

## TERVE ♥ KERAVA100- työryhmä

Osallistuvat yhdistykset aakkosjärjestyksessä:  
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 Epilepsiayhdistys ry  
Uudenmaan Kilpi ry:n Keravan vertaistukiryhmä  
Vantaan ja Keravan Allergia- ja Astmayhdistys ry

Mukana myös  
Keravan kaupunki  
Keravan kaupungin liikuntapalvelut  
Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyö sekä suun terveydenhuolto

# TERVE ♥ KERAVA100

## Kansanterveysjärjestöt hyvinvointia tukemassa

### HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN NYT JA TULEVAISUUDESSA

Kansanterveysjärjestöjen tapahtuma  
**lauantaina 27.4.2024 klo 10-15**  
Keravan lukiolla, os. Keskikatu 5, Kerava



#Kerava100  
#SydämässäKerava

# TERVE ❤️ KERAVA100

Kansanterveysjärjestöt hyvinvointia tukemassa

Juhlistamme yhdessä Kerava 100-juhlavuotta.

Kansanterveysjärjestöt esittelevät toimintaansa. Edistämme ja tuemme julkisten palveluiden rinnalla kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä mm. asiantuntijaluentoja, liikunnan, yhdessäolon ja vertaistuen kautta

TERVE ❤️ - logomme sen kertoo

- olet tervetullut mukaan toimintaamme
- teemme vapaaehtoistyötä suurella sydämellä

## Tapahtumassa mukana:

**Miikka Peltomaa**, dosentti, vastaava lääkäri  
Pihlajalinna Uniapneaklinikka  
Helsingin yliopisto  
Helsingin Musiikkitalon muusikkopoliklinikka  
Korva-, nenä- ja kurkkutaudit  
Musiikkilääketieteen erityispätevyys



**Brain Gym® aivojumppa** on menetelmä, joka lievittää stressiä sekä parantaa keskittymiskykyä ja oppimista energisoivien kevyiden liikkeiden avulla. Se stimuloi aivoja edistäen näin kognitiivista joustavuutta ja hyvinvointia.

## O H J E L M A la 27.04.2024 klo 10 – 15

- Ovet avoinna klo 10-15
- **Järjestöt ja yhteistyökumppanit esittelevät toimintaansa osastoillaan**, lisäksi
  - o kuulotason mittaus luokka 1.15
  - o verensokerin mittaus Diabetesyhdistyksen osasto
  - o verenpaineen mittaus Sydänyhdistyksen osasto
  - o uloshengityksen häkämittaus ja verenpaineen mittaus K-U Hengitysyhdistyksen osasto
- **KAHVIO** maksu käteinen tai MobilePay
- **ARPAJAISET** maksu käteinen tai MobilePay
  - o arvat 2 eur/kpl tai 3 kpl / 5 eur
- **Lapsille piirustuskeidas**

### VIERAILIJAT:

- klo 11.00 tapahtuman avaus, **Keravan kaupunginjohtaja Kirsi Rontu**, aulatila
- klo 11.15 – 11.45 **Memodance**, tanssinopettaja **Leila Ketola**, aulatila
- klo 11.50 - 12.50 **Luento unesta** ja sen merkityksestä hyvinvointiin **Dosentti Miikka Peltomaa**, auditorio
- klo 13.00 - 13.30 **Aivojumppaa**, aivojumppavalmentaja **Tuija Räisänen**, auditorio
- klo 13.45 - 14.15 **Memodance**, tanssinopettaja **Leila Ketola**, aulatila

**Memodance® on aivoterveyttä ylläpitävä hauska tanssiliikuntamuoto.**

**Memodance®-metodi rakentuu aivo- ja muistiterveyttä edistävästä harjoitteista, jotka ylläpitävät huomio- ja päättelykykyä.**