



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä

PUISTONKULMAN LUENNOT KEVÄTKAUDELLA 2020

Osoitteemme on Valtakatu 7-9, Riihimäki. Luennot ovat maksuttomia. Tilaisuuteen mahtuu 45 henkeä.

Tiistaina 28.1. klo 13-14.30 AIVOTERVEYS

Luennolla saat tietoa aivojen rakenteesta ja miten erilaiset aivotapahtumat vaikuttavat muistiin, puheeseen ja muihin toimintoihin sekä aivoverenkiertohäiriöiden oireista ja miten pitää toimia, jos huomaa oireet itsellään tai läheisellään. Opetellaan myös pulssin tunnustelua, sillä kohonneen verenpaineen ohella eteisvärinä on yksi merkittävä aivoverenkiertohäiriöiden riskitekijä. Tutkimusten mukaan oman pulssin tunnustelulla voidaan merkittävästi ennaltaehkäistä aivoverenkiertohäiriöitä. Asiantuntijana TtM Taija Rutanen, Aivoliiton Korvaamaton kovalevyhankkeen projektikoordinaattori

Tiistaina 25.2. kello 13- 14.30 ARJEN KEINOILLA KEHON PAREMPAA HYVINVOINTIA

Luennolla kuulet käytännön esimerkkejä, millaisilla arjen keinoilla voimme pitää itsemme ikääntyessä toimintakykyisinä ja hyvinvoivina.

Asiantuntijana ft, TtM Marianne Kyrklund, Suomen terveystieteiden instituutti Oy.

Keskiviikkona 18.3. klo 11.30-16.00 seminaari: IKÄTEKNOLOGIAN MAHDOLLISUUDET JA ETIIKKA / TULEVAISUUDEN ASUMINEN

Puhujina Ikäteknologokeskuksen johtaja Sari Vapaavuori, Filosofi Maija-Riitta Ollila, DI Kimmo Rönkä ja Riihimäen sotejohtaja Jouni Sakomaa. Tilaisuus alkaa lounaalla ja väliajalla on kahvitarjoilu. Seminaariin on ennakoilmoittautuminen: raija.sinimaa@kotokartanosaatio.fi tai 045 3421 551. Säätiö viettää vuonna 2020 toiminnan 50-vuotisjuhlaa ja seminaari kuuluu juhluvuoden ohjelmaan. Paikkana on Kirkkopuiston seurakuntakoti, Kirkkopolku 2.

Tiistaina 28.4. klo 13–14.30 IKÄÄNTYMINEN -MITÄ KUULUU NORMAALIIN VANHENEMISEEN

Luennolla aiheena kehon eri osien ikääntymismuutokset eli mitä meissä ikääntyessämme tapahtuu. Näkökulmana myös miehen ja naisen ikääntymisen erityispiirteet. Asiantuntijana yleislääketieteen ja geriatrian erikoislääkäri Mirja Hallikainen.

Tiistaina 26.5. klo 13-14.30 VANHENEMISEN TAITO

Jokaisessa elämänvaiheessa on ilonsa ja hankaluutensa eikä vanheneminen tee siinä poikkeusta. Kaikkea ei voi muuttaa, mutta voi yrittää valita miten suhtautuu elämänsä väistämättömyyksiin. Meidän on mahdollista säilyttää uteliaisuus, ystävällisyys ja mielenrauha elämämme loppuun asti tai jopa saavuttaa nämä taidot juuri myöhäisessä iässä. Mitä vien mukaan vanhuuteen? Mitä jätän taakse tai tavoittelen? Vanhetessaan ihminen voi kasvaa aina syvemmin omaksi itsekseen. Aiheesta puhumassa FT, psykologi ja psykoterapeutti Marja Saarenheimo.