



# EESTI PSORIAASILIIIT

kutsub suvepäevadele

*VORMSI SAARELE*

**EPsoL**

*Lugupeetud liidukaasalased ja koostööpartnerid !*

Eesti Psoriaasiliit kutsub Teid suvepäevadele, mis toimuvad **02.-04. augustil 2019**

**Rumpo Mäe Talus Vormsi saarel.**

PÄEVAKAVA:

**02. august**

08.00 – Väljasõit Tallinnast Balti Jaama bussiparklast

10.15 – Väljumine praamiga Rohuküla sadamast Vormsile

11.30 – Kohalesaamine Rumpo Mäe Tallu, registreerimine, majutamine

12.30 - Lõunasöök

13.30 – Ekskursioon Vormsi saarel – *juhendab Lehte Enok*

18.30 – Tagasitulek ekskursioonilt, puhkus

19.30 – Öhtusöök, saun ja vaba aeg

23.30 – Öörahu

**03. august**

09.00 – Hommikusöök

10.00 – Tervisetoodete tutvustus ja müük soodushindadega

11.30 – “Tervenemise elustiil. Immuunsüsteemi haigused ja holistiline lähenemine immuunsüsteemi tervendamisele” – *Evelyn Lehto, biokeemiku taustaga toitumisoõustaja ja personaaltreeneri koolitusprogramm (vaheaegadega)*

13.30 – Lõunasöök

14.15 – *Evelyn Lehto koolitusprogramm jätkub arutelu ja liikumistunniga*

16.30 – Puhketund

17.30 – Tervislik jalutuskäik matkaradadel

20.00 – Öhtusöök ja vaba aeg

23.30 - Öörahu

**04. august**

08.30 – Hommikusöök

09.30 – “Liikumisest, matkamisest ja reisimisest” – *ühine vestlusfoorum*

- *tervislik liikumine*

- *matkade kavandamine ja korraldamine*

- *kuidas valida optimaalne puhkuserais*

12.00 – Ärasõit Rumpo Mäe Talust kell 13.05 Rohukülla väljuvale praamile

Peale mandrile naasmist sõidame Haapsallu, kus teeme linnaga tutvumise ja lõunasöögi peatuse

16.30 - Kojusõit, orienteeruv saabumine Tallinna kell 18.00.

Suvepäevade osavõtutasu on **96 €** (majutus 2 ööd, 6-kordne toitlustus, muud lisakulud)

Osavõtutasu oma telgiga tulijatele (kaasa palun võtta voodipesu) **73 €** (majutus 2 ööd, 6-kordne toitlustus, muud lisakulud).

Osavõtutasu saab maksta Eesti Psoriaasiliidu arveldusarvele nr. EE101010052032580002 SEB pangas või sularahas kassasse.

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

Registreerimise viimane kuupäev on **28. juuli 2019**.

*Teie aktiivsele osavõtule lootes,*

*Eesti Psoriaasiliidu juhatus*

*NB! Korraldajad jätavad endale õiguse teha kavas muudatusi*