

KOTOKARTANOSÄÄTIÖN TIETOISKUT PUISTONKULMASSA TIISTAISIN, SYKSY 2025

16.9. klo 13-14.30 Uni

Ikääntyminen vaikuttaa uneen. Käytännöllisiä vinkkejä ja keinoja hyvään uneen ja yöllisiin huolihetkiin. Puhujina Mieli Kriisikeskuksesta Ninni Lumme ja Samu Laaksonen.

21.10. klo 13-14.30 Uudet ravitsemussuositukset, mitkä ne taas olivatkaan?

Keskustelua ja vinkkejä ikääntyneen arjen valintoihin niin, että jaksaa ja syö riittävän monipuolisesti. Puhujana diplomiravintoterapeutti Kirsi Rahkonen.

28.10. klo 13-14 Ikääntyminen ja jalkojen hyvinvointi

Kaatumisen ehkäisy, miten voin itse vaikuttaa ja miksi. Mitkä ovat hyvät kengät ja miten valita itselle sopivat. Lisäksi tietoa jalkaterapeutin työnkuvasta. Puhujana jalkaterapeuttiopiskelija Suvi Laine.

11.11. klo 15-16 Tietoa tasapainosta ja sen kuntouttamisesta sekä sisäkorvaperäisistä huimaussairauksista

Puhujana Huimaus- ja Meniere-liiton viestintäassistentti Riina Merenluoma.

18.11. klo 13-14 Miten ennaltaehkäistä muistisairauksia

Muistisairauksien riskitekijöihin vaikuttamalla muistisairauksia voidaan ehkäistä joko kokonaan tai ainakin niiden puhkeamista voidaan siirtää jopa viidellä vuodella eteenpäin. Puhujana Muistijälki-hankkeen muistiterveysasiantuntija Kanta-Hämeen Muistiyhdistykseltä.

9.12. klo 13-14 Tietoisku postimerkkeilystä

Puhujana Jarmo Palkia Riihimäen postimerkkeilijät ry:stä.

Puistonkulma, Valtakatu 7-9, Riihimäki



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ
Hyvää ikääntymistä