

# Imatran hyvinvointiviikko

## 12.5.-19.5.2018

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen viikko

**Tervetuloa!**



## Lauantai 12.5.2018

### Klo

- 12- 15 **Kansallinen lasten leikkipäivä**  
Leikkejä, pelejä ja askartelua Imatran Pääkirjastossa ja Virran puistossa
- 12 **Taikuri Eetu Lampi** Virran ulkoauditorio (säävaraus)  
Järjestää Imatran kirjastopalvelut, Nicehearts Naapuriäidit, SPR Imatra ja  
Monikulttuurinen toimintakeskus Kipinä
- 13 **Pienet Kipinät-** lauluryhmä esiintyy

## Sunnuntai 13.5.2018

### Klo

- 10 **Messu ja Jumalanpalvelus**, Tainionkosken kirkko  
Messun jälkeen kirkkokahvit

## Maanantai 14.5.2018

### Klo

- 10- 15 **Diabetesyhdistys**, Siun Olkkari, Tainionkoskentie 10
- 10- 15 **Kestävä kehitys**; Partex ja poistotekstiilikera, Siun Olkkari
- 10- 15 **Apuna arjessa**; Osuuskunta TyönVuoksen siivous- ja kauppapalvelujen esittely  
Siun Olkkari
- 11- 15 **Terveyskioski**, mm. verenpaineen mittausta, Siun Olkkari
- 12- 14 **Ota riski haltuun**, testaa tyyppin 2 diabetes-riskisi, Stop Dia –tutkimushanke Eksote,  
Siun Olkkari
- 13- 14 **Senioreiden ulkoliikuntatapahtuma** Avia Sport, Ottelukatu 9
- 14- 15 **Liikunnallinen elämä tavaksi -info**, Siun Olkkari
- 16- 17 **Esteetön Imatra -asukasfoorumi**, Kulttuuritalo Virta 3. kerros
- 17- 18 **Esteettömyys näkyväksi** -paneelikeskustelu, Kulttuuritalo Virta 3. kerros  
Mukana Vanhusneuvoston pj **Jerena Juutilainen**, korjausrakennusinsinööri  
**Pertti Purovaara** Imatran kaupunki, hoivajohtaja **Taina Jaako** Eksote, toimitusjohtaja  
**Lassi Nurmi** Imatran YH-rakennuttajat, toiminnanjohtaja **Sami Tammisto** Kaakkois-  
Suomen kiinteistöliitto ja myyntipäällikkö **Ismo Lukander** Kone Suomi.  
Järjestää Imatran Vanhus- ja vammaisneuvostot, Esteettömän Asumisen työryhmä ja  
Imatran Kuulo ry
- 18- 19 **Kielelliset vaikeudet ja nielemisvaikeudet AVH:n jälkeen -luento**, Valtuustosali  
asiantuntijana puheterapeutti **Maria Vinberg**, Aivoliitto
- 18 **Iltapyöräily Puntalaan**, kokoontuminen Koskenpartaalle,  
kypärät päähän. Järjestää Imatran Lapinkävijät

## Tiistai 15.5.2018

### Klo

- 9- 12 **Yhteisöllinen ruokailu**  
**Aamupuuro** Imatran srk, Tainionkosken pappila, Kirkkokatu 4
- 10- 13 **Voimaa Vanhuuteen Vertaisveturikoulutus**, Urheilutalo, Kotipolku 2  
Koulutusta ja tietoa iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoituksista ja sen vaikutuksista liikkumiskykyyn. Järjestää Imatran liikuntapalvelut, aloitustilaisuus
- 10 -16 **Kestävä kehitys**; Partex ja poistotekstiilikera, Siun Olkkari, Tainionkoskentie 10
- 10- 16 **Apuna arjessa**; Osuuskunta TyönVuoksen siivous- ja kauppapalvelujen esittely, Siun Olkkari
- 10 -15 **Järjestöjen ja hyvinvointialan yrittäjien messutapahtuma**  
Imatran kaupungintalon Talvipuutarha (aula). Tapahtumassa useita yhdistyksiä ja yrityksiä; esittelypöydät. Lisäksi luennot Valtuustosalissa:  
klo 13- 14 **Kotona asumisen turvallisuus**, asiantuntijana projektipäällikkö **Heidi Huuskonen**, Etelä-Karjalan Pelastuslaitos  
klo 14- 15 **Eksote pyörillä** - Eksoten liikkuvat palvelut, asiantuntijana ensihoitaja **Markku Koponen**, Eksote
- 11- 15 **Terveyskioski**, mm. verenpaineen mittausta, Siun Olkkari
- 11- 16 **Yritä Etelä-Karjalassa –teemapäivä**, Kulttuuritalo Virta, vierashuone. Järjestää Monikulttuurinen toimintakeskus Kipinä  
klo 11- 14 Työpaja maahanmuuttajien yrittäjyydestä. Aloitus klo 11 lounasravintola Inkerissä kaupungintalolla.  
klo 14- 16 Virtaa yrittäjyyteen – tiedotustilaisuus  
klo 16- 19 Yritä Suomessa – maahanmuuttajayrittäjien tarinoita tosielämästä, Kulttuuritalo Virta Kaleva-sali
- 12- 14 **Ohjaamoesitytely ja yhteislaulutuokio**, Siun Olkkari
- 13.30 **Viihdekuoro Karelia Singersin jäseniä esiintyy** Honkaharjun sairaalassa os. 2 ja os. 3, Honkaharju 4
- 14- 16 **Yhteislaulutilaisuus**, Siun Olkkari
- 15 **Viihdekuoro Karelia Singersin jäseniä esiintyy** Palveluasumisyksikkö Tikanpesässä, Tikankuja 2
- 18 **Iltakävely Malonsaareen**, kokoontuminen Imatran kylpylän rannassa, Purjekuja 2 (hyvät kengät, maasto voi olla märkää). Järjestää Imatran Lapinkävijät

***Päivän aikana tarjolla sydänterveellistä lounasta SaTun lounaspisteissä omakustanteisesti!***



## Keskiviikko 16.5.2018

### Klo

- 8- 11 **Remppatori**, Liikuntapalvelut jalkautuu, Imatrankosken tori Inkerinaukiolla  
Liikunta- ja ravitsemusneuvontaa, opastusta ja mittauksia  
Järjestää Imatran liikuntapalvelut
- 9.30- 12.30 **Sokeripöytä** esillä Meltolan koulussa Vaarinkuja 6. Järjestää Kaakkois-Suomen  
Sydänpiiri ja Imatran koulutus- ja hyvinvointipalvelut
- 10- 11 **CV:n laadinnan opastusta** ja aikavarausten antoa, Siun Olkkari, Tainionkoskentie 10
- 10- 16 **NASTA-hanke**: nuorille ja aikuisille sujuvia siirtymisiä työelämään, Siun Olkkari
- 10- 16 **Kestävä kehitys**; Partex ja poistotekstiilikeräys, Siun Olkkari
- 10- 16 **Apuna arjessa**; Osuuskunta TyönVuoksen siivous- ja kauppapalvelujen esittely  
Siun Olkkari
- 11- 15 **Terveyskioski**, mm. verenpaineen mittausta, Siun Olkkari
- 12- 19 **Luentoja ja tietoiskuja**, Kahvila Virta Kulttuuritalo:
- klo 12 **Tuoksuherkkä**, asiantuntijana johtaja **Kimmo Saarinen**, Allergia- ja  
Ympäristöinstituutti
- klo 13 **Ikääntyvän ravinto**, asiantuntijana KTaO, kotitalousneuvoja  
**Päivi Jukkara**, Etelä-Karjalan Martat
- klo 14 **Luuterveys**, asiantuntijana fysioterapeutti, osteoporoosiohjaaja  
**Pirjo Hulkkonen**, Eksote
- klo 15 **Uni ja unettomuus**, asiantuntijana neurologinen  
asiantuntijasairaanhoitaja **Tuija Halko-Liukkonen**, Eksote
- klo 16 **lääkään turvallinen lääkehoito**, asiantuntijana proviisori  
**Paula Timonen**, Pro Dosis
- klo 17 **Nuorten digipelaaminen ja sosiaalinen media ilmiönä**, asiantuntijana  
kouluttaja **Minna Wahlman**, EHYT ry
- klo 18 **Nuoret ja uni**, asiantuntijana lääkäri **Leena Saramies**
- 16- 19 **Monikulttuurinen pop-up-kahvila Kipinä**, monikulttuurinen toimintakeskus Kipinä,  
Tainionkoskentie 10
- 16- 19 **Voice of Kipinä**, karaokekilpailun esikarsinta, lapset 5-16 vuotta  
Monikulttuurinen toimintakeskus Kipinä
- 17 **Lasten satutuokio** 30 min, Pääkirjasto



**Torstai 17.5.2018**

**Klo**

- 10- 13 **Voimaa Vanhuuteen Vertaisveturikoulutus**, Imatran urheilutalo, Kotipolku 2  
Koulutusta ja tietoa iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoituksista ja sen vaikutuksista liikkumiskykyyn, järjestää Imatran liikuntapalvelut
- 10- 16 **Kestävä kehitys**; Partex ja poistotekstiilikeraäys, Siun Olkkari, Tainionkoskentie 10
- 10- 16 **Apuna arjessa**; Osuuskunta TyönVuoksen siivous- ja kauppapalvelujen esittely  
Siun Olkkari
- 13- 15.30 **Päihitteetön päiväkaraoke**, Siun Olkkari
- 13.30 **Viihdekuoro Karelia Singersin jäseniä esiintyy** Villa Vanamossa
- 15 **Viihdekuoro Karelia Singersin jäseniä esiintyy** Kukkurilassa
- 15- 18 **Remppatori**, liikuntapalvelut jalkautuu, kauppakeskus Prisma  
Liikunta- ja ravitsemusneuvontaa, opastusta ja mittauksia.  
Järjestää Imatran liikuntapalvelut
- 16- 19 **Voice of Kipinä**, karaokekilpailun esikarsinta aikuiset, Monikulttuurinen  
toimintakeskus Kipinä, Tainionkoskentie 10
- 16- 19 **Monikulttuurinen pop-up-kahvila Kipinä**, Monikulttuurinen toimintakeskus Kipinä
- 16 ja 18 **Aivoterveys**, asiantuntijana aivotutkija **Mona Moisala**, kaksi saman sisältöistä  
luentoa, Teatteri Imatra Kallenkuja 3. Tilaisuudessa myös järjestöjen esittelypöytiä.



## Perjantai 18.5.2018

### Klo

- 8- 11 **Remppatori**, liikuntapalvelut jalkautuu, Vuoksenniskan tori Peltolankatu 55  
Liikunta- ja ravitsemusneuvontaa, opastusta ja mittauksia. Järjestää Imatran  
liikuntapalvelut
- 9- 11 **Yhteisöllinen ruokailu**, kohtaamispaikka Pisara, Vuoksenniskantie 64, Imatran srk,  
Kaikenikäisten kahvila, aamupuuro ja kahvi
- 9- 13 **OmaisOiva-kahvila**, Kulttuuritalo Virta Virastokatu 1  
klo 9- 10.30 Keskustelua ja omaishoidon asioita  
klo 10.30 -11.30 **Sote- ja maakuntauudistus**, asiantuntijana  
kehittämisjohtaja, muutosagentti **Merja Tepponen**, Eksote
- 10- 16 **Kestävä kehitys**; Partex ja poistotekstiilikeräys, Siun Olkkari, Tainionkoskentie 10
- 10- 16 **Apuna arjessa**; Osuuskunta TyönVuoksen siivous- ja kauppapalvelujen esittely  
Siun Olkkari
- 11- 12 **Keittolounas**, Kohtaamispaikka Pisara, Imatran srk
- 11- 15 **Terveyskioski**, mm. verenpaineen mittausta, Siun Olkkari
- 15- 16.30 **Lasten katumaalaus**, Koskenpartaan kävelykatu, järjestää Imitisi ry
- 15- 19 **Lasten perjantai**; kesähuivi-paja, puulentsikkapaja ja lasten kesädisco,  
Monikulttuurinen toimintakeskus Kipinä, Tainionkoskentie 10
- 16- 19 **Monikulttuurinen pop-up-kahvila Kipinä**
- 16.30 -17 **Valtakunnallisen puhallinpäivän konsertti**, Imatran srk:n ja Virtaopiston  
puhaltajat, Koskenpartaan lava
- 17- 20 **Mopostartti** -nuorten tapahtuma, ABC Imatra -huoltoasema  
Järjestää Imatran nuorisopalvelut, Eksote sekä Liikenneturva



## Lauantai 19.5.2018

### Klo

- 11- 15 **Imatran kesänavaus**, Koskenpartaan kävelykatu, Imitsi ry
- 12.50 -16 **Arkkitehtuuri-pyöräily**, kokoontuminen Rajamuseo Immolassa Niskapietiläntie 32  
Opastettu pyöräilymatka ajaen ja kävellen; reitti Rajamuseo- Kaukopään koulu- -  
Kaukopään tehtaat- Lättälä- Kolmen Ristin kirkko. Kypärät päähän. Oppaina  
museoamanuenssi **Kalle Pakarinen** ja museojohtaja **Eero Laajo**, Imatran museot.  
**Ilmoittautuminen 15.5.2018 mennessä Kalle Pakarinen p. 020 617 6703.**
- 12 – 13.30 **Imatra Arena**, Imatran luottamushenkilöiden debatti ajankohtaisista aiheista.
- 13.30- 15 **Voice of Kipinä**, karaokekilpailun finaalit, Koskenpartaan lava. Järjestää  
monikulttuurinen toimintakeskus Kipinä.
- 15- 16 **Kipinän kevätkauden päättäjäiset ja kakkukahvit**, Monikulttuurinen toimintakeskus  
Kipinä, Tainionkoskentie 10.

Hyvinvointiviikon aikana sydänterveellinen ravinto esillä mm. lounaslistoilla ja kouluilla sekä päiväkodeissa.



Imatran hyvinvointiviikon suunnittelusta on vastannut työryhmä, johon on kuulunut useita imatralaisia järjestöjä, yhdistyksiä ja toimijoita sekä Imatran kaupungin ja Eksoten kehittämissyksikön työntekijöitä. Lämmin kiitos kaikille hyvästä yhteistyöstä!

Ohjelman on koornut erityisasiantuntija Tuula Helén Eksotesta.