

Rakasta aivojasi tapahtuma

Kuinka aivoterveyttä voi hoitaa

tiistaina 11.10.2022 klo 16.00-19.00

Kajaanin pääkirjasto, 2. krs., Seminaarinkatu 15, Kajaani

RAKASTA AIVOJASI

16.00 tilaisuuden avaus:

Risto Lappalainen, Aivoliitto ja Marja Hirvonen, Kainuun Aivoyhdistys

Tietoiskut, tapahtumalavalla

16.20-17.00

Mitä on aivoterveys, Kirsi Lukka-Aro, Aivoliitto
Unen merkitys, Risto Lappalainen, Aivoliitto
Sydäniskurin esittely, Pirjo Kontio, SPR-Kajaanin osasto

17.00-18.00

Muisti ja aivot, Lea Torvinen, Kainuun Muistiyhdistys
Asiakasosallisuuden merkitys, Marja-Liisa Ruokolainen, Kainuun sote
Hoitopolun toteutuminen Kainuussa, Eila Karjalainen, Kainuun keskussairaala
Aivoterveellinen ravinto, Maire Klemetti, Kainuun Martat
Luontoliikunta, Risto Lappalainen, Aivoliitto

18.00-19.00

Esteetön luontoliikunta, Ira Liuski, Kainuun Liikunta
Vertaistuen merkitys, Tuula Lukkari, Kainuun Aivoyhdistys
Haastattelu, Helena Tervonen, Kainuun Aivoyhdistys
Musiikki, runous ja kuvataide voiman lähteenä, Raimo Reinikainen ja
Marita Kaakinen, Kainuun Aivoyhdistys

Mariasali

klo 16.00-19.00

Verenpaineen mittauspisteet, Terveystenhoitajaopiskelijat, KAMK
Luonnosta terveyttä ja hyvinvointia aivoillesi, luontokuvia

Taidekujalla tasatunnein klo 16.00, 17.00 ja 18.00

Taiteen merkitys aivoterveyteen, Marita Kaakinen

Tunne pulssisi: tule kokeilemaan pulssia ja mittauttamaan verenpainetta

Sydäniskuri: tutustu iskuriin turvallisessa ympäristössä

Esteetöntä luontoliikuntaa apuvälineiden kanssa: tutustu

Esittelypöydät: Aivoliitto, Kainuun Muistiyhdistys, Kajaanin Seudun Diabetesyhdistys,
Kainuun Sydänyhdistys, Kajaanin ammattikorkeakoulu, Kainuun Liikunta, Kainuun Martat,
Kainuun sote, SPR-Kajaanin osasto, Kajaanin kirjasto, Kainuun Aivoyhdistys

Kahvio

Tilaisuus on maksuton ja avoin kaikille, tervetuloa!



Kajaanin kaupunki



Kainuun Martat ry