

KUTSE

Eesti Reumaliit korraldab juba 12-ndat korda Käimispäeva, mis leiab seekord aset

Pirita Top SPA territooriumil, pühapäeval, 4. septembril 2011 kell 10.00.

PÄEVAKAVA

10:00 Registreerimine

10:15 Avamine

10:40 Loengud: „Mul on osteoporoos - pean hakkama tegutsema!“, „Reumatoidartriit“, „Anküloseeriv spondüliit“, „Raviplaani jälgimine“, „Põletikuliste liigesehaiguste taastusravi“, „Reumatoidartriidihaige abivahendid toimetulekuks“, „Minu toimetulek põletikulise luu- ja liigesehaigusega, patsiendilugu“, „Muusikateraapia“, „Eesti mehe tervis“

12:00 Soojendusharjutused, radade tutvustus

12:15 6 km START

12:30 3 km START

12:45 1 km START

13:30 Venitusharjutused

14:00 Jazzi pooltund

14:30 Loterii

15:00 Lõpetamine

Peale põnevate loengute ootavad ees tervisemõõtmised (luutihedus, vererõhk, rasvaprotsent), muusikateraapia, käsitöö müük, ON-SITE massaaž ning heategevuslik loterii koos mõnusate auhindadega!

Sel aastal on rajad 1, 3 ja 6 km. Käimiskeppe saab laenutada kohapeal (- juhul kui kaasas pole)!

Päeva sisustavad muusikaga Mutated Forms ja jazzmuusikud Jana Abzalón ning Merje Kägu !

Osalemine ja loengud on tasuta!

Loengutesse registreerimine: Annika Kask, reuma@reumaliit.ee, +372 534 355 01

Rohkem infot: www.reumaliit.ee, eestinoortereumaliit.wordpress.com

TOETAJAD

