

OTE OMASTA ELÄMÄSTÄ!

Kontulan alueen terveyspäivä
Tiistai 18.11.2008 klo 10.00–20.00

Tule testaamaan terveydentilasi ilmaiseksi ja keskustelemaan hyvinvoinnista!

Aamupäivän tapahtumapaikat

klo 10.00–13.00	Aamiainen ja toimintaa aamuklubissa, Kontulan lähiöasema
klo 10.00–13.00	Työväenopiston ex-luokkatila (Keinulaudankuja 4)
klo 12.00–15.00	Kontumarketin aula
klo 15.00–18.00	Kontupiste (Keinulaudankuja 4 B-käytävä)

Metrokäytävä ja Kontulan ostarin aukio

klo 11.00–11.45	Sauvajumppaa! Omat sauvat mukaan. Sauvoja saa myös lainata
klo 11.00–15.00	Lapsille FC Konnun puhallettava jalkapallokenttä
klo 16.00–18.00	Soppaa tarjolla Kontulan ostarin aukiolla!

Paikalla on terveyden ja arjen hyvinvoinnin ammattilaisia, joiden kanssa voit keskustella elintapavalinnoista ja hyvinvoinnista. Lisäksi Sinulla on mahdollisuus tehdä elintapoihin liittyviä testejä ja sekä saada tietoa siitä, miten itse voit vaikuttaa omaan ja perheesi terveydentilaan.

Iltapäivän terveystapahtuma ja yleisöluennot Kontulan kirjastossa (Ostostie 4)

OHJELMA

16.00–18.00	Riskitestejä, mittauksia ja terveysneuvontaa kirjaston sisätiloissa
18.00–18.30	Avaimia mielen hyvinvointiin - valokeilassa tänään kaamos, unettomuus, masennus Akatemiatutkija, lääkäri Timo Partonen , Kansanterveyslaitos
18.30–19.00	Helpoin tapa syödä ja liikkua hyvin Ravitsemustutkija Patrik Borg , UKK-insituutti
19.00–19.30	Seksuaalisen hyvinvoinnin avaimet Tutkimusprofessori Osmo Kontula , Väestöliitto



Järjestäjät: Helsingin kaupungin terveyskeskus ja Kansanterveyslaitos

Yhteistyökumppanit:

Helsingin kaupungin
liikuntavirasto ja sosiaalivirasto,
Helsingin Sydänpiiri,
Helsingin Sydänyhdistys ry,
Helsingin nuorisosiainkeskus,
terveysaseman opiskelijat,

Vanhustyön keskusliitto,
Helsingin työvoiman
palvelukeskus,
Mellunmäen asukasyhdistys,
Mellunmäki yhdistys ry,
Mellunkylän seurakunta,

Kontulan lähiöasema,
Kontukeskus,
LC Lions Kontula
Boehringer Ingelheim
HIV-säätiö/AIDS- tukikeskus



Helsingin kaupunki
Terveyskeskus



Kansanterveyslaitos
Folkhälsoinstitutet
National Public Health Institute

Ajankohtaista terveydestä www.ktl.fi