



EESTI PSORIAASILIIIT

kutsub

tervisepäevadele Vooremaale

EPsoL

Eesti Psoriaasiliit ootab Teid tervisepäevadele, mis toimuvad **09. – 10. septembril 2023 Vooremaal.**

PÄEVAKAVA :

09. september – Käimispäev koos tervisekoolitusega

08.00 – Väljasõit Tallinnast Toompuiestee 10 maja eest

10.30 - Saabumine Jõgevale, registreerimine

12.00 – Osalemine Eesti Reumaliidu Käimispäeval **Jõgeva Spordihoones ja staadionil**

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

Eesti Psoriaasiliit osaleb üritusel informatsiooni ja tervisetoodete lauaga.

Käimispäeva kava on kutsele lisatud.

16.30 – Ärasõit ööbimiskohta **Voore Puhkekeskusesse**

17.00 - Saabumine Voore Puhkekeskusesse, registreerimine ja majutamine

18.00 – Koolitus „Olulised tervisenäitajad vereanalüüside põhjal“ - *Synlab Eesti OÜ vastutav laboriarst dr. Anneli Raave-Sepp:*

-vereanalüüside olulisus tervisekontrollis

-kuidas valmistuda ja millele tähelepanu pöörata vereproovi andmisel

-analüüside tulemuste hindamine

-olulisemad analüüsid krooniliste põletikuliste haiguste puhul

20.00 – Öhtusöök ja vaba aeg

23.00 - Öörahu

10. september – Silmade tervise päev

08.30 – Hommikusöök

09.30 – Tervisetoodete müük

10.30 – Optometrist Kersten Liba koolitus silmade tervisest:

- hõljumid

- halaasion vs odraiva

- blefariit

- elustiil nägemise paremaks säilitamiseks optometrismi pilgu läbi, silma uuringud

- silmatilgad ja nende kasutamine erinevate probleemide puhul

13.00 - Lõunasöök

14.00 - Silmade tervise koolitus jätkub

16.30 - Kojusõit, teel peatused osalejate soovil

19.00 - Tallinnasse saabumise orienteeruv aeg

Osalustasu on **48 €**. Oma transpordiga tulijatel palume leppida hinna suhtes eraldi kokku.

Tasumine Eesti Psoriaasiliidu arveldusarvele nr. EE101010052032580002 SEB pangas või sularahas.

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

Registreerimise viimane kuupäev on **02. september 2023**.

Teie aktiivsele osavõtule lootes,

Eesti Psoriaasiliidu juhatus