

# TERVE ♥ KERAVA100

Kansanterveysjärjestöt hyvinvointia tukemassa

TIEDOTE 29.2.2024

Kansanterveysjärjestöjen **TAPAHTUMA TERVE ♥ KERAVA100** lauantaina 27.4.2024 klo 10-15  
Keravan lukiolla, os. Keskikatu 5, Kerava

Kaikkiaan **12 Keravalla toimivaa kansanterveysjärjestöä** on ideoinut tämän tapahtuman, jolla juhlistetaan yhdessä **Kerava 100-juhlavuotta**. Tarkoituksena on tehdä Keravalla toimivien kansanterveysjärjestöjen näyttävä yhteisesiintyminen, jotta voimme kertoa toiminnastamme ja kuinka olemme mukana kaupunkilaisten hyvinvoinnin tukemisessa. Toimintamme piirissä on satoja keravalaisia ja vielä paljon suuremmalle joukolle toiminnastamme olisi hyötyä.

Teemamme on **HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN NYT JA TULEVAISUUDESSA**. Kunkin järjestön toiminnan esittelyn lisäksi tapahtumassa on **dosentti Miikka Peltomaan** luento unesta ja sen merkityksestä hyvinvointiin, **tanssinopettaja Leila Ketosen** johtamaa memodancea, aivojumppaa **aivojumppavalmentaja Tuija Räisäsen** johdolla, digitaalinen kuuloseula, verensokerin ja verenpaineen ja verensokerin mittausta sekä uloshengityksen häkämittausta. Tapahtumassa on myös toimintaa lapsille, arpajaiset ja kahvio. Mukana ovat lisäksi **Keravan kaupungin liikuntapalvelut** sekä **Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyö ja suun terveydenhuolto**.

Tapahtuma on osanottajille ilmainen, ainoastaan arpajaisissa ja kahviossa peritään maksu.

Olemme yhdessä suunnitelleet tapahtumalle logon, jossa sana **TERVE** kuvastaa tervehdystä järjestöiltä kaikille keravalaisille - olet tervetullut mukaan toimintaamme! **Sydän ♥** kuvaa kuinka järjestöt tekevät vapaaehtoistyötä suurella sydämellä. Haluamme edistää yhteistyötä ja näkyvyyttä Kerava 100 -juhlavuoden teemassa sekä keskenämme että kaupungin kanssa. Edistämme ja tuemme julkisten palveluiden rinnalla kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä esim. asiantuntijaluentoja, liikunnan, yhdessäolon ja vertaistuen kautta.

Tilaisuus sopii kaikille hyvinvoinnista kiinnostuneille. Tapahtuma on julkaistu Keravan kaupungin Kerava100 -juhlavuoden tapahtumakalenterissa, jonne tapahtumaa päivitetään. Ilmoittelemme tapahtumasta myös yhdistysten sivuilla, sosiaalisessa mediassa, lehdissä ja mainoksilla.

## TERVETULOA MUKAAN!

### TERVE ♥ KERAVA100 -järjestöt:

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry:n Keski-Uudenmaan paikallisosasto  
Keravan Diabetesyhdistys ry  
Keravan Sydänyhdistys ry  
Keski-Uudenmaan AVH-yhdistys ry  
Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistys ry  
Keski-Uudenmaan Kuulo ry  
Keski-Uudenmaan Muistiyhdistys ry  
Keski-Uudenmaan Näkövammaiset ry  
Keski-Uudenmaan Parkinson-kerho  
Uudenmaan Epilepsiyhdistys  
Uudenmaan Kilpi ry:n Keravan vertaistukiryhmä  
Vantaan ja Keravan Allergia- ja Astmayhdistys ry

### Lisätietoja:

Leena Kirmanen, tapahtumavastaava, puh. 040 5444029, leena.kirmanen@gmail.com,  
Keravan Diabetesyhdistys ry  
Piia Olander, viestintävastaava, puh. 041 4350432, piiaolander@gmail.com  
Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistys ry