

# Eväitä hyvinvointiin

Vuosaaren terveys- ja hyvinvointipäivä torstaina  
29.10.2009 klo 10.00–19.30

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

Torstaina 29. lokakuuta sinulla on mahdollisuus päivittää tietosi terveydestä ja hyvinvointia edistävästä elämänvalinnoista ammattilaisten ja johtavien asiantuntijoiden johdolla.

*Vuosaaren seurakunta* (Satamasaarentie 7)

**10.00–12.00** Ruokailu, maksuton verenpaineen ja vyötärön-  
ympäryksen mittausta, tietoa diabeteksestä,  
ravitsemusnäyttely

*Hard Gospel Cafe* (Kahvikuja 3)

**9.00–14.00** Koululaisten terveystapahtuma

*Haruspuisto* (Meri-Rastilantori 3)

**10.00–12.00** Lasten tempurata, keppijumppa (klo 11.00),  
tietoa suun hoidosta, seksuaaliterveydestä,  
mielen hyvinvoinnista,  
paikalla neuvolan terveydenhoitaja

*Lähiöasema* (Pohjoinen ostoskeskus, Mustalahdentie 4)

**13.00–15.00** Maksuton verenpaineen ja vyötärön-  
ympäryksen mittausta, tietoa diabeteksestä, ravitsemusnäyttely

*Citymarketin aula* (Kauppakeskus Columbus)

**13.00–17.00** Terveystori: Ehkäise verenpaine – tee pieni päätös  
päivässä, tietoa mielen hyvinvoinnista, seksuaali-  
terveydestä, terveyden edistämisestä ja rokotuksista

*Kohtaamispaikka* (Vuosaarentie 10, kerrostalon alakerta)

**13.30–16.30** Karaoke, tietoa terveydestä  
ja hyvinvoinnista

*Asukastila Fokka* (Meri-Rastilantie 14 B)

**16.00–18.00** Minijumppa (klo 16.30 ja 17.30),  
maksuton verenpaineiden ja vyötärön-  
ympäryksen mittausta, terveystapavisa

● *Soppaa Mosaiikkitorilla* 17.00–18.00

*Liikuntakeskus ClubHouse Incanto,*

Toscana sali (Tyynylaavantie 20)

**17.00–18.00 Terveystori:** Verenpaineiden  
mittausta, keuhkojen häkämittausta,  
perhe- ja seksuaaliterveyspiste, tietoa  
terveyden edistämisestä ja rokotuksista

**18.00–18.30 Lapsiperheen tunnehaasteet**

Väestöliitto

*Koordinaattori Minna Oulasmaa*

**18.30–19.00 Influenssapandemia tuli**

– *sikoja kyllä syytetään suotta*

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

*Kliinisen virologian erikoislääkäri*

*Tapani Hovi*

**19.00–19.30 Lähdön ja saapumisen kipeys**

-maahanmuuttajan mielen

hyvinvointi

Suomen Mielenterveysseura

*Kriisityöntekijä Ansa Haavikko*



Vapaa pääsy *Tervetuloa!*

Kaikkien osallistujien kesken arvotaan Omron verenpainemittari  
ja Omron askelmittareita

#### Yhteistyökumppanit

Diakonia-ammattikorkeakoulu ● Helsingin sosiaalivirasto ● Hiv-säätiö/Aids-tukikeskus ● Kauppakeskus  
Columbus ● Liikuntakeskus ClubHouse ● Suomen Mielenterveysseura ● Helsingin Sydänpiiri ● Vuosaaren  
Seurakunta ● Vuosaaren Sydänyhdistys ● Helsingin työttömät ry