

## Seniorien Turvamesseilla 16.10.2010 klo 10-18 mukana:

### Paikka n:o Näytteilleasettaja (Liikuntasali-eteisaula-sisäpiha)

- 0 Kuuloinfo
- 1-2 Arjen Apuvälineet
- 3 Luontaishoitola Illusia & Suolahuone
- 4 Ilopisara- Nettimuori
- 5-6 Optikko Annansilmä- Aloevera
- 7-8 PalveluSantra
- 9 Heikilän Yrntitila Oy
- 10 Piritta Peltola, arkkitehti
- 11 Vanha Apteekki, Verenpaineen mittausta ja hiuspohjan analyysi
- 12a Tmi Helena Porkka
- 12b Jalkaterapeutti Virpikari
- 13-14/35-35 Kaupunki/liikunta, sosiaali- terveys- ja tekninen toimi
- 15-34 Koulutuskeskus Salpaus
- 16 Suomen Omakotiliitto
- 17 Scuritas Direct oy
- 18-19/30-31 DNA Kauppa Oy
- 20-21/28-29 Liikenneturva
- 22 P-H Turvallisuussuunnitelma/uusi turva-opas
- 23 Selkäyhdistys
- 24 Tevella Oy
- 25-26 Nordea
- 27 Poliisi
- 32-33 Päijät-Hämeen Osuuspankki
- 37-38 Helmi Säästöpankki- Lähivakuutus
- 37b Lukkoliike Lempiäinen
- 39 TrendiFitness
- 40-41 Jyränkölän Settlementti ry
- 42 Senioriliike
- 43-44 Sampo-Pankki
- 45 Päijät-Hämeen Pelastuslaitos
- 46-47 Ettonet Oy
- Kahvila** Siltojen Martat
- 48a Citymarket / TV-kokki Aki Wahlman
- 48 b SPR Suomen Punainen Risti ja Tapiola
- 48c Palvelukoti Vanha-Tuusjärvi, Parikanniemensäätiö
- Eteisaula**
- 49 Kaijan Leipä Oy
- 50 Välittäjä-hanke Helena Heinonen
- 51 Vanhustyön Keskusliitto
- Ulkoalue -sisäpiha**
- 52 P-H Pelastuslaitos/Paloauto – Ambulanssi esittely
- 53 Poliisiauto esittely
- 54 Kotimaiset menut, hillot, leivonnaiset ja Tahitian Noni
- 55 Letut- Grillimakkara
- 56 Vesijärven Auto Oy, Senioreille sopivat automallit
- 57 Heinolan Kirjastoauto (kävijöiden kesken arvotaan kirjoja)
- 58 Heinolan Teknisen toimen kadunhoitokaluston esittely
- Riksa- ajelua (tuotto hyväntekeväisyyteen)Jyränkölä

## Seniorien Turvamessujen ohjelmaa:

### Liikuntasalin näyttämöllä tapahtuu

- klo 10.30 Päijät-Hämeen Turvallisuussuunnitelman lyhyt esittely/Timo Komonen
- klo 11.00 Itsepuolustusnäytös Totalsec
- klo 11.30 Kapellimestari Markku Johanssonin musiikkituokio
- klo 12.00 Messujen avaus, sisäministeri Anne Holmlund
- klo 12.30 Heinolan Eläkkeensaajien tanssiryhmän esitys
- klo 13.00 Kapellimestari Markku Johanssonin musiikkituokio
- klo 14.00 Heinolan Eläkkeensaajien esitys
- klo 15.00 Kapellimestari Markku Johanssonin musiikkituokio
- klo 15.30 Itsepuolustusnäytös Totalsec

### Kivimaa- Salin tietoisuus- luennot (2.kerros)

- klo 11.30 Kansanedustaja, lääkäri Tuija Nurmi ”Näin pärjät omatoimisuutena kotona”
- klo 12.00 Ylilääkäri Pirjo Peltomäki ”Lääkkeetkö turvallisuusriski?”
- klo 12.30 Jaakko Kivimäki SVA Konsultointi Oy ”Liukaskeli-varoituspalvelu kännykkään”
- klo 13.00 Ravitsemusterapeutti Tuija Helminen ”Ravitsemuksen merkitys ikääntymisen eri vaiheissa”
- klo 14.00 Apteekkari Merja Aaltonen ”Miten lääkehoito onnistuu?”
- klo 14.30 Helena Heinonen, Välittäjä-hanke,” Mielenterveys-päihdetyö”
- klo 15.00 Kansanedustaja, talousvaliokunnan pj. Jouko Skinnari, ”Kuluttajan näkökulma”
- klo 15.30 Tuolijumppa, Jyränkölä
- klo 16.00 Liikunta Klinikka ja lopuksi 30 min Zumbaa / Hannele Kaperi

### Ruokala- Martta- Kahvila, Citymarket osastolla

- klo 11.30 TV-kokki Aki Wahlman, ”terveellinen ruoka ja kotimainen kala”
  - klo 13.00 TV-kokki Aki Wahlman, ”terveellinen ruoka ja kotimainen kala”
  - klo 15.30 TV-kokki Aki Wahlman, ”terveellinen ruoka ja kotimainen kala”
- jokaisen esityksen lopussa Aki jakaa kuulijoille 100 kpl Pekan Leivän luomuleipää!