

OHJELMALAVA

Lauantai 28.9.2024

- klo 10.30 **Yksilöllisesti sopivan tyynyn valinta.**
Nukkumisergonomian asiantuntija Sanni Pitkänen / Tempur Brand Store Kuopio
- klo 11.00 **Hampun monipuoliset käyttömahdollisuudet.** Öljy- ja kuituhampun viljely on Suomessa yleistymässä – mitä kaikkea kasvin osista voi valmistaa?
Mikko Ilmoniemi / Jyvä-Hamppu
- klo 11.30 **MUOTINÄYTÖS – Suomalaista suunnittelua ja kädentaitoja.**
Mallitoimisto Matiné & kädentaitajat
- klo 12.00 **Kalevalainen jäsenkorjaushoito kuntoutuksessa.**
Kalevalaisen jäsenkorjauksen mestari Markus Niska / Kansanlääkintäseura ry
- klo 12.30 **Näkemyksiä ja elämyksiä Unelmien matkassa.**
Muotitaiteilija Jukka Rintala / Jukka Rintala Oy
- klo 13.00 **Bellabaci-imukuppihieronnasta hyödyt kauneuden ja hyvinvoinnin näkökulmasta.**
Bellabaci-konsultti Irina Havinmaa / Bellabaci Suomi
- klo 13.30 **MUOTINÄYTÖS – Suomalaista suunnittelua ja kädentaitoja.**
Mallitoimisto Matiné & kädentaitajat
- klo 14.00 **Salakavala glaukooma - jopa 100 000 suomalaista sairastaa glaukoomaa tietämättään.**
Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Anitta Tähti-Niemi / Glaukoomayhdistys ry
- klo 14.30 **Hyvinvointia oppimisesta.**
Rehtori Päivi Pentikäinen-Kaikkonen ja koulutussuunnittelija
Maija Ylilaurila / SnellmanEDU
- klo 15.00 **Sydämen hyvinvointi ja vertaistukea sairastuneelle.**
Palveluvastaava Mari Härkönen / Tukipilari / Savon Sydänalue ry
- klo 15.30 **Hyppynarusta hyvinvointia.**
Hyppynaruvalmentaja Olli Toivola / Ropee Oy

Lavaemäntänä ja juontajana Arctic Cherry.
Ohjelmamuutokset mahdollisia.



**Kuopion
Hyvinvointimessut**

OHJELMALAVA

Sunnuntai 29.9.2024

- klo 11.00 **Uteliäs mieli - iloa hyvän olon huomiseen.** Tietoa lukuvuoden opiskelusta, kursseista sekä hankkeista.
Apulaisrehtori Anna Pohjalainen / Kuopion Kansalaisopisto
- klo 11.30 **MUOTINÄYTÖS – Suomalaista suunnittelua ja kädentaitoja.**
Mallitoimisto Matiné & kädentaitajat
- klo 12.00 **Tykyttääkö? – Asiaa rytmihäiriöistä.**
Kliinisen fysiologian ja isotooppilääketieteen erikoislääkäri,
dosentti Saara Sillanmäki / Sataman Sydän Oy
- klo 12.30 **HYTE eli hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen.**
Petra Holopainen ja Sari Lahtoniemi / HYTE ja Osallisuuspalveluyksikkö
- klo 13.00 **MUOTINÄYTÖS – Suomalaista suunnittelua ja kädentaitoja.**
Mallitoimisto Matiné & kädentaitajat
- klo 13.30 **Rintaliivien vaikutus ryhtiin ja terveyteen.**
Tuulikki Kortteinen / Anita
- klo 14.00 **Äänimaljat ja palautuminen.**
Yrittäjä Nivamo Saija / Hyvä Energia
- klo 14.30 **Sinuiksi oman kehon kanssa laihduttamatta.**
Kehozeni-valmentaja Kate Suopajarvi / Arctic Cherry Events - Kehozeni-akatemia

Lavaemäntänä ja juontajana Arctic Cherry.
Ohjelmamuutokset mahdollisia.



Kuopion
Hyvinvointimessut