



## SENIORIHYVINVOINTI-TAPAHTUMA KOUVOLAN KAUPUNGINTALOLLA

Aika **tiistai 13.11.2018, kello 12.30 – 18.15**  
Paikka Kouvolan kaupungintalo, Torikatu 10, Juhlasali, E-porras  
(F-portaasta esteetön kulku, hissillä 2.kerrokseen)

### OHJELMA

12.30 – 14.00	<b>Hyvinvointia arkeen näyttely: tietoa ja terveystmittauksia KAHVITARJOILU</b>
14.00 – 14.15	<b>Tervetuloa!</b>
14.15 – 14.45	<b>Miten pitää huolta itsestään, kun ikää tulee lisää?</b> geriatriylilääkäri Sari Mäkelä. Kouvolan kaupunki
14:45 – 15:00	<b>Kouvolan Hyvinvointipisteen palvelut,</b> terveydenhoitaja Heidi Vihervaara
15:00 – 15.20	<b>Mielen voimaa Ikäopistosta,</b> suunnittelija Elisa Virkola, Ikäinstituutti
15.20 – 15.40	<b>KaatumisSeula,</b> fysioterapeutti Marina Manderoos, Kouvolan kaupunki
15.40 – 15.50	<b>Liikuntapalvelut ja liikuntatuokio,</b> liikuntakoordinaattori Marika Peltonen
15.50 – 16.15	<b>Tauko</b>
16.15 – 16.35	<b>Arkiruoka on järkiruokaa,</b> Sari Kokkala, Vireästi Kaakossa -hanke, Kymenlaakson Martat
16.35 - 16.50	<b>Ikääntyvän ihon hoito,</b> ennalta videoitu luento, Allergia- iho- ja astmaliitto
16.50 – 17.30	<b>Pitkäaikaissairaana sosiaaliturva,</b> erityissuunnittelija Risto Heikkinen, Allergia- iho- ja astmaliitto
17.30 – 17.45	Yhteenveto
17.45 – 18.15	<b>Hyvinvointia arkeen näyttely: tietoa ja terveystmittauksia</b>

Tilaisuuden järjestää Toimivat palkeet -hankkeen yhteistyötahot Kouvola/Filha ry.

**Kouvol**



 **Kuusankosken  
Hengitysyhdistys**

 **Pohjois-Kymen  
Hengitysyhdistys**

**ALLERGIA  
ASTMA  
YHDISTYS  
Pohjois-Kymi**

