

OHJELMALAVA

Lauantai 14.10.2023

- klo 11.00 **Poweria suolistosta, aivojen sämäkkyyttä.**
Hermoratahieronnassa Oulun alueen kouluttaja Kaisa Hannula /
Lapin Hermoratahierojaopisto
- klo 11.30 **MUOTINÄYTÖS – toimivan vaatekaapin avaimet.**
Mallitoimisto Matiné
- klo 12.00 **Kalevalainen jäsenkorjaushoito kuntoutuksessa.**
Kalevalaisen jäsenkorjauksen Mestari/kouluttaja Kalle Erkoma / Kansanlääkintäseura ry
- klo 12.30 **3 myyttiä liikunnasta ja hyvinvoinnista.**
Personal Trainer ja fysioterapeutti Pauliina Virtanen ja Liikunnanohjaaja, hieroja ja sairaanhoitaja/terveydenhoitaja opiskelija Tiitta Kartiovaara / Fitness24Seven Oy
- klo 13.00 **Syysihon hoitovinkit.**
Kauneuskonsultti Pauliina Keltanen / Colosé Kosmetiikka & PK Beauty & Consulting Oy
- klo 13.30 **MUOTINÄYTÖS – toimivan vaatekaapin avaimet.**
Mallitoimisto Matiné
- klo 14.00 **Kun stressi vie elämän ilon. Miten pystyt selättämään stressin ja löytämään uudestaan elämän ilon?**
Access Consciousness sertifioitu fasilitaattori Tuuli Paaksi / Access Consciousness
- klo 14.30 **Ruusujuurta hyvinvointiin.**
Eila Kolehmainen / Mesacos Oy
- klo 15.00 **Kuka on omaishoitaja? Tietoa omaishoidosta.**
Vastaava perhetoiminnan kehittäjä Salla Jämsén ja Erityislasten vanhempien tuen kehittäjä
Suvi Lappalainen / Oulun Seudun Omaishoitajat ry
- klo 15.30 **Matkalla kohti lempeämpää kehonkuvaa - Kehozeni menetelmä tutuksi.**
Kehozeni-akatemian perustaja, Yhteisöpedagogi Kate Suopajarvi / Arctic Cherry Events

Juontajana Arctic Cherry.

Esitysten kesto 10-15 min. Ohjelmamuutokset mahdollisia.



**Oulun
Hyvinvointimesse**

OHJELMALAVA

Sunnuntai 15.10.2023

- klo 11.00 **Uniapnean kanssa voi elää hyvää elämää.**
Kokemustoimija Pentti Kinnunen / Hengitysliitto ry
- klo 11.30 **MUOTINÄYTÖS – toimivan vaatekaapin avaimet.**
Mallitoimisto Matiné
- klo 12.00 **Kohti tasapainoista elämää:** Painopiste kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa ja ennaltaehkäisyssä.
Psykiatrian erikoislääkäri Tuija Räisänen ja Psykiatrinen sairaanhoitaja Susanna Sakko / Terveytesi Psykiatriakeskus
- klo 12.30 **Mikroverenkierron vaikutus uneen ja palautumiseen.**
Bemer partner Marjo Luukkonen / Bemer
- klo 13.00 **Hyvinvointia liikkeellä.**
Projektikoordinaattori Mirka Jutila / Psoriasisliitto, Vertaistervarit -hanke, vertaistukea elintapamuutokseen
- klo 13.30 **MUOTINÄYTÖS – toimivan vaatekaapin avaimet.**
Mallitoimisto Matiné
- Heti tämän jälkeen kruunataan Miss Pohjois-Suomi Beauty 2023!
Mallitoimisto Matiné
- klo 14.00 **Joulusuklaiden trendit 2023 & herkkuvinkit kotileipureille.**
Suklaayrittäjä Jenna Antinmaa / Chocosomnia Oy
- klo 14.30 **Hyppynaru ja naruhyppely hyvinvoinnin tukena.**
Hyppynaruvalmentajat Olli Toivola ja Tiia Mäcklin / Ropee Oy, Naruhyppely.fi

Juontajana Arctic Cherry.

Esitysten kesto 10-15 min. Ohjelmamuutokset mahdollisia.



**Oulun
Hyvinvointimessut**