

# OHJELMALAVA

LAUANTAINA 16.10.2021

- klo 11.00 **MUOTINÄYTÖS – suomalaista suunnittelua ja kädentaitoja.**  
Sonja Karhulahti / Mallitoimisto Matiné
- klo 11.30 **Erityisherkkyyks – lähtökohtia hyvinvointiin.**  
Elina Akola, FM, KM, Aikuispedagogi / HSP Suomi ry
- klo 12.00 **Kiitollisuus - kiitollisuudella on myönteinen merkitys hyvinvointiin.**  
Minna Karvinen / Toiminimi Minna Karvinen
- klo 12.30 **Talvi-ihon hoitovinkit ja psoriasis.**  
Kristiina Rautio, Psorilinjan sairaanhoitaja / Psoriasisliitto ry
- klo 13.00 **MUOTINÄYTÖS – suomalaista suunnittelua ja kädentaitoja.**  
Sonja Karhulahti / Mallitoimisto Matiné
- klo 13.30 **Kehotietoisuus hyvinvoinnin tukena.**  
Liisa Sonkamuoatka, Psykofyysinen fysioterapeutti,  
tanssi-liiketerapeutti / Kokokeho
- klo 14.00 **OLKApää sairaalassa – sairaalavapaaehtoiset apuna ja tukena OYS:ssa.**  
Sairaalavapaaehtoiset Antti ja Arja / OLKA® Oulu
- klo 14.30 **Syömishäiriöt.**  
Roosa Valkola.
- klo 15.00 **Salakavala glaukooma – Vakava silmäsairaus voi johtaa jopa sokeutumiseen.**  
Anitta Tähti-Niemi / Glaukoomayhdistys ry

**Juontajana** Arctic Cherry.

Esitysten kesto 10-15 min. Ohjelmamuutokset mahdollisia.

# OHJELMALAVA

SUNNUNTAINA 17.10.2021

- klo 11.00 **MUOTINÄYTÖS – suomalaista suunnittelua ja kädentaitoja.**  
Sonja Karhulahti / Mallitoimisto Matiné
- klo 11.30 **Ihohoito & Kauneus – Mitä on hyvä ihohoito? Nykyajan kauneusvinkit.**  
Natali Mäkipää, Meikkaaja & Ihonhoidon asiantuntija, instabloggaaja /  
Smart Beauty Cosmetics
- klo 12.00 **Salakavala glaukooma – Vakava silmäsairaus voi johtaa jopa sokeutumiseen.**  
Anitta Tähti-Niemi / Glaukoomayhdistys ry
- klo 12.30 **Elämäntaidot ja itsetuntemus.**  
Liisa Liinamo, toimintaterapeutti ja psykoterapeutti /  
Terapiapalvelut Liisa Liinamo
- klo 13.00 **MUOTINÄYTÖS – suomalaista suunnittelua ja kädentaitoja.**  
Hetä tämän jälkeen kruunataan Miss Pohjois-Suomi Beauty 2021!  
Sonja Karhulahti / Mallitoimisto Matiné
- klo 13.30 **Erityisherkkyyt – lähtökohtia hyvinvointiin.**  
Elina Akola, FM, KM, Aikuispedagogi / HSP Suomi ry
- klo 14.00 **Jooga raskauden ja varhaisen äitiyden vaiheissa.**  
Kaisa Pernu, äitiysfysioterapeutti, joogaohjaaja / Kokokeho

**Juontajana** Arctic Cherry.

Esitysten kesto 10-15 min. Ohjelmamuutokset mahdollisia.