

Seniorihyvinvointi -tapahtuma Kouvolan kaupungintalolla

Toimivat palkeet -hankkeen yhteistyötahot järjestävät hankkeen lopputapahtumana Seniorihyvinvointi -tilaisuuden. Tapahtuma on suunnattu kaikille ikääntyville.

Hyvinvointitapahtuma järjestetään ti 13.11.2018 Kouvolan kaupungintalolla klo 12.30- 18.15, Torikatu 10, 45100 Kouvola. (F-portaasta esteetön kulku, hissillä 2. kerrokseen)

Iltapäivän aikana kuullaan monenlaisia mielenkiintoisia tietoiskuja. Kouvolan kaupungin geriatrian erikoislääkäri kertoo, miten jokainen voi pitää huolta itsestään, kun ikää tulee lisää. Kuulemme myös, miten saada lisää mielen ja kehon voimaa ja millaista on järkevä arkiruoka. Pidämme tilaisuuden Maailman keuhkohtaumapäivän hengessä, jota vietetään ke 21.11.2018. Viikolla 46 vietetään lisäksi Ihoviikkoa, joten nostamme sekä hengitykseen että ihoon liittyviä teemoja esille tapahtuman puheenvuoroissa.

Monilla eri pisteillä voi saada vinkkejä omaan hyvään oloon ja terveyteen. Toimivat palkeet -hankkeen pisteellä voi tarkistaa keuhkojen toimintakyvyn ja Kouvolan kaupungin pisteellä kädenpuristusvoiman. Näyttelyyn tulee myös Kymenlaakson Sydänpiirin rasva- ja sokerinäyttely sekä diginurkkaus, jossa voi oppia digitaitoja (Kouvolan Vammaisjärjestöjen Yhdistys KVVY). Kouvolan kaupungilta tulee useampi taho mukaan, joten tapahtumassa on mahdollista saada tietoa kaupungin ikääntyville suunnatuista palveluista.

Tule ajoissa, kerää passiin puumerkkejä ja palauta passi! Passin palauttaneiden kesken arvotaan palkintoja!

Näytteilleasettajiksi tapahtumaan on tällä hetkellä tulossa mm. Ikäinstituutti, Pohjois-Kymen Hengitysyhdistys, Kuusankosken Hengitysyhdistys, Kymenlaakson Sydänpiiri, Kouvolan Vammaisjärjestöjen Yhdistys KVVY, Pohjois-Kymen allergia- ja astmayhdistys, Kouvolan kansalaisopisto, Kouvolan kirjasto ja Valtarin apteekki. Kouvolan kaupungin hyvinvointipalveluista mukana on mm. terveyden edistämisen yksikkö, ikääntyneiden varhaiset palvelut sekä liikuntapalvelut. Paikalla on myös yksi Kouvolan kaupungin keuhkohoitajista.

Tilaisuus on maksuton. Kahvitarjoilu alkaa klo 12.30. ***Lämpimästi tervetuloa!***

Seniorihyvinvointi -tapahtuman ohjelma 13.11.2018 klo 12.30 – n. 18.00

12.30 – 14.00 Näyttely ja kahvi

14.00 – 14.15 Tervetuloa! Toimivat palkeet -hankkeen tervehdys

14.15 – 14.45 Ikääntyvän hyvinvointi: miten pitää huolta itsestään, kun ikää tulee lisää? / geriatriylilääkäri Sari Mäkelä, Geriatriinen yksikkö, Kouvolan kaupunki

14:45 – 15:00 Kouvolan Hyvinvointipisteen palvelut / terveydenhoitaja Heidi Vihervaara

15:00 – 15.20 Mielen voimaa Ikäopistosta! / suunnittelija Elisa Virkola, Ikäinstituutti

15.20 – 15.40 KaatumisSeula / fysioterapeutti Marina Manderöos, Kouvolan kaupunki

15.40 – 15.50 Liikuntapalvelut ja liikuntatuokio / liikuntakoordinaattori Marika Peltonen, Kouvolan kaupunki

15.50 – 16.15 Tauko

16.15 – 16.35 Arkiruoka on järkiruokaa, Sari Kokkala, Vireästi Kaakossa -hanke / Kymenlaakson Martat

16.35 - 16.50 Ikääntyvän ihon hoito / ennalta videoitu luento, Allergia- iho- ja astmaliitto

16.50 – 17.30 Pitkäaikaissairaana sosiaaliturva / erityissuunnittelija Risto Heikkinen, Allergia- iho- ja astmaliitto

17.30 – 17.45 Yhteenveto

17.45 – 18.15 Näyttely

Lisätietoja tilaisuudesta: Piritta Rantanen, piritta.rantanen@filha.fi tai 044 567 4337 tai Ulla Veteläsuo, ulla.vetelasuo@filha.fi tai 040 575 3050.