

# Seniorernas friskvårdsdag – Senioreiden hyvinvointipäivä

## Botniahallen **ti 1.10.2019** kl./klo 11.00-15.00

**11.00 Välkomsthälsning/Tilaisuuden avaus; konferencier /juontaja Miia Kahila**

### **Föreläsningar (på svenska) – område A**

- värd **Håkan Wikberg**; Korsholms pensionärsförening

**11.15-11.45 Testamente/intressebevakning, advokat Oskar Sundback, Näsman&Båsk**

**12.00-12.30 Den viktiga sömnen, Johnny Granholm, specialiserad på bl.a. sömnproblem**

**12.45-13.15 Maten som skyddar, Susanna Strandback, sakkunnig i kost o hälsa/näringsterapeut**

**13.30-14.00 För hjärnhälsan, Diana Rosenlöf/Rickard Byggmästar – FINGER projektet**

**14.10-14.40 Körskick, Heli Lintamo, Trafikskyddet**

### **Luennot (suomeksi) – alue B**

- isäntä **Pia Reini**, Vaasanseudun Areenat

**11.15-11.45 Unihäiriöt, Johnny Granholm, erikoistunut unihäiriöitä**

**12.00-12.30 Testamentti, asianajaja Oskar Sundback, Näsman&Båsk**

**12.45-13.15 Ajokunto, Heli Lintamo, Liikenneturva**

**13.30-14.00 Aivoterveydelle, Diana Rosenlöf ja Evelina Holmback – FINGER projekt**

**14.10-14.40 Terveys ruoasta, Mia Valkeakari-Hietanen personal trainer, Vaasanseudun Areenat**

### **Pröva på och mät dina värden.... eller massage med studeranden från YA, Novia, Vamia, Norrvalla....**

Muskelmassa, BMI, Fettprocent, Blodtrycket, Frågesport, Sockermätning, Kolesterol, Återupplivning, Första hjälp, testa defibrilator mm

### **Tule mittauttamaan arvos... tai kokeile hierontaa YAn, Novian, Vamian ja Norrvallan opiskelijoilta...**

Lihasmassa, BMI, Rasvaprosentti, Veren-paine, Sokerimittaus, Kolesterol, Elvytys, Ensiapu, Tietokilpailu

### **Allsång/Yhteislaulu**

**kl./klo 13.30-14.00**

**Mix Music & Victoria Sten**

### **Modevisning / Muotinäytös**

**kl./klo. 11.30-12.45**

**Dress Like Mari och/ja Seniorshop**

### **Företagare på plats och presenterar sin verksamhet / Yrittäjät paikalla esittelemässä toimintaansa**

Oravais trafik, Ingsva, Agrossi, Lokaltapiola Österbotten, Seniorshop, Amazing Gym, Hemmotellen/Aloe Vera, Easy fit royal Wasa, Näsman&Båsk, Modern Zone Spa, Kodial, Rosenserien, Wasaline, Vasa Naturkost

### **Bekanta dig med olika föreningar och deras verksamhet/ Tutustu eri yhdistyksiin ja niiden toimintaan:**

Föreningar från Vasa och Korsholm och andra allmänna organisationer presenterar sin verksamhet. Vaasalaiset ja mustasaarelaiset yhdistykset ja muut yleiset järjestöt esittelevät toimintaansa.

### **Lunch från restaurangen/ Lounas ravintolasta**

**Kl/klo 11.30-14:**

Köttsoppabuffé, bröd, kaffe  
Lihakeittobuffet, leipä, kahvi  
9,50 €

### **Snabblotteri / Pika-arpoja:**

2 €/lott-arpa  
5 €/3 lotter/arpoja

### **Café / Kahvila:**

Kaffe, smörgås, bulle finns att köpas på området.  
Kahvi, voileipä, pullaa on myynnissä alueella.

**FRITT INTRÄDE! VAPAA SISÄÄNPÄÄSY!!**

Arrangörer: Korsholm kommun: Fritidsnämnden, Korsholms Vuxeninstitut, Äldrerådet, Seniorpunkten. SPF Österbotten: Korsholms pensionärsförening, Kvevlaxnejden pensionärsklubb, Folkhälsan i Korsholm och Botniahallen/Vasaregionens arenor. Medarrangörer är Oravais pensionärer, Vöråpensionärsklubb, Malax Pensionärsförening, Korsnäs Pensionärer Österbottens föreningar. Övriga är våra samarbetspartners ss olika utbildningsanordnare. Järjestäjät: Mustasaaren kunta: kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunta, Mustasaaren aikuisopisto, vanhusneuvosto, Senioripiste. Svenska pensionärsförbundet i Österbotten: Mustasaaren eläkeläisyhdistys, Kvevlaxnejden pensionärsklubb Folkhälsan i Korsholm ja Botniahalli/Vaasanseudun Areenat. Mukana järjestämässä: Oravais pensionärer, Vörå pensionärsklubb, Malax Pensionärsförening, Korsnäsnejdens Pensionärer ja Pohjanmaan yhdistykset. Muut järjestäjät ovat yhteistyökumppaneitamme kuten koulutuksen järjestäjiä.