



# EESTI PSORIAASILIIIT

kutsub

**KEVADSEMINARILE**

**EPsoL**

*Lugupeetud liidukaaslased ja koostööpartnerid !*

Eesti Psoriaasiliit ootab Teid kevadseminarile, mis toimub **08.- 09. aprillil 2017**

**Kuressaares, Meri SPA-s** aadressil Pargi tn.16.

**PÄEVAKAVA:**

**08. aprill**

08.00 – Väljasõit Tallinnast Balti Jaama bussiparklast kell 10.15 väljuvale Virtsu – Kuivastu praamile

12.00 – Kohalesaamine, registreerimine

Samas alustame protseduuri pakkumisega ajagraafiku alusel:

*Valida saab kas ravivanni või parafiini (protseduuri valikust palume teatada registreerimisel).*

13.00 – Lõunasöök ja majutamine

14.00 – “Taastusravi vajadused naha- ja liigesehaigetele” – *dr. Helvi Koppel, Meri SPA vanemarst*

*Lektor räägib sobivatest protseduuridest, taastusravi korraldusest ja patsientide vastukajadest ravi osas.*

14.45 – “Kevadine nahahooldus” – *Eesti Psoriaasiliit*

*Tutvustame uusi nahahooldusvahendeid kevadise nahahoolduse kontekstis.*

15.15 - Virgutav paus

15.30 – “Liigese- ja seljavalu leevendamiseks” – *Toomas Kasemaa, personaalreener*

*Massöör ning tervisetreener selgitab võtteid liigese- ja seljavalu leevendamiseks.*

*Üheskoos viime läbi harjutuste tsükli haigustega igapäevaseks toimetulekuks.*

17.00 – Tervisetoodete individuaalne tutvustus ja müük soodushindadega

18.00 – Õhtusöök

Kella **19.30 – 21.00** toimub kõrval asuva Rüütli SPA Veekeskuse külastus

Peale Veekeskuse külastust on vaba aeg.

**09. aprill**

08.00 – Hommikusöök

09.00 - Pooltund värskes õhus

09.30 – “Muutuste loogiline ahel” – *dr. Viigi Viil, kinesioloog*

*Kuhu viia sisse muutus, mis loob uue olukorra ? On see keskkond, käitumine, oskused ja*

*võimed, uskumused ja tõekspidamised, eesmärk või identiteet ?*

11.00 – Vaheaeg, tubade vabastamine

11.30 – *Ingrid Põldemaa, Saaremaa Reumaihingu juhatuse liikme õppeprogramm:*

*- õigus ravile – tervishoiusüsteem patsiendist juristi pilgu läbi*

*- kogemused töölase rehabilitatsiooni uue teenuse osas.*

13.00 - Seminari kokkuvõtted ja lõunasöök

13.45 - Ärasõit Meri SPA-st, aeg Kuressaare vanalinnaga tutvumiseks

15.00 - Kojusõit kell 16.25 väljuvale Kuivastu – Virtsu praamile, saabumine Tallinna kell 19.15.

*Teel teeme soovi korral peatuse Muhu Jaanalinnufarmis või ostude sooritamiseks Liival.*

Seminari osavõtutasu liidu liikmetele on **41 €**, teistele **54 €**. Osavõtutasu tuleb maksta Eesti

Psoriaasiliidu arveldusarvele nr. EE101010052032580002 SEB pangas või sularahas kassasse.

Saaremaal elavatel osalejatel palume rääkida osavõtutasu suhtes individuaalselt läbi.

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

Registreerimise viimane kuupäev on **02. aprill 2017**.

*Teie aktiivsele osavõtule lootes,*

*Eesti Psoriaasiliidu juhatuse*

*NB! Ürituse korraldajad jätavad endale õiguse teha programmis muudatusi.*

