Kouvola: Seniorihyvinvointi-tapahtuma 13.11. klo 12.30 -18.15

Kouvolan kaupunginkirjasto

12.30 – 14 Näyttely ja kahvi

14.00 – 14.15 Tervetuloa! Toimivat palkeet -hankkeen tervehdys Maailman keuhkoahtaumapäivän hengessä

14.15 – 14:45 Ikääntyvän hyvinvointi: miten pitää huolta itsestään, kun ikää tulee lisää? / Geriatriylilääkäri Sari Mäkelä, Geriatrinen yksikkö, Kouvolan kaupunki

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

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

15.20 – 15.40 KaatumisSeula / Marina Manderoos, fysioterapeutti, Kouvolan kaupunki

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

15.50 – 16.15 Tauko

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

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

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

17.30 – 17.45 Yhteenveto

17.45 – 18.15 Näyttely