

# ”HYVÄ ARKI, HYVÄ MIELI”

## -MESSUT

LA 12.10.2024

TAPAHTUMATALO RAAHE, KIRKKOKATU 28, 92100 RAAHE

### OHJELMA

#### RAAHESALI, LUENNOT 30 MIN

- Klo 11.00 **”Hyvää arkea kivun kanssa”** Tuula Korhonen, kipupoliklinikan ylilääkäri, Pohde  
Klo 12.00 **”Ikääntyminen ja seksuaalisuus”** Elisa Riihijärvi, Mielenterveyspalvelut, Pohde  
Klo 13.00 **”Ajatuksia hyvästä ikääntymisestä”** Virpi Honkala, lääkintöneuvos

#### FREGATTISALI, TIETOISKUT 15 MIN

- Klo 11.30 **”Kotihoidon palvelut”** kotiin annettavien palveluiden vastuualuepäällikkö, Pohde  
Klo 11.45 **”Terveystieteiden asiakasmaksukatto”** Heli Härkönen, palvelusihteeri, Pohde  
Klo 12.30 **”Raahen kaupungin joukkoliikenne”** Anna-Kaisa Vimpari, joukkoliikennesuunnittelija, Raahen kaupunki  
Klo 12.45 **”Apeudesta iloon – tietoisku vanhusten masennuksesta”** Mari-Kaarina Hiltunen, psykiatrian erikoislääkäri, psykoterapeutti  
Klo 13.30 **”Raahen kaupungin liikuntapalvelut senioreille ja vammaisille”** Viveca Meriläinen, liikunnanohjaaja ja uinninvalvoja, Raahen kaupunki  
Klo 13.45 **”Muisti pätkii- Pitääkö huolestua?”** Taija Heikkilä, muistiasiantuntija, Pohjois-Pohjanmaan Muistiluotsi  
Klo 14.00 **”Aino-neuvonta – Maksutonta ohjausta ja neuvontaa ikäihmisille ja heidän läheisilleen”** Suvi Autio, palveluohjaaja, Pohde  
Klo 14.15 **”Hengitysterveyttä ja hyvää elämää hengityssairaille”** Riitta Palovuori, järjestöasiantuntija, Hengitysliitto

Messutapahtuman ajan verensokerin ja verenpaineen mittausta Parkki-kabinetissa sekä järjestöjen ja yhdistysten esittelypöytiä Raahesalin aulassa.

#### klo 15-16 **Yhteislaulutilaisuus Raahesalissa**

Raahen seudun harmonikkakerhon yhteislaulukonsertti Raahesalissa. Konsertin järjestää Raahen kulttuuritoimi.

Messujen tavoitteena on korostaa hyvinvointia, iloa ja merkityksellistä arkea ikäihmisille ja vammaisille. Tilaisuus on tarkoitettu vanhuksille, vammaisille ja heidän omaisilleen, terveydenhuollon henkilökunnalle sekä kaikille asiasta kiinnostuneille. Messut ja konsertti ovat ilmaistapahtumia. Omakustanteinen lounas ja kahvit Raahen Hovissa.

Lämpimästi tervetuloa saamaan ajankohtaista tietoa vanhusten ja vammaisten palveluista Raahessa! Tapahetken järjestää vanhus- ja vammaisneuvostojen tapahtumatoimikunta.