

# MITEN VOIN SENIORINA VAIKUTTAA OMAAN TERVEYTEENI?



Pohjanmaan tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -hanke järjestää yhteistyössä Pohjanmaan hyvinvointialueen ja Pohjanmaan Yhdistykset kanssa luentosarjan senioreille ja muille kiinnostuneille. Saat tietoa siitä, mitä voit tehdä edistääksesi sekä aivoterveyttäsi että yleistä terveyttäsi.

Ensimmäinen luento sopii myös terveydenhuollon ammattilaisille. Kaikille luennoille on etäyhteys Teamsin kautta, mutta osaan voit myös osallistua paikan päällä.

## **16.5. klo 13-14.30 Yleistä tietoa elintapamuutoksista Finger-toimintamallin pohjalta, tausta ja tutkimus**

*Sofia Svartsjö, toimialajohtaja, toimialajohtaja, sosiaali- ja terveyskeskukset*  
Huom! Vain etäyhteydellä

## **23.5. klo 13-14.30 Fyysinen aktiivisuus**

etäyhteydellä ja paikan päällä Korsholmanpuistikko 44, 65100 Vaasa

## **1.6. klo 13-14.30 Muistin hälytysmerkit ja aivojumppa**

etäyhteydellä ja paikan päällä Sophia SenioriKeskus, Runeberginkatu 9, 68600 Pietarsaari

## **8.6. klo 13-14.30 Terveellinen ruokavalio**

etäyhteydellä ja paikan päällä Kulttuuritalo Dux, Merikatu 21, 64100 Kristiinankaupunki

## **Linkki tapahtumiin löytyy Pohjanmaan hyvinvointialueen verkkosivuilta [www.pohjanmaanhyvinvointi.fi](http://www.pohjanmaanhyvinvointi.fi)**

Jos haluat osallistua paikan päällä, ilmoittaudu Johanna Silfver-Forsbacka, puh. 040 587 5631 tai Kirsi Laitila, puh. 040 523 6814.

Voit lähettää kysymyksen luennoitsijalle etukäteen sähköpostitse [johanna.silfver-forsbacka@ovph.fi](mailto:johanna.silfver-forsbacka@ovph.fi) tai tekstiviestillä, puh. 040 587 5631.

# TERVETULO A MUKAAN!



**Österbottens välfärdsområde**  
**Pohjanmaan hyvinvointialue**



**POHY**  
Pohjanmaan Yhdistykset  
Österbottens Föreningar

# HUR KAN JAG SOM SENIOR PÅVERKA MIN EGEN HÄLSA?



Projektet för Framtidens social- och hälsocentral i Österbotten ordnar i samarbete med Österbottens välfärdsområde och Österbottens föreningar en föreläsningsserie för seniorer och övriga intresserade. Föreläsningsserien innefattar information om vad du själv kan göra för att främja både din hjärnhälsa och din generella hälsa.

Första tillfället är lämpligt också för vårdpersonal. Man deltar i alla föreläsningar distans via Teams, men möjlighet finns också att delta fysisk på plats.

## **15.5 kl. 13-14.30 Allmän information om livsstilsförändringar utgående från Finger-modellen, bakgrund och forskning**

*Sofia Svartsjö, verksamhetsområdesdirektör, social- och hälsocentraler*

Obs! Endast distans via Teams

## **22.5 kl. 13-14.30 Fysisk aktivitet**

distans via Teams eller fysiskt på plats i Hööksalen på Korsholms hälsovårdscentral, Gamla Karperövägen 17

## **31.5 kl. 13-14.30 Minnets varningstecken och hjärngymnastik**

distans via Teams eller fysiskt på plats på Sophia Seniorcenter, Runebergsgatan 9, 68600 Jakobstad

## **7.6 kl 13-14.30 Hälsosam kost**

distans via Teams eller fysiskt på plats på hälsovårdscentralen i Närpes, gula paviljongen, Kyrkvägen 6.

## **Länken till händelserna finns på Österbottens välfärdsområdets hemsida [www.osterbottensvalfard.fi](http://www.osterbottensvalfard.fi)**

Om du vill delta fysisk på plats behöver du anmäla dig till Johanna Silfver-Forsbacka, tfn. 040 587 5631 eller Kirsi Laitila, tfn. 040 523 6814.

Frågor till föreläsarna kan skickas på förhand per e-post [johanna.silfver-forsbacka@ovph.fi](mailto:johanna.silfver-forsbacka@ovph.fi) eller per sms, tfn. 040 587 5631

## VÄLKOMNA MED!



**Österbottens välfärdsområde**  
**Pohjanmaan hyvinvointialue**



**POHY**  
Pohjanmaan Yhdistykset  
Österbottens Föreningar