

KOTOKARTANOSÄÄTIÖN LUENNOT SYKSYLLÄ 2021

Luennot järjestetään SENIORIKULMASSA, Hämeenkatu 9-15, tila 8.

Tiistaina 28.9.2021 klo 14-15.30

JAKAMATTOMAT HETKET – YKSINÄISYYS IHMISEN ELÄMÄNKULUSSA

Yksinäisyydestä puhutaan usein mustavalkoisesti, ja sitä kokevat niputetaan helposti omaksi ryhmäkseen. Yksinäisyys kuitenkin koskettaa joskus lähes jokaista ja saa erilaisia merkityksiä elämänkulun eri vaiheissa. Yksin vietetty aika saattaa myös edustaa omaa rauhaa ja vapautta. Harvemmalle yksinäisyys on pysyvä ja kaiken kattava kokemus. Sen vähentämiseksi on myös monia keinoja. Asiantuntijana VTT, Elisa Tiilikainen, Itä-Suomen yliopisto.

Tiistaina 26.10.2021 KLO 14-15

PSYYKKISET VOIMAVARAT JA AKTIIVINEN VANHUUS

Luennolla pohditaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Mitä on aktiivinen vanhuus ja miksi sitä pitäisi tavoitella? Mitkä tekijät uhkaavat aktiivisena vanhenemista? Entä mikä voi auttaa pysymään aktiivisena ikääntyessä? Luennolla tarkastellaan aktiivisuutta suhteessa liikkumiskykyyn ja psyykkisiin voimavaroihin, kuten resilienssiin, sinnikkyYTEEN ja joustavuuteen. Asiantuntijana erikoistutkija, TtT, Sini Siltanen Terveystieteiden ja Hyvinvoinnin laitokselta (THL)

Tiistaina 9.11 klo 14-15.15 UNEN TAIDOT

Luennolla käsitellään unta, lääkkeettömiä unettomuudenhoitokeinoja ja yleisimpiä unettomuutta aiheuttavia sairauksia. Luennon lopussa tehdään muutama kehoa ja mieltä rauhoittava harjoitus. Asiantuntijana vuoden 2017 unihoitaja Anna-Mari Aronen.

TERVETULOA Seniorikulmaan !



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ
Hyvää ikääntymistä