

OHJELMALAVA

Lauantai 14.3.2026

11.00 Arki vie voimat, vai annatko sen viedä?

Hyvinvointivalmentajat Rita Niemi-Manninen ja Aki Manninen / Ritaki Oy

11.30 Menopausi ja näkö - miksi silmät oireilevat keski-iässä?

Optikko/yrittäjä Anna Mariasik / Specsavers Pori

12.00 Muotinäytös: Vaikuta väreillä.

Kädentaitajat & Värikouluttaja Sonja Karhulahti / Mallitoimisto Matiné

12.30 Kalevalainen jäsenkorjaushoito terveydenhoidossa.

Mestari Jouni Koivumäki / Kansanlääkintäseura ry

13.00 Tuettu asuminen kotona ja merkityksellistä työtä.

Liiketoimintajohtaja Sari Pyyhtiä ja Aluevastaava Laura Kivinen / Avustaja.fi Avustajapalvelut

13.30 Lyhyt taukoliikunta messuvieraille & esittelijöille.

Kristiina Uusitalo-Lindholm / Liikuntaseura Pori

14.00 Muotinäytös: Vaikuta väreillä.

Kädentaitajat & Värikouluttaja Sonja Karhulahti / Mallitoimisto Matiné

14.30 Elämäntavoilla aivoterveyttä.

Sairaanhoitaja Päivi Ruohonen / Diakon Kotihoito

15.00 Jooga ja mielenrauha.

Psykologi, psykoterapeutti Juha Siira / Bhakti Marga Finland ry

Juontajina Hyvinvointivalmentajat Rita Niemi-Manninen ja Aki Manninen.
Ohjelmamuutokset mahdollisia.



**Porin
Hyvinvointimessut**



**Porin
Kädentaitomessut**

OHJELMALAVA

Sunnuntai 15.3.2026

11.00 Jaksa paremmin, ilman että teet enempää.

Hyvinvointivalmentajat Rita Niemi-Manninen ja Aki Manninen / Ritaki Oy

11.30 Muotinäytös: Vaikuta väreillä.

Kädentaitajat & Värikouluttaja Sonja Karhulahti / Mallitoimisto Matiné

12.00 Liikunnan ja ravitsemuksen merkitys työhyvinvointiin.

Työterveyshoitajat Heidi Virtanen & Mira Parkkali / Lääkäriasema Medipori

12.30 Energeettisen jäsenkorjauksen hyödyt - lempeällä kosketuksella syvälle ulottuva vaikutus.

Kiinalaisen lääketieteen hoitaja, LCF Life Coach® Master, NLP Master Practitioner ja kvanttihoitaja Saija Mäkinen / Hyvinvointicenter

13.00 Muotinäytös: Vaikuta väreillä.

Kädentaitajat & Värikouluttaja Sonja Karhulahti / Mallitoimisto Matiné

13.30 Unen biohakkerointi - myytti vai mahdollisuus?

Koulutettu nukkumisergonomian asiantuntija Toni Hokkanen / Tempur Brandstore Pori

14.00 Mitä hammaslääkäri näkee suusta, mitä potilas ei huomaa?

Hammaslääkäri Anu Mäkelä / Adent

Juontajina Hyvinvointivalmentajat Rita Niemi-Manninen ja Aki Manninen.
Ohjelmamuutokset mahdollisia.



**Porin
Hyvinvointimessut**



**Porin
Kädentaitomessut**