

OHJELMALAVA

Lauantai 30.9.2023

- klo 10.30 **Ovatko esteet voitettavissa?**
Kuopion vammaisneuvoston varapj. Virpi Sourunjärvi ja hallituksen jäsen Susanna Nuutinen / Kuopion Invalidit ry
- klo 11.00 **Kuivasilmäisyys on monen riesa.** Synsam Matkus
- klo 11.30 **MUOTINÄYTÖS – Toimivan vaatekaapin avaimet.**
Mallitoimisto Matiné
- klo 12.00 **Luonto ja luontomatkailu osana hyvinvointia.**
Asiakkuuspäällikkö Minna Levainen / Hotel & Nature Resort Koskisydän
- klo 12.30 **Sydänterveys – Sydänpisteeltä tietoa, tukea ja toimintaa.**
Palveluvastaava Mari Härkönen / Savon Sydänalue ry
- klo 13.00 **Bellabaci-imukuppihieronnan hyödyt kauneuden ja hyvinvoinnin näkökulmasta.**
Bellabaci-konsultti Irina Havinmaa / Bellabaci Suomi
- klo 13.30 **MUOTINÄYTÖS – Toimivan vaatekaapin avaimet.**
Mallitoimisto Matiné
- klo 14.00 **Plyometrinen harjoittelu hyvinvoinnin tukena.**
Naruhyppelyvalmentaja Olli Toivola & Athlete training PRMD valmentaja, Personal trainer, fysiikkavalmentaja Ilona Pesonen / Naruhyppely.fi
- klo 14.30 **Ruusujuurta hyvinvointiin.**
Eila Kolehmainen / Mesacos Oy
- klo 15.00 **Rakasta aivojasi, Jokainen päivä on aivoterveyspäivä.**
Puheenjohtaja Merja Kolehmainen / Pohjois-Savon AVH -yhdistys ry
- klo 15.30 **OLKA-vapaaehtois- ja vertaistoiminta.** Tietoa, tukea ja kohtaamisia.
Suunnittelija Essi Saarela, Tukipilari / Kuopion Invalidit ry

Lavaemäntänä ja juontajana Arctic Cherry.
Ohjelmamuutokset mahdollisia.



Kuopion
Hyvinvointimesse

OHJELMALAVA

Sunnuntai 1.10.2023

- klo 11.00 **Munuais- ja maksasairaudet.** Ne voivat koskettaa ketä vain, missä iässä tahansa.
Hallituksen jäsen Sanna Laakso / Pohjois-Savon Munuais- ja maksayhdistys
- klo 11.30 **MUOTINÄYTÖS – Toimivan vaatekaapin avaimet.**
Mallitoimisto Matiné
- klo 12.00 **Virtaa, voimaa ja virkeyttä kuntoutuksesta.**
Kuntoutusasiantuntija Päivi Rossinen / Kylpylähotelli Kunnonpaikka
- klo 12.30 **Talvi-ihon hoitovinkit ja Psorilinjan palvelut.**
Psorilinjan sairaanhoitaja Kristiina Rautio / Psoriasisliitto ry
- klo 13.00 **Luonnon raaka-aineiden käyttö kosmetiikassa.**
Juha Taponen / Taponero.fi
- klo 13.30 **MUOTINÄYTÖS – Toimivan vaatekaapin avaimet.**
Mallitoimisto Matiné
- klo 14.00 **Joogasta hyvinvointia arkeen – Suomen Joogaopisto 50 vuotta.**
Tuula Sironen / Suomen Joogaliitto ry

Lavaemäntänä ja juontajana Arctic Cherry.
Ohjelmamuutokset mahdollisia.



Kuopion
Hyvinvointi- ja Nuorisoyhdistys