



Seniorit Ukkonniemi-areenalla

Imatran hyvinvointiviikko 16.9. -20.9.2019 - Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen viikko

Tiedote **9.9.2019 13:22**

Imatralla vietetään ensi viikolla hyvinvointiviikkoa, jossa tapahtumia on eri puolilla kaupunkia.

Ohjelma:

Maanantai 16.9.

Klo 13- 14 Senioreiden ulkoliikuntatapahtuma

Ukonniemi-areena, Ottelukatu 9, järjestää Imatran kaupunki

Tiistai 17.9.

Klo 17.30- 19.00 Sydänterveellinen ilta- ja välipalatarjoilu - luennot

Olavinkulma, Olavinkatu 13.

Tilaisuus avoin kaikille, vapaa pääsy!

Illan aikana välipalatarjoilu, vapaaehtoinen maksu, järjestää Imatran seurakunta, Eksote ja Imatran Ketterä

Iltopala-tarjoilun ohessa seuraavat luennot:

18.30- 19 Tietoisku: Diabeteksen ehkäisy ja hoito, diabeteshoitaja, sairaanhoitaja Päivi Pakarinen, sisätautien poliklinikka, Eksote

19- 19.30 Tietoisku: Urheiluvan lapsen ja nuoren ilta- ja välipala ravitsemusterapeutti, Anna-Liisa Mattila Eksote

17.30- 19.30 Ajankohtaista tietoa päihteistä, ehkäisevän päihdetyön koordinaattori Sanna Ahtiainen, Eksote, esittelypöytä

17.30- 19.30 HYVINVOIVA eteläkarjalainen- hankkeen esittely, projektipäällikkö, sairaanhoitaja ja ehkäisevän päihdetyön suunnittelija Minna Piirainen, Eksote, esittelypöytä

Mahdollisuus maksuttomaan verenpaineen mittaukseen sekä maksulliseen verensokerin ja kokonaiskolesterolin mittaukseen, Kaakkois-Suomen Sydänpiiri ja Imatran Sydänyhdistys ry sekä Imatran Diabetesyhdistys ry

Keskiviikko 18.9

Klo 13- 17 Yhdistysten, järjestöjen ja yrittäjien messut

Imatran urheilutalo aula, Kotipolku 2

Vapaa pääsy! Mukana useita esittelijöitä, yrityksiä ja toimijoita!

Urheilutalon kahvila avoinna tapahtuman ajan!

Torstai 19.9.

Klo 17.30- 19 Tiesitkö tämän kivusta?

Tietoisku kivusta, kivun synnystä ja kivun hallinnasta, kipuhoitaja, sairaanhoitaja Marja Heimala, kipupoliklinikka, Eksote
Vertaistukitoiminta, aluevastaava Tapio Tiittanen, Suomen Kipu ry

Lausunta: Raili Leino

Imatran kaupungintalo, valtuustosali

Tilaisuus avoin kaikille. Vapaa pääsy!

Perjantai 20.9.

klo 10- 14 Avoimet ovet, Imatran Iso apu-palvelukeskus, Esterinkatu 10

Arjen olohuone ja vapaaehtoistoiminnan esittelyä, Paula Talvitie, Eksote. Kahvitarjoilu!

11- 12 Kokemusasiantuntija- toiminta Eksotessa, kokemusasiantuntijakoordinaattori Reetta Tourunen, Eksote sekä kokemuspuheenvuoro kuulovammasta, Kajja Karhunen

12- 12.40 Yhteislaulua, Viihdekuoro Karelia Singersin vapaaehtoisten johdolla.

13- 13.30 Yhteislaulua Imatran Honkaharjun sairaala osasto 2
Viihdekuoro Karelia Singersin vapaaehtoisten johdolla

13.40- 14.10 Yhteislaulua Imatran Honkaharjun sairaala osasto 3
Viihdekuoro Karelia Singersin vapaaehtoisten johdolla

14.30- 15.00 Yhteislaulua ryhmäkoti Tikapesä, Tikankatu 2
Viihdekuoro Karelia Singersin vapaaehtoisten johdolla

Kaikissa tilaisuuksissa kuoroa säestää Pasi Jauhiainen

Viikon järjestää Eksote yhdessä Imatran kaupungin, Imatran seurakunnan ja Imatran Ketterän kanssa.

Tervetuloa Imatran hyvinvointiviikon tapahtumiin!