

Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymä, Harjavallan ja Kokemäen kaupungit sekä Nakkilan kunta järjestävät yhdessä alueen yrittäjien, yhdistysten ja järjestöjen kanssa

# Ikäihmisten hyvinvointipäivän

Kahvi-  
ja pulla-  
tarjoilu!

Harjavallan  
liikunta- ja  
uimahallilla  
ti 8.10.2019  
klo 10-14

Tervetuloa  
vaikka  
tanssimaan!

Hyvinvointipäivän tavoitteena on antaa tietoa miten voi varautua vanhuuteen. Miten huolehdin terveydestä ja toimintakyvystäni, miten tulen taloudellisesti toimeen, miten pystyn asumaan mahdollisimman pitkään omassa kodissani ja mistä saan apua jos sitä tarvitsen.

Hyvinvointipäivän tapahtuma tarjoaa **tietoa alueen palveluista ja harrastusmahdollisuuksista, vinkkejä miten voit pitää hyvää huolta itsestä ja lähimmistä, sekä mistä saat apua tarpeen tullen.**

Tapahtumassa on myös **erilaisia myyntipisteitä** aina syötävistä tuotteista asusteisiin ja apuvälineisiin saakka sekä mahdollisuus pistää jalalla koreasti senioritanssiopetuksessa.

Yhteystiedot: Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymä  
Koulukatu 2, 29200 Harjavalta  
Minna Multisilta p. 044 906 7515, minna.multisilta@ksthky.fi



Harjavallan  
kaupunki



Kokemäen  
kaupunki



Nakkilan  
kunta



Keski-Satakunnan  
terveydenhuollon  
kuntayhtymä

# Päivän ohjelma

Klo

10.00

Ovet avautuvat

10.05

Tervetuloa  
Avaussanat Mauri Paavilainen

10.15–10.30

Aamujumppaa lasten ohjaamana  
Joenrannan päiväkoti, oranssit

10.30– 11.00

Varaudu vanhuuteen  
Yliääkäri Terhi Holmström

11.00–11.40

Ikääntyvän liikunta, toimintakyvyn ja mielen vireyden  
ylläpitäminen ja kivunhoito  
Terveyspankki, Osteopaatti Juuso Mäkelä

11.40–11.55

Taukojumppa  
Terveyspankki, fysioterapeutti

12.00–12.30

Muotinäytös  
Muotitalo K&A

12.30–13.00

Kodin turvallisuus ja apuvälineet  
Fysioterapia ja TEKOJA-tiimi

13.00–13.15

Taukojumppaa,  
Harjavalan Kaupungin liikuntatoimi

13.15–13.45

Taloudelliset asiat, edunvalvonta  
Nakkilan osuuspankki

14.00

**Tilaisuuden päätös**



Harjavalan  
kaupunki



Kokemäen  
kaupunki



Nakkilan  
kunta



Keski-Satakunnan  
terveydenhuollon  
kuntayhtymä