

Voimaa ja Vireyttä -messut



Ke 7.10.2026
klo 12-17



Tapahtumatalo
Raahe



Messujen tavoitteena on korostaa hyvinvointia, iloa ja merkityksellistä arkea. Tilaisuus on tarkoitettu ikääntyville, vammaisille ja heidän omaisilleen, terveydenhuollon ammattilaisille sekä kaikille asiasta kiinnostuneille. Tapahtuman järjestävät Raahen kaupungin vanhus- ja vammaisneuvostot. Lämpimästi tervetuloa saamaan ajankohtaista tietoa hyvinvoinnista ja palveluista Raahessa!

OHJELMA

12-13

Raahesali
Kesto 1h

Vanhustenviikon juhla ja yhteislaulutilaisuus

- Tervehdyssanat vanhusneuvoston puheenjohtaja Risto Rautio
- Puhe kaupunginvaltuuston puheenjohtaja Pekka Poukkula
- Vuoden seniori 2026 julkistaminen
- Yhteislaulua, Raahen seudun harmonikkakerho

13.30

Fregattisali
Kesto 15 min

Varo verkkohuujaria

Salla Hummasti, asiakkuusasiantuntija, Rasmus Hökkä ja Mari Kamula, asiakkuusneuvojat.
OP Jokirannikko

14.00

Raahesali
Kesto 25 min

Yhteys kannattelee – pieniä askelia yksinäisyydestä yhteyteen

Katja Pietarila, kognitiivisen käyttäytymisterapian psykoterapeutti.
Raahen alueen psykoterapeutit ry

14.35

Fregattisali
Kesto 15 min

Liiku helposti ja turvallisesti - Raahen joukkoliikenne arjen apuna

Anna-Kaisa Vimpari, joukkoliikennesuunnittelija.
Raahen kaupunki

15.00

Raahesali
Kesto 25 min

Haavoittunut itsetunto – narsismin monet kasvot

Henna Maarala, traumapsykoterapeutti.
Raahen alueen psykoterapeutit ry

15.35

Fregattisali
Kesto 15 min

Arjen kohtaamiset

Virpi Honkala, lääkintöneuvos

16.00

Raahesali
Kesto 1 h

Seniorin sydänterveys

Jaakko Lampela, LL, kardiologiaan erikoistuva, lääketieteen tohtori, Sydänkeskus. Raahen Alueen Sydänyhdistys Ry



Pullakahvitarjoilu
koko messujen ajan.



Maksutonta verenpaineen ja verensokerin mittausta
Härkätörin apteekin toimesta
klo 12-17, Parkkikabinetti.



Järjestöjen ja yhdistysten esittelypöytiä
Raahesalin aulassa messujen ajan.



R A A H E