

HJÄRNHÄLSODAGEN/AIVOTERVEYSPÄIVÄ

12.3.2026 klo 12-15.00 i Kulturhuset Dux



Hjärnboost! – Välmående och hjärnhälsa till seniorer. Aivovoimaa! – Hyvinvointia ja aivoterveyttä senioreille

På evenemanget kan du delta i föreläsningar, diskutera om hjärnhälsa med experter och få mätningar (t.ex. blodsocker). Du får också information om Kristinestads motionsrådgivning och motionstjänster. Kaffè, te och snacks serveras vid evenemanget. Välkommen!

Tapahtumassa voit osallistua luennoille, keskustella aivoterveystä asiantuntijoiden kanssa ja saada mittauksia (esim. verensokeri). Saat myös tietoa Kristiinankaupungin liikuntaneuvonnasta ja liikuntapalveluista. Tapahtumassa tarjoillaan kahvia, teetä ja pientä purtavaa. Tervetuloa!

Dagens program/Päivän ohjelma

- 12.00 - Välkomsttal (Anders)
- 12.15-12.30 Föreläsning *FINGER-modell, motion och minne* (Titta) (fin/sv)
- 12.35-13.00 Föreläsning *Kost* (Susanna) (sv)
- 13.00-13.15 Pausen
- 13.15-13.45 Föreläsning *Kost* (Diana & Johanna) (fin)
- 13.45-14.00 Pausen
- 14.00-14.15 Föreläsning *Hjärnhälsa, hjärnträning och social aktivitet* (Anne) (fin/sv)
- 14.15-14.30 Pausen
- 14.30-14.45 Föreläsning *Seniorrådgivning* (Alexandra) (fin/sv)

Evenemanget organiseras i samarbete med/Tapahtuma järjestetään yhteistyössä:

- Kristinestads motionsrådgivare Titta Kontro, verksamhetsledare för idrotts och simhallen Anders Wahlberg
- Kristinestads seniorrådgivare, hälsovårdare Alexandra Storm
- Folkhälsan, Sakkunnig i kost och hälsa, näringsterapeut Susanna Strandbacka
- Vasa Region Minnesförening, projektledare Eeva Ehn och projektarbetare Anne Hietanen
- Österbottens välfärdsområde, projektarbetare Diana Rosenlöf och Johanna Silfver-Forsbacka