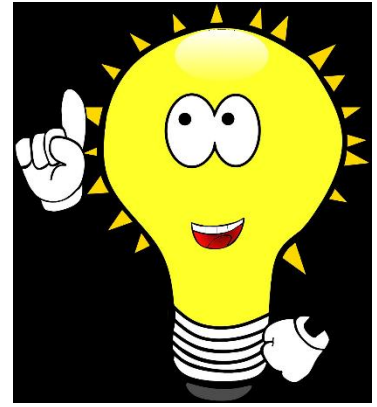


Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan tietoiltapäivät



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.

Kevätkauden 2025 aiheet kääntöpuolella→

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

Perjantai 7.2.2025 klo 13.00–14.00

Uudet ravitsemussuositukset - ikääntyneen näkökulma

Vuonna 2024 astui voimaan uudet kansalliset ravitsemussuositukset. Mitä ne tarkoittavat ikääntyneen näkökulmasta?

Asiantuntijana Martta Jalavisto, ravitsemussuunnittelija ETM, Gerontologinen ravitsemus - Gery ry.

Ilmoittautumiset viimeistään 31.1.

Perjantai 7.3.2025 klo 13–14.30

Ikääntyneiden lääkehoito.

Mitä erityispiirteitä ikääntyneen lääkehoitoon liittyy? Tietoa yleisimpien lääkkeiden käytöstä ja niiden yhteisvaikutuksista. Kannattaako vitamiineja käyttää?

Asiantuntijana apteekkari Sauli Äimänen Siltamäen apteekista.

Ilmoittautumiset viimeistään 28.2.

Perjantai 4.4. klo 13–14.30

Ympäristöystävällinen siivous - tehokkaat ja turvalliset tavat korvata ympäristölle haitalliset kemikaalit siivouksessa.

Esityksessä kerrotaan luonnonmukaisista tavoista puhdistaa ja desinfioida kodin erilaisia pintoja ja demonstroidaan erilaisten luonnonmukaisten pesuaineiden tehoa vaikeisiin tahroihiin tekstiileissä.

Asiantuntijana Hannele Hyppönen, ft, FT (emerita), Myllypuron Martat ry:n ympäristömartta.

Ilmoittautumiset viimeistään 28.3.

Tervetuloa tietoiltapäiviin paikan päälle tai etänä!