

# Savitaipaleen hyvinvointiviikko

## 9.9. – 15.9.2019

### ohjelma

### Tervetuloa!





# Ohjelma

## Maanantai 9.9.

Klo

9- 11

**Hyvinvointiviikon avaus:** kunnanjohtaja **Kimmo Kainulainen**

Savitaipaleen seurakuntakoti, Nikkarintie 2

**Taipaleen yhteinen pöytä-** hanke:

Tule kertomaan kuulumisia, tapaamaan toisia, Taipaleen seurakunnan työntekijöitä sekä muita alueen toimijoita maittavan ja terveellisen aamiaisen merkeissä.

**Savitaipaleen Sydänyhdistys** toteuttaa aamiaisen sydänterveellisistä tuotteista.

**Luento** aiheesta: **Toiminta äkillisen sairaskohtauksen sattuessa**, sairaanhoitaja

**Sami Rossi**, Honkaharjun sairaalan päivystys, Eksote

Avoin maksuton tilaisuus

Savitaipaleen seurakuntakoti, Nikkarintie 2

12- 17

**Avoimet ovet käsityöasemalla** Kievarintie 1

Käsityöt ja hyvinvointi, tutustu Kansalaisopiston kankaankudonnan kurssiin klo 12- 14.30

Avoin maksuton tilaisuus

13-15

**Paineeton pää- asiaa aivoterveystestä.** Tietoisku verenpaineesta, aivoverenkiertohäiriöistä ja valtimosairauksista; neurologinen asiantuntija-sairanhoitaja **Tuija Halko-Liukkonen**; Eksote  
Toimintakeskus Suvanto, Peltoinlahdentie 15,  
Kahvitarjoilu

17- 18

**Pilates-tunti;** ohjaa **Taina Valsi**

Kansalaisopiston tilaisuus, entisen kirkonkylän koulun sali, Koulutie 11

Avoin maksuton tilaisuus

17- 18.30

**Mitä on Personal Training?** Liikuntatalon kuntosali, Jonni Myyrän tie 1. Esitys videokuvataan. Esittäjänä **Rosa Leppänen**. Esityskieli englanti ja suomi; Liikuntatalon kuntosali, Jonni Myyrän tie 1. Avoin maksuton tapahtuma

18.30- 19.30 **Kävelyä, sauvakävelytekniikan opastus ja harjoitus**, Kansalaisopiston tilaisuus, ohjaa

**Taina Valsi**, lähtö entisen kirkonkylän koulun salin ulkopuolelta, Koulutie 11; avoin maksuton tilaisuus; säävaraus



## Tiistai 10.9.

Klo

- 9- 10.30 UKK 2 km:n kävelytesti**, yleisurheilukenttä Urheilutie 30- 32, lähtö klo 9.30, paikalle klo 9 ohjaa fysioterapeutti, liikunnanohjaaja **Kaisa Leppänen-Gomes**  
Savitaipaleen kunta; Avoin maksuton tilaisuus
- 10- 12 MLL perhekahvila**, Toimintakeskus Suvanto Mummola, Peltoinlahdentie 15, tarjolla kahvia, teetä ja smoothieta. Omat eväät mukaan!
- 12- 16 Iloiset iltapäivätanssit**; järjestää **Eläkeliitto** Savitaipale  
Säänjärven lava, Säänjärventie 49, tanssilippu 10 € sisältää kahvit
- 17.30- 18.30 Cooper- testi**, lähtö klo 18, saapuminen yleisurheilukentälle klo 17.30, ohjaa fysioterapeutti, liikunnanohjaaja **Kaisa Leppänen- Gomes**  
Savitaipaleen kunta; Avoin maksuton tilaisuus
- 18- 19 Suolistosairaudet ja suolistosyöpä**; gastrokirurgi LT **Marja Hilska**, Eksote  
Tietoisku suolistosairauksista ja suolistosyövän ehkäisystä  
Toimintakeskus Suvanto, Syöpäneloet  
Avoin maksuton tilaisuus; Kahvitarjoilu



## Keskiviikko 11.9.

Klo

- 9- 10.30 Ikääntyneiden terveystestit yli 60-vuotiaille**, liikuntatalo, Jonni Myyrän tie 1 ohjaa fysioterapeutti, liikunnanohjaaja **Kaisa Leppänen-Gomes**
- 10- 10.20 Juhlitaan Minnaa**, Nukketeatteri Sytkyt esittää  
Kirjasto, Keskustie 2; avoin maksuton tilaisuus lapsille ja perheille
- 11.30- 12.30 Europeuksen koulun lähiliikuntapaikan esittely**, Koulutie 7; **Kaisa Leppänen-Gomes** esittelee
- 13- 15 Liikunnan merkitys terveyteen ja hyvinvointiin**; ylilääkäri LKT, dosentti **Katriina Kukkonen-Harjula**, Eksote sekä **Hyvinvoiva etelä-karjalainen- hanke-esittely**; projektipäällikkö sairaanhoitaja **Minna Piirainen**, Eksote  
Toimintakeskus Suvanto; Kahvitarjoilu
- 16.30- 18 Lihaskuntotestit nuorille ja aikuisille**, liikuntatalo, Jonni Myyrän tie 1, ohjaa **Kaisa Leppänen- Gomes**



## Miksi liikkuisin?

### Koska liikunta...

-  Parantaa aineenvaihduntaa
-  Auttaa tunnistamaan nälkää ja rytmittämään syömistä
-  Lisää energiankulutusta liikunnan aikana ja sen jälkeen useiksi tunneiksi
-  Auttaa kohentamaan käsitystä siitä, mihin oma keho pystyy
-  Auttaa sopeutumaan laihutumisen myötä tapahtuviin muutoksiin kehon kanssa

### Ja säännöllisellä liikunnalla...

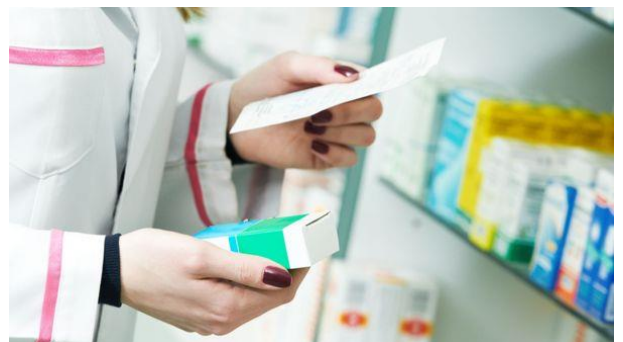
-  Voi kohentaa aktiivisen lihaskudoksen toimintaa ja lihaskuntoa
-  Voi alentaa kohonneita veren rasva-arvoja ja paastoverensokeria
-  Poikkeava sokerirasituskoee voi normalisoitua
-  Kohonnut verenpaine saattaa laskea
-  On virkistävä, mielialaa kohentava ja syvän unen laatua parantava vaikutus

## Liikkuminen on hyväksi keholle ja mielelle!

## Torstai 12.9.

Klo

- 10- 11 Itsehoitolääkkeiden turvallinen käyttö**  
Apteekkari **Mikko Niemi**  
Savitaipaleen kunnantalo, valtuustosali, Kirkkotie 6
- 13- 14 Kotona asumisen turvallisuus, KAT-hanke**  
turvallisuuskouluttaja **Vesa Kultanen**; Etelä-Karjalan Pelastuslaitos  
Toimintakeskus Suvanto; Kahvitarjoilu
- 13- 16 Nyt lähtee lapasesta-** tule tekemään lapsia asunnottomille  
”Auta asunnotonta, lahjoita lapaset”  
Ohjattua lapasen neulontaa, ohjaa käsityönopettaja  
**Riitta Kallio**, Savitaipaleen kirjasto
- 16- 17 Tutustu spinningiin**, Savikunto, Peltoinlahdentie 11; Avoin maksuton tapahtuma
- 17- 18 Millä vauhdilla tulisi harjoitella aerobista kestävyyttä?** Lasketaan **henkilökohtainen sykeväli** ja kokeillaan sykemittareiden kanssa oikea lenkkivauhti, Liikuntatalon tekonurmi, Jonni Myyrän tie 1; Ohjaajat fysioterapeutti, liikunnanohjaaja **Kaisa Leppänen-Gomes** ja liikunnan opettaja **Teemu Lepistö**, Savitaipaleen kunta; Avoin maksuton tilaisuus
- 18- 19 5 km:n kävelyn tai juoksun yhteislähtö klo 18**, mahdollisuus ajanottoon, Liikuntatalon tekonurmi, Jonni Myyrän tie 1; Ohjaajat fysioterapeutti, liikunnanohjaaja **Kaisa Leppänen-Gomes** ja liikunnanohjaaja **Teemu Lepistö**, Savitaipaleen kunta; Avoin maksuton tapahtuma



## Perjantai 13.9.

Klo

- 9- 10.30 Kävele tai juokse maailman ympäri**, kaikille avoin liikuntatapahtuma, liikuntatalon tekonurmikenttä Jonni Myyrän tie 1, ohjaa fysioterapeutti, liikunnanohjaaja **Kaisa Leppänen-Gomes** ja **Europeuksen koulun liikuntatiimi**. Tapahtumassa mahdollisuus kiertää tunnin aikana mahdollisimman pitkä matka juosten tai kävellen; Avoin maksuton tapahtuma
- 12- 13 Rentoutus ja venyttely**, kaikille avoin tapahtuma, ohjaa **Kaisa Leppänen-Gomes**, toimintakeskus Suvannon fysioterapia
- 13- 15 Uni ja unettomuus**; neurologinen asiantuntijasairaanhoitaja **Tuija Halko-Liukkonen**, Eksote  
Toimintakeskus Suvanto; Kahvitarjoilu
- 15- 19** Toimintakeskus Suvanto: **2 yhden hinnalla uimahalliin**. Tule ja tuo kaverisikin!
- 18- 22 Nuorisotilan avaus ja nuortenilta**  
Nuorisotila Morova, Hallitie 3  
Iltapalan tarjoilu, ehkäisevä päihdetyö, HYTE-hyrrä, Liikenneturva ym.  
Esittelyjä ja testejä  
Sokeripalapöytä, nuuska, pelaaminen ym



## Lauantai 14.9.

Klo

17- 19

### Vesidisco perheille

Toimintakeskus Suvanto, uintilipun hinnalla (lapset 3 €, aikuiset 5 €, perhelippu 13 €; 2 aikuista ja 2 lasta). Lapset voivat tulla ilman aikuista jos ovat uimataitoisia ja vähintään 7- vuotta. Maksullinen puffetti hallin puolella

**Hyvinvointiviikon aikana mahdollisuus tutustua maksutta Kansalaisopiston kurssi-  
tarjontaan sekä Fysioterapia Savikunnossa toteutetaan alaraaja- testaus päivittäin,  
Varaa testaukseen aika! Avoin, maksuton koko viikon tapahtuma!**





 **Suvanto**  
Savitaipaleen Vanhaintuki ry  
Peltolahdentie 15 54800 Savitaipale

  
eksote

  
**HYVINVOIVA**  
ETELÄKARJALAINEN



# **Mukana tapahtumassa useita savitaipalelaisia järjestöjä, yhdistyksiä ja yhteisöjä:**

## **Työryhmä:**

Ahtiainen Sanna  
Byckling Leena  
Helén Tuula  
Hjerppe Helena  
Honkanen Annakaisa  
Häkkinen Paula  
Kallio Riitta  
Koponen Markku  
Kultanen Vesa  
Lavikainen Outi  
Leppänen-Gomes Kaisa  
Loisa Tea  
Morova  
Niemelä Virve  
Peltoniemi Laura  
Pihlajamäki Kristiina  
Purtonen Pirkko  
Savikunto  
Savitaipaleen kirjasto  
Savitaipaleen käsityöasema  
Simonen Anna-Maria  
Tikka Mia 31.5.2019 asti  
Toimintakeskus Suvanto  
Torikka Marianne  
Wahlroos Kai

## **Luennoitsijat:**

Kimmo Kainulainen (avaus)  
Katriina Kukkonen-Harjula  
Marja Hilska  
Mikko Niemi  
Sami Rossi  
Tuija Halko-Liukkonen  
Vesa Kultanen



