

IKÄIHMISTEN TERVEYSPÄIVÄ

Eläkeläiset ry:n Uudenmaan Aluejärjestö ry järjestää kaikille ikäihmisille avoimen terveystilaisuuden tiistaina 24.3.2026 klo 10 – 14 Lohjan työväentalolla, Kalevankatu 1.

Kutsumme Länsi-Uudenmaan alueella olevat Eläkeläiset ry:n yhdistykset (Espoo, Karkkila, Karjaa-Pohja, Kirkkonummi-Siuntio, Lohjan Seutu), tähän terveystilaisuuteen.

Tilaisuuden käytännön järjestelyistä vastaa Lohjan Sedun Eläkeläisten puolesta Vappu Miinalainen.

OHJELMA

- klo 10.00 Miten ikääntyminen vaikuttaa meihin ikäihmisiin? Alustajana on Paula Nordström Senioritalo Linnaistenhovin toiminnanjohtaja
- klo 11.00 Lääkkeet ja niiden yhteensopivuus, alkoholi ja lääkkeet. Alustaja on farmaseutti Tuulia Kärkkäinen Lempolan apteekki
- klo 12.00 Aluejärjestön tarjoama keittolounas
- klo 12.30 Ikäihmisten ruokavalio, ravitsemusterapeutti
- klo 13.15 Liikunta ja ikäihmiset, liikuntakoordinaattori Eevi Palomäki, Lohjan Liikuntakeskus. Lyhyt tuolijumppatuokio

Ruokailun järjestämistä varten pyydämme ilmoittamaan osallistujamäärän ja mahdolliset ruoka-allergiat 16.3.2026 mennessä Vappu Miinalaiselle, puh. 040 583 2623 tai vappuh.miinalainen@hotmail.fi

Tervetuloa!

ELÄKELÄISET RY:N UUDENMAAN ALUEJÄRJESTÖ RY