

Botniahallen **ti 1.10.2019** kl./klo 11.00-15.00

11.00 Välkomsthälsning/Tilaisuuden avaus; konferencier /juontaja Miia Kahila

Föreläsningar (på svenska) – område A

- värd **Håkan Wikberg**; Korsholms pensionärsförening

11.15-11.45 Testamente/intressebevakning, advokat Oskar Sundback, Näsman&Båsk

12.00-12.30 Den viktiga sömnen, Johnny Granholm, specialiserad på bl.a. sömnproblem

12.45-13.15 Maten som skyddar, Susanna Strandback, sakkunnig i kost o hälsa/näringsterapeut

13.30-14.00 För hjärnhälsan, Diana Rosenlöf/Rickard Byggmästar – FINGER projektet

14.10-14.40 Körskick, Heli Lintamo, Trafikskyddet

Luennot (suomeksi) – alue B

- isäntä **Pia Reini**, Vaasanseudun Areenat

11.15-11.45 Unihäiriöt, Johnny Granholm, erikoistunut unihäiriöitä

12.00-12.30 Testamentti, asianajaja Oskar Sundback, Näsman&Båsk

12.45-13.15 Ajokunto, Heli Lintamo, Liikenneturva

13.30-14.00 Aivoterveydelle, Diana Rosenlöf ja Evelina Holmback – FINGER projekt

14.10-14.40 Terveys ruoasta, Mia Valkeakari-Hietanen personal trainer, Vaasanseudun Areenat

Pröva på och mät dina värden.... eller massage med studeranden från YA, Novia, Vamia, Norrvalla....

Muskelmassa, BMI, Fettprocent, Blodtrycket, Frågesport, Sockermetning, Kolesterol, Återupplivning, Första hjälp, testa defibrilator mm

Tule mittauttamaan arvosi... tai kokeile hierontaa YAn, Novian, Vamian ja Norrvallan opiskelijoilta...

Lihassa, BMI, Rasvaprosentti, Veren-paine, Sokerimittaus, Kolesterol, Elvytys, Ensiapu, Tietokilpailu

Allsång/Yhteislaulu

kl./klo 13.30-14.00

Mix Music & Victoria Sten

Modevisning / Muotinäytös

kl./klo. 11.30-12.45

Dress Like Mari och/ja Seniorshop

Företagare på plats och presenterar sin verksamhet / Yrittäjiä paikalla esittelemässä toimintaansa

Oravais trafik, Ingsva, Agrossi, Lokaltapiola Österbotten, Seniorshop, Amazing Gym, Hemmotellen/Aloe Vera, Easy fit royal Wasa, Näsman&Båsk, Modern Zone Spa, Kodial, Rosenserien, Wasaline, Vasa Naturkost

Bekanta dig med olika föreningar och deras verksamhet/ Tutustu eri yhdistyksiin ja niiden toimintaan:

Föreningar från Vasa och Korsholm och andra allmänna organisationer presenterar sin verksamhet. Vaasalaiset ja mustasaarelaiset yhdistykset ja muut yleiset järjestöt esittelevät toimintaansa.

**Lunch från restaurangen/
Lounas ravintolasta**

Kl./klo 11.30-14:

Köttsoffabuffé, bröd, kaffe
Lihakeittobuffet, leipä, kahvi
9,50 €

Snabblotteri / Pika-arpoja:

2 €/lott-arpa
5 €/3 lotter/arpoja

Café / Kahvila:

Kaffe, smörgås, bulle finns att köpas på området.
Kahvi, voileipä, pullaa on myynnissä alueella.

FRITT INTRÄDE! VAPAA SISÄÄNPÄÄSY!!

Arrangörer: Korsholm kommun: Fritidsnämnden, Korsholms Vuxeninstitut, Äldrerådet, Seniorpunkten. SPF Österbotten: Korsholms pensionärsförening, Kvevlaxnejden pensionärsklubb, Folkhälsan i Korsholm och Botniahallen/Vasaregionens arenor. Medarrangörer är Oravais pensionärer, Vöråpensionärsklubb, Malax Pensionärsförening, Korsnäs Pensionärer Österbottens föreningar. Övriga är våra samarbetspartners ss olika utbildningsanordnare. Järjestäjät: Mustasaaren kunta: kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunta, Mustasaaren aikuisopisto, vanhusneuvosto, Senioripiste. Svenska pensionärsförbundet i Österbotten: Mustasaaren eläkeläisyshdistys, Kvevlaxnejden pensionärsklubb Folkhälsan i Korsholm ja Botniahalli/Vaasanseudun Areenat. Mukana järjestämässä: Oravais pensionärer, Vörå pensionärsklubb, Malax Pensionärsförening, Korsnäsnejdens Pensionärer ja Pohjanmaan yhdistykset. Muut järjestäjät ovat yhteistyökumppaneitamme kuten koulutuksen järjestäjiä.