



# EESTI PSORIAASILIIIT

kutsub

**KEVADSEMINARILE**

**EPsoL**

Head liidukaaslased ja koostööpartnerid !

Eesti Psoriaasiliit ootab Teid kevadseminarile, mis toimub **22.-23. märtsil 2014**  
**Kubija Hotellis-LoodusSPAs** aadressil Männiku 43a, Võru.

PÄEVAKAVA:

## **22. märts - "Rehabilitatsioon ja toimetulek"**

- 08.00 – Väljasõit Tallinnast Balti Jaama bussiparklast
- 12.00 – Kohalesaabumine, majutamine, registreerimine
- 12.45 – Lõunasöök
- 13.45 - Avasõnad
- 14.00 – "Rehabilitatsiooniteenused, nende eesmärgid ja taotlemise kord" – *Senta-Ellinor Michelson, Tartu Puuetega Inimeste Koja juhataja*
- 15.30 - Virgutuspaus
- 15.45 – "Psoriaasahaige ravikogemused Austraalias" – *Sten Sild, Eesti Psoriaasiliit*
- 16.30 – "Igapäevane toimetulek nahahaigustega: kogemused ja soovitused" – *Eesti Psoriaasiliit*
- 17.00 – "SEADERM – uus ravikosmeetikasari probleemsele nahale" – *Litfama, Eesti Psoriaasiliit*
- 17.30 - Ravikosmeetikatoodete müük soodushindadega, traditsiooniline loterii
- 18.30 – Öhtusöök ja puhkus
- 20.00 – 22.00 – VEE- JA SAUNAKESKUSE KÜLASTUS

## **23. märts - "Südamehaigused ja uneteraapia"**

- 08.00 – 09.30 - Hommikusaun ja hommikusöök
- 09.30 – Tervisenäitajate mõõtmine
- 10.30 – "Kardioloogia ja südamehaigused" – *dr. Mae Pindmaa, arst-kardioloog*
- 11.15 - Virgutuspaus
- 11.30 – "Uneteraapia põhimõtted" – *dr. Mae Pindmaa, Unekliiniku unearst*
- 12.30 – Seminari kokkuvõtted ja tubade vabastamine
- 13.00 – Tervistav tegevus Kubija matkarajal
- 14.00 – Lõunasöök
- 14.45 – Ärasõit Võru-Kubijalt
- 16.15 – Eesti Rahva Muuseumi Näitusemaja külastus (Kuperjanovi tn.9, Tartu)
- 17.15 - Kojusõit, orienteeruv saabumine Tallinna kell 20.00.

Seminari osavõtutasu liidu liikmetele on **42 €**, teistele **55 €**. Osalejatel, kes saavad üritusele oma transpordiga või kohapeal ei ööbi, palume osavõtutasu suhtes leppida kokku eraldi.

Osavõtutasu saab maksta Eesti Psoriaasiliidu arveldusarvele nr. 10052032580002 SEB pangas või sularahas kassasse.

Lisainfo ja registreeriminetel. 5052455 (Georg Jurkanov) või e-mailil: [georg.jurkanov@gmail.com](mailto:georg.jurkanov@gmail.com)

Registreerimise viimane kuupäev on **15.märts 2014**.

Korraldajad jätavad endale õiguse teha kavas muudatusi.

*Teie aktiivsele osavõtule lootes,  
Eesti Psoriaasiliidu juhatus*