

OHJELMALAVA

Lauantai 11.4.2026

- 10.30 Selän hyvinvointi. Kolottaako? Jumittaako selkä? Tule mukaan tähän tietoisuun ja opi helpot tavat pitää huolta selästäsi!**
Eeva-Maria Lepoaho & Sanna Bjurström / Jooga- ja hyvinvointistudio Haave
- 11.00 Muotinäytös: Vaikuta väreillä.**
Kädentaitajat & Värikouluttaja Sonja Karhulahti / Mallitoimisto Matiné
- 11.30 Kalevalainen jäsenkorjaushoito kuntoutuksessa.**
Perinnehoidosten neuvottelukunnan puheenjohtaja Päiviö Vertanen / Kansanlääkintäseura ry
- 12.00 Kaunis Hymy.**
Hammaslääkäri Netta Kalapudas / Suun Terveystalo
- 12.30 Perhe- ja pariterapia - mitä, missä ja milloin?**
Perhe- ja paripsykoterapeutti Merja Saarela / Keski-Suomen perhe- ja pariterapiayhdistys
- 13.00 Lavatanssiharrastus psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin tukena.**
tanssinopettaja Lauri Pitkänen / Kartano Kievari
- 13.10** (heti edellisen tietoisuuden perään)
Musiikkisikermä Kartano Kievarin vuoden 2026 musiikinäytelmästä Onnen maa.
Näyttelijä Petri Hervanto
- 13.30 Istumaterveysesittely, Uniterveys ja uniergonomian esittely seurannaisvaikutuksineen.**
Toimitusjohtaja Veli-Jussi Jalkanen / Salli Systems
- 14.00 Muotinäytös: Vaikuta väreillä.**
Kädentaitajat & Värikouluttaja Sonja Karhulahti / Mallitoimisto Matiné
- 14.30 Nivelrikko - mistä apua kipuusi?**
Fysioterapeutit Anne Leikas, Inna Karapalo, Reeta Ala-Kotila & Siru Salonen / Jyväskylän Kiro praktiikka & Hyvinvointiklinikka / KiHy Jyväskylä
- 15.00 Suolistosyöpä lisääntyy. Sen ehkäisyyn on tehokkaita menetelmiä.**
Sisätautien ja gastroenterologian erikoislääkäri Samuli Nissinen / Gasendo Suolistosyövän Seulonta
- 15.30 Luonnollisesti yliluonnollista - iloa, rauhaa ja tasapainoa elämääsi!**
Open Sky Cafe / Jukka Jämsén, toiminnanjohtaja New Wine Finland ja Topi Viitasalo, toiminnan johtaja Jyväskylän KohtaamisPaikka
- 16.00 Miten päästä sinuiksi kehosi kanssa viimeinkin?**
Kehonkuvan uudelleen muotoilija Kate Suopajarvi/Kehozeni-akatemia/Arctic Cherry Events Oy
- Juontajana Arctic Cherry / Ohjelmamuutokset mahdollisia



Jyväskylän
Hyvinvointimessut



Jyväskylän
Kädentaitomessut

OHJELMALAVA

Sunnuntai 12.4.2026

- 10.30 Ihopositiivisuus - Ihosi ansaitsee hoitoa ja hemmottelua, ei kritiikkiä.**
Toimitusjohtaja Jenni Romppainen / Ihan Pihkassa
- 11.00 Muotinäytös: Vaikuta väreillä.**
Kädentaitajat & Värikouluttaja Sonja Karhulahti / Mallitoimisto Matiné
- 11.30 Kokonaisvaltainen hyvinvoinnin tukeminen arjen myllerryksissä.**
Lastenpsykiatrian erikoislääkäri Laura Paananen ja psykoterapeutti Iida Luhanko / Perhe lääkärikeskus Leijonamieli
- 12.00 Mihin keho tarvitsee happea – ja mikä merkitys sillä on palautumiselle ja jaksamiselle?**
Sairaanhoitaja, FLT Ravintovalmentaja® Ninnu Bogdanoff / Happiklinikka
- 12.30 Tietoisku mielen hallinnasta.**
Psykoterapeutti ja kirjailija Juha Siira / Bhakti Marga Finland ry
- 13.00 Muotinäytös: Vaikuta väreillä.**
Kädentaitajat & Värikouluttaja Sonja Karhulahti / Mallitoimisto Matiné
- 13.30 Hyvä kuulo parantaa elämänlaatua ja ylläpitää toimintakykyä.**
Sairaanhoitaja, audionomi Raili Ketomäki / Railin Kuulo Oy
- 14.00 Arjen puhdistustottumukset ja kemikaalikuorma – hyvinvointia ihmisille & luonnolle.**
Marisa Aravena-Kivistö / Care 4 Nordic Oy/ENJO Nordic
- 14.30 Kehoyhteys ja luovuus: hyvinvointia tanssi-liiketerapiasta.**
Tanssi-liiketerapeutti, draamaopettaja, FM, Suomen Tanssiterapiayhdistys ry:n puheenjohtaja Marianna Räsänen / Suomen Tanssiterapiayhdistys ry

Juontajana Arctic Cherry / Ohjelmamuutokset mahdollisia



Jyväskylän
Hyvinvointimessut



Jyväskylän
Kädentaitomessut