



EESTI PSORIAASILIIIT

kutsub

tervise- ja teabepäevadele Viljandisse

EPsoL

Eesti Psoriaasiliit ootab Teid tervise- ja teabepäevadele, mis toimuvad **27. – 28. augustil 2022** Viljandis.

PÄEVAKAVA :

27. august – Käimispäev Eesti Reumaliiduga

08.00 – Väljasõit Tallinnast Balti Jaama bussiparklast

11.15 - Saabumine Viljandisse

12.00 – Osalemine Eesti Reumaliidu Käimispäeval Viljandi järve ääres

Kavas on kepikõnd erinevatel distantsidel (soovijatel palume kõndimiskepid kaasa võtta), harjutused juhendajaga, terviseloengud, lõunasöök.

Eesti Psoriaasiliit osaleb üritusel informatsiooni ja tervisetoodete telgiga.

Käimispäeva kava jagame teel üritusele või kohapeal.

16.30 – Ärasõit ööbimiskohta Männimäele

17.00 - Saabumine Männimäe Külalistemajja, registreerimine ja majutamine

17.30 – Väljasõit Viljandi kesklinna

20.00 – Öhtusöök ja vaba aeg Männimäel

23.00 - Öörahu

28. august – Eesti Psoriaasiliidu koolituspäev

08.30 – Hommikusöök

09.15 – Tervisetoodete müük soodushindadega

10.00 – Tervisespetsialist Svetlana Sapelson'i koolitus:

- südametöö ja vereringlus

- liigeste ja lihaste korrashoid eneseregulatsiooni abil

- hüpertooniatõve nähtuste vähendamine toitumisega

11.30 - Vaheaeg tubade vabastamiseks

12.00 – „Dermtest psoriaasirakenduse töötuba“ – projekti *Dermtest meeskond*

Kasutajate kogemuse kokkuvõtte käimasolevast projektist ning uue rakenduse prototüübi testimine.

14.00 - Lõunasöök ja ärasõit Männimäelt

15.30 - Saabumine Vihi külas asuvasse Energia Tallu, tutvumine ravitaimedega, ostuvõimalus

16.30 - Kojusõit, teel peatused osalejate soovil

19.00 - Tallinnasse saabumise orienteeruv aeg

Osalustasu on **44 €**. Oma transpordiga tulijatel palume leppida hinna suhtes eraldi kokku.

Osalustasu tuleb maksta Eesti Psoriaasiliidu arveldusarvele nr. EE101010052032580002 SEB pangas või sularahas kassasse.

Lisainfo ja registreerimine: tel. 5052455 (Georg Jurkanov), e-mail: georg.jurkanov@gmail.com

Registreerimise viimane kuupäev on **21. august 2022**.

*Teie aktiivsele osavõtule lootes,
Eesti Psoriaasiliidu juhatus*

NB! Ürituse korraldajad jätavad endale õiguse teha kavas muudatusi.