

# Föreläsningar      Luennot

12.00	Evenemangets Öppningstal, stadsdirektör Petra Ståhl Tapahtuman avauspuhe, kaupunginjohtaja Petra Ståhl	 
12.30	Espoon ja Kauniaisten omaishoitajat ja läheiset ry, Sanna Jensen	 
13.00	Kirjaston palvelut senioreille, Päivi Lausamo Bibliotekets service för äldre, Annette Böling	 
13.30	Miten käy harrastusten, kun kipu ja sairaudet yllättävät? Eija Bergström Vad sker med hobbyn, när värken och sjukdomen kommer? Eija Bergström	
14.00	Lihaskunnan merkitys ikääntyvälle, Tina Signell Muskelstyrkans betydelse för den äldre, Tina Signell	 
14.30	Vanhustyön keskusliitto ja SeniorSurf- toiminta Centralförbundet för de gamlas väl och SeniorSurf	 
15.00	Mental ohälsa och missbruk, Linda Westerlund, LUVn Mielenterveys ja päihteet, Linda Westerlund, LUVn	 

*Utdelning av reflexer och halkskydd*

*Liukuesteiden ja heijastimien jako*

*Café i aulan – Kahvila aulassa*

# Koe ja osallistu Prova på

12.15	Tuolijumppa Anjan ja Eskon kanssa	
	Stoljumba med Anja och Esko Kari	
12.45	Keppijumppa, LUVn fysioterapia, Leena Sjöblom	
	Käppjumppa med LUVn fysioterapi, Leena Sjöblom	
13.15	Yhteislaulu, Päivi Viitanen	
	Allsång, Päivi Viitanen	
13.45	Tasapaino harjoitus, Hangon liikuntapalvelut	
	Balansträning, Hangö motionstjänster	
14.15	Jalkalihakset kuntoon, Hangon liikuntapalvelut	
	Benmuskler i skick, Hangö motionstjänster	
14.45	Liikunnan pitää olla hauskaa! <i>Gymnastikförening Hejdi rf., Netta</i>	
	Motion skall vara roligt! <i>Gymnastikförening Hejdi rf., Netta</i>	
15.15	Liikkuvuus ja lihaskunto, Tina Signell Steel studio	
	Rörlighet och muskelkondition, Tina Signell Steel Studio	
15.30	Tanssit elävän musiikin tahdissa Eskon, Eskon & Penan kanssa	
	Dans till levande musik med Esko, Esko & Pena	
12–16	Konditionsalen är öppen, med handledning pröva på, Hangö motionstjänster	
	Kuntosali on avoinna, ohjauksella, tule testaamaan, Hangon liikuntapalvelut	

*Pidätämme oikeudet muutoksiin Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar*