

OTE OMASTA TERVEYDESTÄ – RUISTA RANTEESEEN!

Kaarelan alueen terveyspäivä
Tiistaina 16.9.2008 klo 9.00–20.00

Tule testaamaan terveydentilasi ilmaiseksi ja keskustelemaan hyvinvoinnista!

Aamupäivän tapahtumapaikat

klo 9.00–11.00	Kirkon avoin aamupysäkki , ehtoollinen ja terveellinen aamupala (hinta 1 €) isossa seurakuntasalissa (Vanhaistentie 6)
klo 11.00–14.00	Kannelmäen Prisma (Kantelettarentie 1)
klo 10.00–12.00	Horisontti (Vellikellontie 4)
klo 13.00–15.00	Kaarelan Eläkeläiset ry (Kaarelantie 86, kerhuhuone)

Horisontissa, Kaarelan eläkeläiskerholla ja Prismassa on paikalla terveyden ammattilaisia, jotka mittaavat ilmaiseksi esimerkiksi vyötärön ympäryksen ja kehon painoindeksin, keuhkojen hengityskapasiteetin (puhalluskyvyn), keuhkojen häikäpitoisuuden ja käden puristusvoiman. Lisäksi Sinulla on mahdollisuus tehdä tyypin 2 diabeteksen riskianalyysi ja Sydänliiton elintapatottumustestejä.

Iltapäivän terveystapahtuma ja yleisöluennot Kanneltalossa (Klaneettitie 5, Kannelmäki)

OHJELMA

15.00–18.00	Sitratorilla soppaa tarjolla!, LC Helsinki/Kannelmäki
16.00–16.30	Sauvakävelyklinikka, Pikomalan Retkeilijät
16.30–17.00	Keppijumppa, Pikomalan Retkeilijät
16.00–18.00	Riskitestejä, mittauksia ja terveysneuvontaa. Myös illan asiantuntijat ovat paikalla. Lisäksi mukana Länsi-Luotsi – projekti!
18.00–18.30	Suomalaisten sydän- ja verisuonitautien riskit – ajankohtaiset haasteet tutkimusprofessori, lääkäri Erkki Vartiainen , Kansanterveyslaitos
18.30–19.00	Miksi pienikin elintapamuutos kannattaa projektipäällikkö Margit Ylänen , Helsingin Sydänpiiri ry
19.00–19.30	Painonhallinnan salat ja karikot ravitsemusterapeutti Hanna Partanen



Järjestäjät: Helsingin kaupungin terveyskeskus ja Kansanterveyslaitos

Yhteistyökumppanit:

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sydänliitto ja Helsingin
Sydänpiiri
Helsingin liikuntavirasto

Kannelmäen seurakunta
Kaarelan Eläkeläiset ry,
Kannelmäen eläkkeensaajat ry
Malminkartanon asukasyhdistys
Pfizer Oy

Boehringer Ingelheim
LC Helsinki/Kannelmäki
Länsi-Luotsi –projekti
Horisontti Team ry.
Kannelmäen Voimistelijat ry.
AEL



Helsingin kaupunki
Terveyskeskus



Kansanterveyslaitos
Folkhälsoinstitutet
National Public Health Institute

Ajankohtaista terveydestä www.ktl.fi