

VOIMAA JA VIREYTTÄ

LA 11.10.2025

-MESSUT

TAPAHTUMATALO RAAHE, KIRKKOKATU 28, 92100 RAAHE

OHJELMA

RAAHESALI, LUENNOT 25 min

- Klo 11.00 **Itsemyötätunto vanhuuden voimavarana**
Katja Pietarila, psykoterapeutti, Raahen alueen psykoterapeutit ry
- Klo 12.00 **Mistä apua kun kuulo heikkenee**
Tiina-Maija Leinonen, asiantuntija, Kuuloliitto ry
- Klo 13.00 **Sairaudet ja seksi, sairauksien vaikutus seksiin ja seksuaalisuuteen**
Mari-Kaarina Hiltunen, psykiatrian erikoislääkäri, psykoterapeutti, Raahen alueen psykoterapeutit ry

FREGATTISALI, TIETOISKUT 15 min

- Klo 11.35 **Voimaa ja Vireyttä Reittiksestä**
Terhi Virkkunen, projektisuunnittelija, Pohde/POP-Digi-Hoitotakuu -hanke
- Klo 12.35 **Voimaa ja Vireyttä kulttuurista ja kansalaisopistosta**
Piritta Rossi, Raahen opiston rehtori ja kulttuuripalvelupäällikkö, Raahen kaupunki
- Klo 13.35 **Virkeästi arjessa -hanke**
Pauliina Siika-aho, projektiasiantuntija, Raahen kaupunki, Anna Myllymaa, projektikoordinaattori, Oulun kaupunki
- Klo 14.00 **Jokaisella on oikeus väkivallattomaan, turvalliseen elämään**
Petra Niilekselä, väkivaltatyö/ohjaaja, Raahen ensi- ja turvakoti ry
- Klo 15.00 **Raahesali** Vuoden seniorin palkitseminen ja Raahen seudun harmonikkakerhon yhteislaulutilaisuus

Messuilla maksutonta verenpaineen ja verensokerin mittausta Härkätorin apteekin toimesta.

Messujen tavoitteena on korostaa hyvinvointia, iloa ja merkityksellistä arkea. Tilaisuus on tarkoitettu ikääntyville, vammaisille ja heidän omaisilleen, terveydenhuollon ammattilaisille sekä kaikille asiasta kiinnostuneille. Messut ja yhteislaulutilaisuus ovat ilmaistapahtumia.

Raahesalin aulassa on messujen ajan järjestöjen ja yhdistysten esittelypöytiä.
Tapahtuman ajan tarjolla on kahvia, pullaa ja mehua.

Tapahtuman järjestää vanhus- ja vammaisneuvostot yhdessä Raahen Porvari- ja Kauppakoulun opiskelijoiden kanssa.

Lämpimästi tervetuloa saamaan ajankohtaista tietoa hyvinvoinnista ja palveluista Raahessa!

