

LUUSTOLIITON KESÄPÄIVIEN OHJELMA 2018

Maanantai 28.5.2018

- 11.00-12.00 Tilausbussi rautatieasemalta bussiasemalle ja kohti Ruissaloa
- 12.00-13.00 Buffetlounas
- 13.00-14.30 Avaussanat sekä ohjelman ja Ruissalon kylpylän esittely (yhteinen tila) / toiminnanjohtaja Ansa Holm ja kylpylän edustaja
- 14.30-15.30 Majoittuminen ja kahvilabuffet kahvilassa
- 15.00-16.30 Tullaan tutuiksi – toiminnalliset menetelmät käyttöön (yhteinen tila) / järjestösuunnittelija Jenni Tuomela
- 16.30-17.00 Vesijumppa / Jenni Tuomela
- 17.00-19.00 Vapaata ohjelmaa
- 19.00-20.00 Buffetpäivällinen

Tiistai 29.5.2018

- 7.30-9.30 Aamiainen
- 8.30-9.00 Aamujumppa / Jenni Tuomela
- 10.00-10.15 Luustoseminaarin avaus (koulutustila) / Ansa Holm
- 10.15-11.00 Omaha-ohje – avain kuntoutumiseen / Jenni Tuomela
- 11.00-12.00 Luusto ja lääkehoito: mitä solutasolla tapahtuu / FT lääketieteellinen asiantuntija Päivi Lakkakorpi
- 12.00-13.00 Buffetlounas
- 13.00-14.00 Luustoseminaari jatkuu (koulutustila)
Kaatumisen ehkäisy / FT ft Maarit Piirtola
- 14.00-15.00 Iltapäivän sporttihenki ja kahvit / Maarit Piirtola (30 min)
- 15.00-16.00 Vaihtoehtoisia ohjelmaa:
- veneily, melonta
 - sauvakävelyretki (luontopolku)
 - mөлky
- 16.00-18.00 Vapaata ohjelmaa, esim. kylpylässä
- 18.00-19.00 Buffetpäivällinen
- 19.00 Yhteinen nuotiolaulupiiri laavulla / Ansa Holm

Keskiviikko 30.5.2018

- 7.30–9.30 Aamiainen
- 8.00–8.30 Aamujumppa / Jenni Tuomela
- 9.15–9.20 Luustoseminaari jatkuu: Hyvää huomenta! / Ansa Holm
- 9.20–10.00 Uutta tietoa luustosta ja Luustoliitosta / Jenni Tuomela ja Ansa Holm
- 10.00–11.00 Miten monipuolisista lähteistä voi saada kalsiumia ja proteiinia / laillistettu ravitsemusterapeutti Lotta Pelkonen
- 11.00–12.00 Kun lonkkamurtuma sattuu (luentotila) / LT, sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri, Luustoliiton 1. varapuheenjohtaja Tiina Huusko
- 12.00 mennessä huoneiden luovutus
- 12.00–13.00 Buffetlounas
- 13.00 Kokooneminen busseille
- 13.15 Bussit starttaavat kohti Turku (bussiasema ja rautatieasema)