



# EESTI PSORIAASILIIIT

kutsub

**EPsoL**

**SÜGISKONVERENTSILE PÄRNUSSE**

Head liidukaaslased ja koostööpartnerid !

Eesti Psoriaasiliit ootab Teid sügiskonverentsile, mis toimub **09.–10. novembril 2019**  
**Pärnus, taastusravikeskuses Viiking** aadressil Sadama tn.15.

PÄEVAKAVA:

## **09. november**

- 08.00 – Väljasõit Tallinnast Balti Jaama bussiparklast  
10.15 - Kohalesabumine, kogunemine "Viikingi" IV korruse saali fuajeesse, registreerimine  
11.00 – "Toitumine psoriaasi ja psoriaatilise artriidi korral" – *Nutrilligent OÜ toitumisterapeudi Siret Saarsalu koolitusprogramm:*  
*tervisliku toitumise mudel, õige toiduvalik, menüü- ja retseptisoovitused.*  
13.00 - Lõunasöök  
14.00 – Toitumisterapeudi *Siret Saarsalu* koolitusprogramm jätkub  
16.00 – "Seedimist soodustavad ja immuunsüsteemi tugevdavad loodustooted" –  
*Ene Eisenberg-Lindqvist, OÜ Eluvägi*  
17.00 – Kosmeetikatoodete individuaalne tutvustus ja soodusmüük, **majutamine**  
18.15 - Öhtusöök  
19.30 - 22.00 – Vaba aeg ja Veekeskuse "Viikingi Saaga" külastus

## **10. november**

- 07.30 – 08.30 - Hommikusaun ning veeprotseduurid Vee- ja Saunakeskuse vanemas osas  
08.30 – Hommikusöök ja vaba aeg  
10.00 – "Päikesereisid aastal 2020" – *Eesti Psoriaasiliit*  
10.30 – Vaheaeg tubade vabastamiseks  
11.00 – "Uudised psoriaasiravis ja uusimad ravimid. Nahamoodustised ja nende diagnostika." –  
*dr. Tiina Toomson, SA Pärnu Haigla arst-dermatoveneroloog*  
13.00 - Lõunasöök  
14.00 – "Kuidas mõjutab hingamine toitumist ja toitumisharjumusi?" – *Hille Mitt, hingamisterapeut*  
*Hingamine kui emotsioonide maandamise, stressi vähendamise ja kehaga suurema kontakti*  
*saamise meetod. Kuulame teooriat ja teeme läbi harjutused.*  
16.15 – Kojusõit, orienteeruv saabumine Tallinna kell 18.30.

Seminari osavõtutasu on **52 €**. Osavõtutasu palume tasuda Eesti Psoriaasiliidu arveldusarvele  
EE101010052032580002 SEB pangas või sularahas kassasse.

Viiking'is mitteöbijaatel palume leppida osavõtutasu suhtes eraldi kokku.

Lisainfo ja registreerimine tel. 5052455 (Georg Jurkanov) või e-mailil: [georg.jurkanov@gmail.com](mailto:georg.jurkanov@gmail.com)

Registreerimise viimane tähtaeg on **02. november 2019**.

*Teie aktiivsele osavõtule lootes,  
Eesti Psoriaasiliidu juhatus*

NB! Ürituse korraldajad jätavad endale õiguse teha kavas muudatusi.