



EESTI PSORIAASILIIIT

kutsub tervisepäevadele

EPsoL

Lugupeetud liidukaasalased ja koostööpartnerid !

Eesti Psoriaasiliit kutsub Teid tervisepäevadele, mis toimuvad **28.-29. mail 2022**
Vanaõue Puhkekeskuses aadressil Vihi küla, Viljandimaa.

PÄEVAKAVA:

28. mai

08.30 – Väljasõit Tallinnast Balti Jaama bussiparklast

11.00 – Kohalesaamine Vanaõuele, registreerimine, majutamine

11.30 – Tervisespetsialist Sirje Seerman'i koolitusprogramm:

- *massaaž ja kroonilised haigused*

- *teenuseosutaja lähenemine individuaalsetele vajadustele*

13.00 - Lõunasöök

14.00 – “Vaimsest tervisest” – *psühholoog Annika Metsar:*

- *vaimne toimetulek kriisiolukordades (viimaste aastate kaks suuremat kriisi)*

- *abivajajad ja meie tugisüsteem, kui hästi see toimib ?*

- *mida saaksime paremini teha, et ühiskond toimiks kriisidele vaatamata ?*

- *psühhosomaatika ja kroonilised haigused*

16.30 – “Raviteed erinevate terviseprobleemide korral” – *Eesti Psoriaasiliit*

17.00 – Tervisetoodete müük

18.30 – Öhtusöök, saun ja puhkus

23.00 – Öörahu

29. mai

08.30 – Hommikusöök

09.30 – “Tervisliku liikumise alused” – *Valmar Ammer, liikumisõpetaja*

11.00 – Ärasõit Vanaõuelt Eidaperre, peatus Vändras söögi soetamiseks

12.30 – Saamine Mukri raba puhkeplatsile, kerge lõunasöök

13.00 – Liikumisõpetaja Valmar Ammer juhendab rabamatka Mukri rabas:

Liigume puhkepausidega looduses, teeme harjutusi ja kuulame liikumisega seotud soovitusi.

16.00 - Kojusõit, orienteeruv saamine Tallinna kell 18.00.

Tervisepäevade osavõtutasu on **34 €**.

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

Registreerimise viimane kuupäev on **22. mai 2022**.

*Teie aktiivsele osavõtule lootes,
Eesti Psoriaasiliidu juhatus*