

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN AVAIMET!

Herttoniemen ja Roihuvuoren alueen terveyspäivä Tiistai 10.2.2009 klo 9.00–20.00

Tule testaamaan terveydentilasi ilmaiseksi ja keskustelemaan hyvinvoinnista!

HERTTONIEMI

klo 11.00–13.00	Verenpaineen mittausta, tietoa kuulolähipalveluista, hernekeittoa ja voileipiä, Korttelitupa (Siilitie 7 T)
klo 11.00	Soppaa tarjolla K-kauppa Hertan pihassa
klo 13.00–15.00	Tuolijumppaa, laulua, jalkahoito-opastusta, kahvia, Kettukerho (Kettutie 8 A)
klo 15.00–17.00	Dare to Care – terveystietoa nuorille, Herttoniemen nuorisotalo (Kettutie 8 A)
klo 15.00–17.00	Terveystietoa verkosta Herttoniemen kirjastossa (Kettutie 8 C)
klo 15.00–17.00	Toiminnallinen rata lapsille ja heidän vanhemmilleen Päiväkoti Siilitie (Hillerikuja 1)

HERTTONIEMENRANTA

klo 9.00–12.00	Kappelikahvila Herttoniemenrannassa (Laivalahdenkaari 5)
klo 10.00–11.00	Perustietoa lääkkeistä, Palvelukeskus Meriportti (Laivalahdenportti 5)
klo 10.00–11.00	Ohjattua liikuntaa lapsille ja aikuisille Tuorinniemen leikkipuistossa (Agnetankuja 4)
klo 10.00–14.00	Kauppakeskus Megahertsissä terveystapahtuma – terveystutkimuksia ja terveystietoa
klo 12.00–16.00	Asukastalo Ankkurissa Mulki Elmi Mölsä puhumassa, ravitsemusneuvontaa, tietoa lääkkeistä ja hammashoidosta, kevyt lounas (Paasivaarankatu 6)
klo 14.00–15.00	Terveysbingo, Palvelukeskus Meriportti (Laivalahdenportti 5)
klo 14.30–15.30	Palloilua ja liikuntaleikkejä koululaisille Tuorinniemen leikkipuistossa (Agnetankuja 4)

ROIHUVUORI

klo 10.00–12.00	Leikkipuisto Tuhkimossa lapsi-vanhempiliikuntaa (Prinssintie 1)
klo 11.30–14.00	Ravintola Kokki: terveellinen lounas 8,80 € (Prinssiantie 2)
klo 12.00–14.00	Roihutupakahviossa ravitsemusneuvontaa (Tulisuontie 2)
klo 12.00–17.00	Myymälä Kanelissa myynnissä terveellistä ruokaa (Prinssintie 2)
klo 13.00–16.00	Ulkoliikuntarata koululaisille Roihuvuoren nuorisotalolla (Prinssintie 1)

TERVEYSMITTAUKSIA JA YLEISÖLUENNOT – Herttoniemen seurakunnan juhlasalissa (Hiihtomäentie 23)

16.00–18.00	Terveystietoa ja verenpaineen, vyötärön ympäröityksen sekä rasvaprosentin mittauksia
18.00–18.30	Mielialan ja stressin itsehallintakeinoja Psykiatri Tarja Melartin, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
18.30–19.00	Kävellen vai hölkäten – millainen liikunta tuottaa terveyttä? Dosentti, LT Tommi Vasankari, UKK-insituutti
19.00–19.30	Ottaisko vai skippaisko – valintojen merkitys painonhallinnassa Ravitsemusterapeutti Hanna Partanen

Järjestäjät: Helsingin kaupungin terveyskeskus ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Yhteistyökumppanit:

Apteekki Megaherts
Asukastaloyhdistys Ankkuri
Boehringer Ingelheim
Helka ry
Helsingin huonokuuloiset ry
Helsingin palvelualueen
oppilaitos, Roihuvuori
Helsingin Sydänpiiri

Helsingin Sydänyhdistys
Herttoniemen apteekki
Herttoniemen kirjasto
Herttoniemen seurakunta
HOK-Elanto
Kaakkoinen nuorisotyö
Kohtaamispaikka@lasipalatsi
Laurea-ammattikorkeakoulu

Leikkipuisto Tuhkimo
Leikkipuisto Tuorinniemi
Liikuntavirasto
Mieto ry
MLL:n Tammissalon ja
Roihuvuoren yhdistys
Nuori Suomi ry
Palvelukeskus Meriportti

Roihuvuoren seurakunta
SPR Herttoniemi
Siilitien päiväkoti
Terveellinen kaupunginosa –
ohjelma,
Terveys ry



Helsingin kaupunki
Terveyskeskus

www.hel.fi/terveyskeskus



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

www.thl.fi

