

ELÄMÄN ILON JA HYVINVOINNIN AVAIMET!

Vuosaaren alueen terveyspäivä
Torstai 6.11.2008 klo 9.00–20.00

Tule testaamaan terveydentilasi ilmaiseksi ja keskustelemaan hyvinvoinnista!

Aamupäivän tapahtumapaikat

klo 10.00–12.00	Seurakunnan ruokailu, Vuosaaren seurakunta (Satamasaarentie 7)
klo 10.00–11.30	Lähiöasema (Pohjoinen ostoskeskus, Mustalahdentie 4)
klo 9.00–14.00	Hard Gospel Cafe, nuorisokahvila (Kahvikuja 3)
klo 10.30–11.30	Perhetalo Kajuutta (Kaivonkatsojanpolku 4)
klo 11.30–14.00	Seurakunnan päiväkerho Albatrossi (Kahvikuja 3)
klo 13.30–16.30	Kohtaamispaikka (Vuosaarentie 10, kerrostalon alakerta)
klo 11.00–15.00	Columbus kauppakeskus (Vuosaaren apteekin edusta)
klo 10.00–12.00	Haruspuisto

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. Kokoamme samalla vuosaarelaisten ajatuksia seksuaalisuuden merkityksestä.

Illan yleisöluennot Vuosaaren Tehtaanpuiston yläasteen ja lukion auditoriossa (Vuosaarentie 7)

OHJELMA

17.00–18.00	Mosaiikkitorilla soppaa tarjolla!
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	Painonhallinnan salat ja karikot ravitsemusterapeutti Hanna Partanen



Järjestäjät: Helsingin kaupungin terveyskeskus ja Kansanterveyslaitos

Yhteistyökumppanit:

Helsingin sydänpiiri,
Itäinen sosiaaliasema,
Itäinen perhekeskus,
Vuosaaren seurakunta,
Vuosaaren Sydänyhdistys,

Diakonia-ammatti-korkeakoulu,
Hengitysliitto Heli ry,
Vuosaaren apteekki,
Meri-Vuosaaren työttömät,
Helsingin työttömät ry

Vuosaari-Seura ry,
VuoTV,
Vuosaaren eläkkeensaajat,
Vuosaaren Lähiöasema
Hiv-säätiö/Aids-tukikeskus



Helsingin kaupunki
Terveyskeskus



Kansanterveyslaitos
Folkhälsoinstitutet
National Public Health Institute

Ajankohtaista terveydestä www.ktl.fi