 on vuorossa lavarunous.** Silloin pääset lausumaan sekä halutessasi arvioimaan ja arvostelemaan omia ja muiden runoja. Mikki on avoin kaikille: rohkeille tai ujoille, kokeneille tai kokemattomille. Tervetuloa!

Lisätietoa runopiirin toiminnasta:

Pertti Oksman
p. 050 342 3920
pertti.oksman(at)gmail.com

The background is a complex, abstract pattern of overlapping triangles in various shades of blue (light blue, medium blue, and dark blue) and white. The triangles are of different sizes and orientations, creating a dynamic, crystalline or mosaic-like effect.

Kiitos.