

## HYVINVOINTILAVAN OHJELMA 8.-9.4.2017

### Lauantaina 8.4.

<u>Aika</u>	<u>Esiintyjä</u>
klo 11.00	Ilkka Kauppinen, Toimitusjohtaja / Arctic Warriors Oy
klo 11.30	Teija Hurtta, Palvelupäällikkö / Jyväskylän Fysioterapia DBC
klo 12.00	Riitta-Liisa Kanninen, Yrittäjä / Taikapuhe Oy
klo 12.30	Liikuntakeskus Elefit
klo 13.00	Juha Säpsä, Mestari / Kansanlääkintäseura
klo 13.30	Katja Vuorela, Mental trainer SHL /Elele
klo 14.00	Sanna Poikonen, Ihotautien ja allergologian erikoislääkäri / Dextra Oy
klo 14.30	Marita Furuholm, Yrittäjä / Hyvinvoinnin Paalut ja Pilarit

### Aihe

Apua arkeen luonnon antimista.

Kirurgi, personal trainer vai fysioterapeutti?

Tunteiden vaikutus hyvinvointiin.

Mentaalipuolen merkitys urheilu suorituksissa – kuinka saat enemmän irti harjoittelustasi?

Tuki- ja liikuntaelinongelmat.

Hoitava hypnoosi – helpotusta arjen haasteisiin.

Auringon aiheuttamat ihomuutokset ja luomet.

Oravanpyörästä pois ja itsensä työllistämiseen.

### Sunnuntaina 9.4.2017

<u>Aika</u>	<u>Esiintyjä</u>
klo 11.00	Katja Vuorela, Vastaava jomon-shindo-kouluttaja /Elele
klo 11.30	Miia Inkeroinen, MMM, FL Ravintoterapeutti / Nutrimia Oy
klo 12.00	Ritva Kivimäki, Puheenjohtaja / Glaukoomayhdistys ry
klo 12.30	Marjukka Hildén, Fysioterapeutti / Finate Oy
klo 13.00	Visa Valkonen / Med Group Hammaslääkärit
klo 13.30	Maria Mäkelä, Lääkehoidon asiantuntija / Lääkehoidon Turva
klo 14.00	Sanna Poikonen, Ihotautien ja allergologian erikoislääkäri / Dextra Oy

### Aihe

Shindolla lisää liikkuvuutta ja rentoutta.

Ravinnon voima.

Säilytä näkösi – tunnista ja hoida glaukooma ajoissa.

Istumisen ja näyttöpäätteiden aiheuttamat selkäongelmat ja niiden ennaltaehkäisy.

Suun terveys on tärkeä osa hyvinvointia.

Ikääntyneiden lääkityksen erityispiirteet ja ajantasaisen lääkityslistan merkitys.

Siiitepolyallergiat ja niiden hoito.

Ohjelmamuutokset mahdollisia.