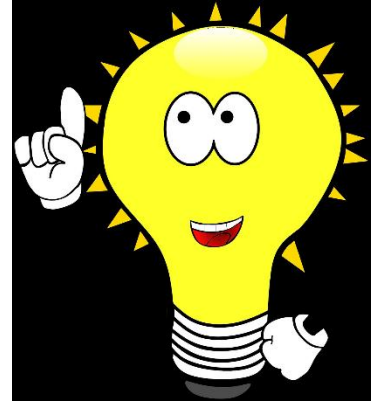


Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan tietoiltapäivät



Tietoiltapäivät järjestetään hybriditilaisuuksina:

- Osallistua voi Vanhustyön keskusliitolla os. Malmin kauppatie 26 (3. krs). Koulutustilaan mahtuu enintään 50 henkilöä.
- Paikan päälle saapuville tarjotaan iltapäiväkahvit ennen esityksen alkua klo 12.30–13.00. Vapaaehtoinen kahvimaksu 2 €.
- Verkossa osallistuminen on Teams-ohjelmalla, jolloin osallistumislinkki lähetetään edellisenä päivänä sähköpostiin.

Sekä paikan päälle että verkkokuunteluun tulee ilmoittautua viimeistään viikkoa ennen tapahtumaa.

**sähköpostitse: senioritoiminta@vtkl.fi tai
vtkl.fi/tapahtumat**

puhelimitse: 050 5722 830 tai 050 5722 829

Kerro ilmoittautumisen yhteydessä, tuletko paikan päälle vai haluatko Teams-linkin.

Syyskauden 2024 aiheet kääntöpuolella→

Ilmoittautumistiedot ja osoite kääntöpuolella! Huomaa, että Malmin kauppatoriin paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Perjantai 13.9.2024 klo 13.00–14.00

Kodin jätehuolto ja lajittelu.

Mitä hyötyä jätteiden lajittelusta on? Mitä roskien tapahtuu, kun lajittelen ne eri astioihin? Pitääkö roskat pestä? Puheenvuoro opastaa jätteiden lajitteluun näppärien muistisääntöjen ja yleisimpien kysymysten avulla. Aiheesta luennoi ja kysymyksiin vastaa ympäristöasiantuntija Elsa Rintala.

Luennon tarjoaa Helsingin seudun ympäristöpalvelut -kuntayhtymä, joka vastaa pääkaupunkiseudulla kotitalouksien jätehuollosta. Lajitteluohjeet eroavat hieman eri paikkakunnilla, mutta keskeinen sisältö on yleispätevää tietoa.

Ilmoittautumiset viimeistään 6.9.

Perjantai 25.10.2024 klo 13–14.30

Vaivaako vatsa?

Yleisimmistä toiminnallisista suolistosairauksista sekä vatsaa hellivästä ruuasta ja harjoituksista kertomassa Johanna Lahtinen, järjestösuunnittelija, ikääntyneiden toiminta, IBD ja muut suolistosairaudet yhdistyksestä.

Ilmoittautumiset viimeistään 18.10.

Perjantai 22.11. klo 13–14.30

Lihassoiman ja liikkuvuuden tärkeys elämän jokaisessa vaiheessa.

Tietoa ikääntyvän ihmisen lihasvoiman ja liikkuvuuden merkityksestä arvokkaassa ja laadukkaassa vanhenemisessä, asiantuntijana Assi Koivisto.

Lihassoiman ja liikkuvuuden tärkeys vauvasta vaariin, asiantuntijana Matti ”Masa” Vestman.

Luentojen jälkeen kaikille läsnäolijoille ja kuulijoille keppijumppa. Paikan päällä oleville on kepit talon puolesta. Etäkuulijat ottavat omat välineet esille esim. siivousvarsi, suksisauva, katuharja tms.

Ilmoittautumiset viimeistään 15.11.

Tervetuloa tietoiltapäiviin paikan päälle tai etänä!

