



# СОЮЗ ПСОРИАЗА ЭСТОНИИ

ПРИГЛАШАЕТ В ЛЕТНЮЮ ШКОЛУ

*“Здоровое движение и питание”*

## EPsoL

*Уважаемые члены Союза и партнеры !*

Союз Псориаза Эстонии приглашает Вас в летнюю школу “Здоровое движение и питание”, которая проводится **17-18 июня 2017 в Природном СПА-отеле Кубия** по адресу Мяннику 43а, Выру.

ПРОГРАММА:

### **17 июня - “День здорового питания”**

- 08.00 – Выезд из Таллинна с автобусной стоянки при Балтийском вокзале  
12.00 – Прибытие, регистрация  
12.30 – “Презентация и продажа новой косметической продукции” – *Союз Псориаза*  
*На презентацию и продажу поступит продукция серий Avene, Cannaderm и др.*  
13.15 – Обед, заселение  
14.00 - Вступительное слово  
14.15 – Учебная программа “Здоровое питание” – *Лийс Орав, интергративный терапевт и советолог по питанию говорит о:*  
- *балансировании сахара в крови*  
- *опасных привычках при питании, способствующих чрезмерному весу*  
- *пище и напитках, помогающих держать контроль над весом*  
- *природных и растительных добавках.*  
16.30 - Ободряющая пауза  
16.45 – “Сердечные заболевания и первая помощь” – *д-р Андас Лаугаметс, врач-кардиолог, врач скорой помощи говорит о работе скорой помощи, сердечных заболеваниях и оказании первой помощи. Ответы на вопросы.*  
18.30 – Ужин и отдых  
20.00 – 22.00 – ПОСЕЩЕНИЕ ВОДНО-БАННОГО ЦЕНТРА

### **18 июня - “День здорового движения”**

- 08.00 – Завтрак и освобождение комнат  
09.30 – “Повышение жизненного качества через физическую активность” – *Эльге Кютт*  
*Физиотерапевт проводит учебную программу на свежем воздухе.*  
*В программе советы по передвижению, походу и физической деятельности.*  
12.00 – Пауза для отдыха и подготовка к отъезду  
12.15 – Отъезд с Выру-Кубия  
12.30 – Городская экскурсия в Выру (озеро Тамула, аллея Катарини и др.)  
13.30 – Обед в Võrumaa Toidukeskuses на аллее Катарини  
14.30 – Отъезд из Выру  
15.30 – Оздоровительный час движения на походной тропе птичьего пути Ильматсалу-Кяреверэ  
17.15 - Отъезд домой, ориентировочное прибытие в Таллинн в 20.00.

Плата за участие в летней школе членам союза **44 €**, остальным **57 €**. Участникам, прибывающим на мероприятие собственным транспортом или не ночующим на месте, просим переговорить о стоимости за участие отдельно.

Плату за участие следует заплатить на счет Eesti Psoriaasiliit nr. EE101010052032580002 в SEB банк или наличными в кассу.

Инфо и регистрация по тел. 5052455 (Георг Юрканов) или по e-mail: [georg.jurkanov@gmail.com](mailto:georg.jurkanov@gmail.com)

Последняя дата регистрации **09 июня 2017**.

*Надеемся на Ваше активное участие,  
Правление Союза Псориаза Эстонии*

