



EESTI PSORIAASILIIIT

kutsub

Jõulueelsetele tervisepäevadele

EPsoL

Eesti Psoriaasiliit ootab Teid jõulueelsetele tervisepäevadele, mis toimuvad **16. – 17. detsembril 2017** Narva-Jõesuu Sanatooriumis aadressil Aia tn.3.

TERVISEPÄEVADE KAVA :

16. detsember

- 08.00 – Väljasõit Tallinnast Balti Jaama bussiparklast, umbes kell 08.15 peatus Mustakivil ning edaspidi vastavalt osalejate vajadustele registreerimisel kokkulepitud kellaajal.
- 11.30 - Saabumine Narva-Jõesuu Sanatooriumi, registreerimine ja ravikaartide jagamine:
*Tervisepäevade pakett sisaldab 2 hooldust: ravivanni või osokeriiti ja soolakambri .
Hoolduste ajad kantakse osaleja ravikaardile, hoolduse soovist teavitada registreerimisel.*
- 12.00 – „Tiibeti meditsiini kursus“ (vene keeles) – *Ljudmila Surina, Eesti Psoriaasiliit*
- *emotsionaalse seisundi juhtimine hingamise abil*
- *ravivõimlemine väikeliigetele*
- 13.30 - Lõunasöök ja majutamine
- 14.30 - Ingrid Põldemaa patsiendikoolituse programm (eesti ja vene keeles):
- *piiriülesed tervishoiuteenused ja kättesaadavus, arutelu*
- *töövõime hindamine ja vaide esitamine, tööalane ja sotsiaalne rehabilitatsioon isikliku kogemuse põhjal (jätkukoolitus)*
- 17.00 – Jõululoterii (5€) ja tervisetoodete müük.
- 18.30 – Öhtusöök
- 20.00 – 22.00 - Narva-Jõesuu Sanatooriumi Vee- ja Saunakeskuse külastamine

17. detsember

- 08.00 – Hommikusöök (sanatooriumis ööbijatele) ja liikumine värskes õhus
- 09.30 – “Eesti Psoriaasiliidu arengukava 2018-2022 lõplik tutvustamine“ (eesti ja vene keeles)
Tutvustame arengukava lõppversiooni, mis läheb kinnitamisele.
- 10.15 – „Sanatoorne ravi 2018. aastal“ (eesti ja vene keeles) – *dr. Olga Kotova, Narva-Jõesuu Sanatooriumi arst räägib krooniliste haigete sanatoorse ravi lähiaja plaanidest.*
- 11.00 – Vaheaeg tubade vabastamiseks
- 11.30 – Tervisetreener Anne Tipner-Torn'i õppeprogramm (eesti ja vene keeles):
- *käeteraapia võimalused, energiakanalite töö*
- *mälu ja aju arendamine läbi käte, pingetest vabanemine*
- *kõhulihaste aktiveerimine ja tugevdamine*
- 14.00 - Lõunasöök
- 15.00 - Kojusõit, teel peatused osalejate soovil
- 18.30 - Tallinnasse saabumise orienteeruv aeg

Osalustasu on **42 €**, liidu liikmetele Narvast ja Ida-Virumaalt **29 €**.

Öömaja mittedoovijatel 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 **11. detsember 2017**.

*Teie aktiivsele osavõtule lootes,
Eesti Psoriaasiliidu juhatus*

