

# Maakunnallinen UNIAPNEA-toimintapäivä

Porin Seudun Hengitysyhdistys järjestää maakunnallisena tapahtumana UNIAPNEA-toimintapäivän yhdistyksen toimitiloissa ja Hyvinvointicenterissä lauantaina 20.3.2010. Uniapneaa sairastavat Huittisista, Kankaanpäästä, Raumalta ja lähikunnista läheisineen ovat tervetulleita toimintapäivään.

Ohjelma:

klo 08.30-08.55 Tulokahvi

I-ryhmä:

klo 09.00-10.30 Seksi ja seksuaalisuus –luento, seksuaaliterapeutti Solja Salminen  
Yhdistyksen toimitiloissa, jonka jälkeen ryhmä siirtyy suoraan Hyvinvointicenteriin (matkaa yksi kadunkulma), jossa klo 10.45-12.00 Venyttelyä ja rentoutusta joogan oppeihin perustuen ja suolahuoneen esittely toiminnanjohtaja, jooganohjaaja, aromaterapeutti Mirja Lambergin johdolla. Klo 12.00-12.30 Keuhkot pihalle-kävely Kokemäenjoen maisemien kautta yhdistyksen toimitiloihin, jossa lounas klo 12.30-13.30.

II-ryhmä:

klo 09.00-10.45 Keuhkot pihalle-siirtyminen Kokemäenjoen rannan kautta Hyvinvointicenteriin (noin 1 km), jossa klo 09.30-10.45 Venyttelyä ja rentoutusta joogan oppeihin perustuen ja suolahuoneen esittely toiminnanjohtaja, jooganohjaaja, aromaterapeutti Mirja Lambergin johdolla. Siirtyminen takaisin yhdistyksen toimitiloihin, jossa klo 11.00-12.30 Seksi ja seksuaalisuus –luento, seksuaaliterapeutti Solja Salminen. Lounas klo 12.30-13.30.

klo 13.30-15.00”Mielen hyvinvointia ja vertaistukea”

klo 15.00 Lähtökahvi

Varustaudu päivään sisäliikuntavarustein pyyheen kera ja rennolla mielellä. Päivän hinta ohjelmiseen, ruokailuineen, kahveineen ja raportteineen 15 €/henkilö.

**TERVETULOA YHTEISEEN TOIMINTAPÄIVÄÄN!**

Ilmoittautumiset 16.3. mennessä Porin Seudun Hengitysyhdistys, [porinseutu@yhdistys.heli.fi](mailto:porinseutu@yhdistys.heli.fi), Erja Laikio 0440 5245 546.