



TUL Uudenmaan piiri

**Ikäihmisten hyvinvointitapahtuma
10.10.2024 klo 11–16
Puistokulma, juhlasali**

OHJELMA

Klo 11.00

Tilaisuuden avaus

Riku Ahola juontaa tilaisuuden

Klo 11.15

TUL:n tervehdyssanat

Riitta-Liisa Kima

TUL, Uudenmaan piirihallitus, puheenjohtaja

Klo 11.30

Eläkeläiset ry:n tervehdyssanat

Jan Koskimies, Eläkeläiset ry, toiminnanjohtaja

Klo 11.45

Miten ravitsemuksemme muuttuu ikääntyessä?

Maarit Ahola, Malmin Eläkeläiset ry, puheenjohtaja

Klo 12.15

Teemoitettu lounas

Klo 13.15

Tuolijumppa

Kiia Haapasalo, projektikoordinaattori, Vantaan kaupunki

Klo 13.30

Hyvinvoivana liikkeessä – Ikäihmisten liikunta ja kaupungin liikuntapalvelut

Kiia Haapasalo, projektikoordinaattori, Vantaan kaupungin liikuntapalvelut

Klo 14.00

Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen

Tamara Björkqvist, koordinaattori, Ikäinstituutti

Klo 14.30

Pyörätuolitanssi -esitys

Uudenmaan pyörätuolitanssijat ry

Klo 15.00

Kahvila on avoinna

Klo 16.00

Tilaisuus päättyy – Ovet suljetaan!

Kiitos kaikille mukana olleille!

Klo 11.00 alkaen toiminnan esittelyä

TUL

Toiminnan esittelyä:

Kimmo Kamppila, TUL Seniorivaliokunta

TUL:n yhteinen esittelypöytä

Eläkeläiset

Toiminnan esittelyä:

Jan Koskimies, toiminnanjohtaja, Eläkeläiset ry

Maarit Ahola, puheenjohtaja, Malmin Eläkeläiset ry

Tikkurilan Eläkeläiset ry (nimi puuttuu)

Marjatta-Säätiö

Toiminnan esittelyä:

Kirsi Haverinen, yhteisöohjaaja

Rekolan Raikas ry

Toiminnan esittelyä:

Esko Lerssi, puheenjohtaja, seniorijaosto

Salonsaaren lomakylä ry

Toiminnan esittelyä:

Osmo Kähkönen, hallituksen puheenjohtaja

VAKEhyva

Hyvät Palvelut hanke - HyväHyte -hankekärki

Hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta

löydettäväksi - hankkeen toimenpiteet ja niiden ajankohtaiset.

Vantaan Diabeteksen Vertaistuki ry

Toiminnan esittelyä

Vantaan invalidit VANIN ry

Toiminnan esittelyä:

Eeva Pitkänen, puheenjohtaja

Vantaan kaupunki

Digitukipalvelut: Tietoa ja vinkkiä siitä, mistä seniorit ja heidän omaisensa voivat saada maksutonta apua oman digilaitteen käyttöön ja verkkoasiointiin Vantaalla.

Minna Haataja, digituen koordinaattori

Liikuntapalvelut: Helpot kotijumppaohjeet mukaan kotiin viemiseksi

Kiia Haapasalo, projektikoordinaattori

Matkalaukkunäyttely on esillä lounaan ajan, jolloin halukkaille esitellään toimintaa

Marjo Eerikäinen, museolehtori, Vantaan

kaupunginmuseo

TIEDOKSI:

Tilaisuus on maksuton paitsi lounaan ja iltapäiväkahvit jokainen maksaa itse. Eläkeläishinta on 9,70 euroa/hlö.

Jotta lounasravintola osaa varautua ruokailijoiden määrään, ilmoita jos aiot lounastaa: Paula Kaunismäki,

kaunipau@gmail.com tai puhelin 050-4536364 viimeistään torstaina 3.10.2024.

Lounastauolla klo 12.15–13.15 voi rauhassa tutustua yhdistysten ja toimijoiden toimintaan, tiedustella, kysyä neuvoa ja sopia esim. tapaamisia jne. sekä mahdollisuus kontaktien luomiseen.