



**Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue**



SENIORTRÄFF

Österbottens välfärdsområde ordnar en svenskspråkig seniorträff måndagen 27.11.2023 kl 13:15-15:45 på Seniorcenter (Damnbrunnsvägen 4) i Vasa.

Träffen är i första hand riktad åt vasabor födda 1943, men även övriga intresserade är välkomna. Seniorträffen är riktad till dem som inte erhåller regelbunden service såsom t.ex. hemvård. Seniorträffen består av föreläsningar inom olika ämnesområden.

PROGRAMMET

- ❖ Kl 13:15 Seniorrådgivningens hälsovårdare Evelina önskar Er välkomna och presenterar Finger-modellen
- ❖ Kl 13:30 Kostens betydelse för äldre
- ❖ Kl 14:00 Motion, fallprevention och hjälpmedel
- ❖ Kl 14:30 Ta hand om ditt minne
- ❖ Kl 15:00 Info om seniorrådgivningen och olika tjänster för hemmaboende
- ❖ Kl 15:30 Möjlighet till öppen diskussion och frågor

Målet med seniorträffen är att informera om olika förebyggande åtgärder, för att upprätthålla hälsan och stödja hemmaboendet.

Hoppas vi ses, anmäl Er senast onsdagen 22.11.2023 till seniorrådgivningens hälsovårdare Evelina Klemola tfn 040-099 2438 (mån-tor kl 8:30-10:00)
Begränsat antal deltagare.

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!



**Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue**



SENIORITAPAAMINEN

Pohjanmaan hyvinvointialue järjestää suomenkielisen senioritapaamisen tiistaina 28.11.2023 klo 13-15:30 Ikäkeskuksessa (Tammikaivontie 4) Vaasassa.

Tapaaminen järjestetään ensisijaisesti vuonna 1943 syntyneille vaasalaisille, muut kiinnostuneet ovat myös tervetulleita. Senioritapaaminen on suunnattu heille, jotka eivät ole säännöllisten palveluiden piirissä esim. kotihoito. Senioritapaaminen koostuu luennoista eri aihealueista.

OHJELMA

- ❖ **Klo 13:00 Seniorineuvolan terveydenhoitaja Evelina toivottaa tervetulleeksi ja kertoo Finger-toimintamallista**
- ❖ **Klo 13:15 Ravinnon merkitys ikääntyessä**
- ❖ **Klo 13:45 Liikunta, kaatumisen ehkäisy, apuvälineet**
- ❖ **Klo 14:15 Pidä huolta muistista**
- ❖ **Klo 14:45 Infoa seniorineuvolasta ja palveluista kotona asuville**
- ❖ **Klo 15:15 Mahdollisuus keskustelulle ja kysymyksille**

Ryhmätapaamisen tavoite on tiedottaa erilaisista ennaltaehkäisevistä toimenpiteistä jotka ylläpitävät terveyttä ja tukevat kotona asumista.

Toivottavasti nähdään, ilmoittautuminen viimeistään keskiviikkona 22.11.2023 seniorineuvolan terveydenhoitajalle Evelina Klemola puh. numero 040-099 2438 (ma-to kl 8:30-10:00)

Osallistujamäärä rajattu.

SYDÄMELLISESTI Tervetuloa!