

VARAUDU VANHUUTEEN MESSUT - OHJELMA JA ESITTELIJÄT

GARDERA DIG FÖR ÅLDERDOMEN MÄSSA-PROGRAM OCH UTSTÄLLARE

Hernekeittoa jaetaan etupihalla klo 10 alkaen. Yli 75-vuotiaille jaetaan maksutta liukuesteitä ja opastetaan niiden käytössä (sali 2). Kahviossa voi nauttia päivän kahvit ja kohdata. Kirjasto on avoinna.

Ärtsoppa delas ut vid ytterdörren från kl 10. Utdelning av gratis halkskydd till över 75-åringar och rådgivning i hur man använder dem (sal 2). I café kan man avnjuta kaffe och möta andra. Biblioteket är öppet.

SALI 1

Itä-Uudenmaan Omaishoitajat ja Läheiset-Östra Nylands Närstående och vänner, Muistiluotsi-Minneslotsen, Porvoon Invalidit-Borgå Invalider, Porvoon Reumayhdistys-Borgå Reumaförening, Porvoon seudun muistiyhdistys, Porvoon Yhdistyskeskus-Borgå Föreningscentral, Suomen Punainen Risti Porvoon osasto-Finlands Röda Kors Borgå avdelning, Suvanto ry, Svenska hörselskadade i Borgånejden, Borgå svenska pensionärsförening, Eläkeliiton Porvoonseudun yhdistys, Porvoon Eläkeläiset, Porvoon Eläkkeensaajat, Porvoon kansalliset seniorit, Porvoonseudun Eläkkeensaajat, Borgå Folkakademi, Apuhaku.fi, Debora, Espera Care, Hoksauta minut-kampanja, Itä-Uudenmaan Osuuspankki-Östnylands Andelsbank, Itäväylä, Kotisiivooja.com, Laurea, Sairaanhoidopalvelu Leena-Sjukvårdstjänst Leena, Palvelutalo Servicehuset Hongas, Porvoon Energia-Borgå Energi, Porvoon Kevätkummun apteekki-Vårberga Apotek i Borgå, Selenteri oy, Tamora oy, Uusimaa, Varuboden Osla, Porvoon kaupunki-Borgå stad: Kombi kansalaisopisto-Medborgarinstitut, Omenamäen palvelukeskus-Äppelbackens servicehus, hammashoito-tandvård, kirjasto-biblioteket, liikuntapalvelut-idrottstjänster, Ruori-Rodret, Turvakoti-Skyddshemmet, Itä-Uudenmaan sosiaalipäivystys-Östra Nylands socialjour, Wilhelmina.

LUOKKA 4 Porvoon kudontakamari-Borgå vävkammare

SALI 2

EKL-Verkosta Virtaa mm. digigolf, Kotikuntoutus Nepin näpit, Oriflame, Senior Shop, Studio energia, Porvoon kaupunki-Borgå stad: kuntoutuspalvelut (liukuesteet)-rehabiliteringstjänster (halkskydd)

SALI 3 Porvoon kaupungin liikuntapalveluiden toimintaa – Borgå idrottstjänsters aktiviteter

LUENNOT JA RENTOUTUSMAHDOLLISUUS klo/kl 10.30-12.30 FÖRELÄSNINGAR OCH AVSLAPPNINGSMÖJLIGHET

klo/kl	Luokka 1 / Klass 1	Luokka 2 / Klass 2	Luokka 3 / Klass 3
10.30-10.50	Tulevaisuuden asuminen Dan Mollgren, kaupunkisuunnittelun päällikkö, Porvoon kaupunki	Sköt om ditt minne Henrietta Janhonen Helsingfors och Östra Nylands Minneslots	Opi rento olo (relaxense) 20 min Kimmo Siltanen, sertifioitu Mentaalivalmentaja
11.00-11.20	Framtidens boende Dan Mollgren stadsplaneringschef, Borgå stad	Hoida muistiasi Henrietta Janhonen Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi	Opi rento olo (relaxense) 20 min Kimmo Siltanen, sertifioitu Mentaalivalmentaja
11.30-11.50	Käytännön turvallisuusasioita Patrick Franck Itä-Uudenmaan Pelastuslaitos	Satsa på ditt eget välmående Leena Vallin Sjukvårdstjänst-Leena	Opi rento olo (relaxense) 20 min Kimmo Siltanen, sertifioitu Mentaalivalmentaja
12.00-12.20	Praktiska säkerhetsärenden Patrick Franck Räddningsverket i Östra Nyland	Panosta itse hyvinvointiisi Leena Vallin Sairaanhoidopalvelu-Leena	Opi rento olo (relaxense) 20 min Kimmo Siltanen, sertifioitu Mentaalivalmentaja

KESKUSTELE JOHDON KANSSA – DISKTUERA MED LEDNINGEN KLO/KL 11.30-13 SALI 1

Ann-Sofie Silvennoinen, sosiaali- ja terveysjohtaja/ social- och hälsovårdsdirektör

Mikaela Nylander, valtuuston puheenjohtaja /fullmäktigeordförande

Jaakko Jalonen, kaupunginhallituksen puheenjohtaja /stadsstyrelsens ordförande

Kirsi Oksanen, palvelujohtaja vanhus- ja vammaispalvelut/servicechef för äldreomsorg och handikappservice

SENIORSHOP MUOTINÄYTÖS - MODEVISNIG NÄYTTÄMÖLLÄ, PÅ SCEN KLO/KL 12.30

kartta



