

Elämäntavoilla on merkitystä

- sinun valintasi

SEMINAARI

torstaina 3.9.2015 klo. 12 – 16

Törnävä - sali, Törnäväntie 24, Seinäjoki

Seminaarissa tuodaan esiin elämäntapojen merkitystä ihmisen hyvinvointiin ja ikääntymisen positiivisia puolia.

Laajassa suomalaisessa FINGER-tutkimuksessa on ensi kertaa osoitettu, että muistihäiriöitä voidaan ehkäistä hallitsemalla niiden riskitekijöitä. Tule seminaariin ja saat läpimurtotutkimuksessa löydetty ehkäisykeinot käyttöösi!

Oletko miettinyt

- ✓ Miten voit itse vaikuttaa muistiin?
- ✓ Miten ystävien tapaaminen voi vähentää riskiä sairastua muistisairauteen?
- ✓ Minkälainen liikunta pitää muistia kunnossa?
- ✓ Onko totta että tietokoneen säännöllinen käyttäminen pienentää muistin heikentymisen riskiä?
- ✓ Minkälainen ravinto parantaa aivoterveyttä?
- ✓ Mitä hyvää vanhenemisessä on?

Näihin ja moneen muuhun saat vastauksia seminaarissa



Pääpuhujana seminaarissa kansainvälisestäikin tunnettu alajärveläissyntyinen professori **Miia Kivipelto** Tukholman Karoliinisesta Instituutista



Ikääntymisen positiivisia näkökulmia avaa tohtori **Jenni Kulmala** Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselta

Punainen Risti



Etelä-Pohjanmaan
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen



Liiveri

OHJELMA

Marjamix tervetulojuoma

12:00

Alkusanat

Minna Huhtamäki-Kuoppala, aluejohtaja Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry

12:05

Seinäjoen kaupungin tervehdys

Erkki Välimäki, kehittämisjohtaja, Seinäjoen kaupunki

12:15

Muistisairauksia voidaan ehkäistä: Finger -tutkimuksen tuloksia

Miia Kivipelto, Finger -tutkimusryhmän johtaja, professori, THL, Karolinska Institutet

13:15

Taukojumppa

13:25

KAHVITARJOILU

Kahvin lomassa musiikista vastaa Haapakosken Hyvät Yläaulassa esittelypöytiä vapaaehtoistoiminnasta ja palvelutarjonnasta

14:00

Päivän piristys

14:20

Positiivisia näkökulmia ikääntymiseen

Jenni Kulmala, TtT, dosentti, erikoistutkija, THL

15:00

Paneelikeskustelu

Panelistit: Miia Kivipelto, Jenni Kulmala, Minna Huhtamäki-Kuoppala ja Finger- tutkimukseen osallistunut vapaaehtoinen. Moderaattorina Tero Hintsu, sosiaalipalvelupäällikkö, SPR Länsi-Suomen piiri

15:30

Muistiyhdistys Etelä-Pohjanmaalla, sekä päätössanat

Minna Huhtamäki-Kuoppala, aluejohtaja Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry

Tapahtuma on maksuton. Jokainen osallistuja saa tuotekassin.

Ilmaisen tarjoilun vuoksi pyydämme **ilmoittautumiset** 27.8. mennessä osoitteessa <https://rednet.punainenristi.fi/node/32402> olevasta linkistä tai numeroon 0400 998 643

Lisätietoja: teija.matalamaki@punainenristi.fi 040 6789 534



VAASAN SENIORIPALVELU
Yhdessä parempi.



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

