

Kontula kondikseen!

Kontulan terveys- ja hyvinvointipäivä torstaina
22.10.2009 klo 9.00–18.30

Onko vyötäröllesi kertynyt ylimääräistä? Verenpaineesi koholla? Kaipaanko ravitsemusvinkkejä?
Maistuuko liikunta puulle? Askarruttaako influenssa? Kiinnostaisiko vapaaehtoistoiminta?

Tule testaamaan terveytesi ilmaiseksi ja keskustelemaan hyvinvoinnista torstaina 22. lokakuuta. Sinulla on mahdollisuus päivittää tietosi terveydestä ja hyvinvointia edistävästä elämänvalinnoista ammattilaisten johdolla.

Päivän ohjelma

Asukastalo Symppis

klo 9.00–11.00 Aamupuuro ja yhdessäoloa

klo 9.00–13.00 Tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista

– vinkkejä kasvisruoan valmistukseen antaa ravitsemusterapeutti, rasva- ja suolanäyttely, verenpaineiden omahoidon opastusta, tyypin 2 diabeteksen riskitesti, keuhkojen puhallutusmittauksia, vyöhyketerapian esittelyä. Paikalla myös Kontulan lähityö, HelsinkiMissio ja Mikaelin seurakunnan diakoni.

klo 12.00–12.30 **Jumppa**, lähiöliikuttaja Johanna Lökfors

klo 12.30–13.00 **Venyttely**, lähiöliikuttaja Johanna Lökfors

klo 15.00–17.00 **Terveystori** – maksutonta verenpaineiden ja vyötärön ympäryksen mittausta, verenpaineiden kotihoidon opastusta, päihdeneuvontaa, keuhkojen puhallutusmittauksia.

klo 16.00–17.00 **Iltapäiväkahvit ja pullaa**



klo 16.00–17.00 **ulkona hernesoppatelttä ja haitarimusiikkia!**

Sopani tarjoaa Kontulan Lions Klubi

Yleisöluento

klo 17.00–17.40 **Influenssa jaksaa aina yllättää**

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos,
Virologi Thedi Ziegler

Lisäksi paikalla Kontulan terveysaseman
osastonhoitaja Tuija Hoikka
vastaamassa yleisön kysymyksiin.

Vapaa pääsy

Tervetuloa!

Yhteistyökumppanit:

- Helsingin Huonokuuloiset ry
- HelsinkiMissio
- Helsingin sosiaalivirasto
- Helsingin liikuntavirasto
- Hengitysyhdistys Heli ry
- Idän alueen lähityö
- Kontukeskus
- Kontulan apteekki
- Kontulankaaren apteekki
- Lions Helsinki Kontula
- Mikaelin seurakunta
- Sydänliitto ja Helsingin Sydänpiiri

Lähiöasema

klo 10.00–12.00

Tietoa kuulonhuollosta,
korvakappaleen pesua ja
letkujen vaihtoa.

