

Välkommen att droppa in eller hänga med hela eftermiddagen!

Folkhälsans Allaktivitetshus, Skeppargatan 11, Mariehamn

Ögats dag 13.10

Café Vreten
12.00

Gemensam lunch

Välkommen med att börja ögats dag med lunchsällskap. Vi äter tillsammans.



Café Vreten
15.30

Kaffe och smörgås

Ålands synskadade bjuder på fika

Kabinettet
13.00-
15.00

Öppen Synrådgivning & käppteknik

Öppen synrådgivning med rehabiliteringsrådgivare Stina Nygård från FSS riktar sig till alla med frågor och funderingar kring synnedsättningar - oavsett varför. Kanske du börjat se sämre, är anhörig eller själv har en konstaterad synnedsättning. Passa på att få individuella råd och tips! Stina kan vid behov visa de grundläggande rörelserna för att gå med vit käpp.



Gympasalen
13.30-
15.00

Rörelsebricka

Varje halvtimme med start klockan 13.30 presenterar Move med Hanna ett smörgåsbord fullt med rörelser inspirerade av yoga, stretching, pilates, avslappning, rytm och rörelse i glädje - helt enkelt kroppssunderhåll. Hanna Kivioja introducerar tydlig och rolig motion som du kan göra själv hemma med egen kroppsvikt och varför inte - till musik. Individuellt anpassad.



Kabinettet
13.00-
15.00

Ta mått på din hälsa

Information och mätningar
Folkhälsan mäter blodtryck
Talande våg och blodtrycksmätare finns på plats



Café Vreten
16.00-
17.00

Balans - vad är det

Gerd Laxåback, koordinator för hälsofrämjande arbete på Folkhälsan. Balans - vad är det? Gerd Laxåback, koordinator för hälsofrämjande arbete på Folkhälsan. Gerd berättar om våra balansorgan synen, bäggångarna och informationen från bland annat muskler. Kan man ha bra balans om synen är nedsatt eller man kanske inte alls kan se? Under föreläsningen får du känna efter hur de olika balansorganen påverkar din balans.



Ålands Synskadade telefon 04573438950, e-post kansli@syn.ax