

# Uniapneaa sairastavien ja läheisten vertaistapaaminen lauantaina 12.6.2010 Oulaisten Törmänhovissa



Läsnä oleminen  
ja lähellä toimiminen on  
tärkeää vertaistoimintaa!

Törmänhovi on Oulaisten kaupungin  
läheisyydessä sijaitseva  
viihtyisä kartanohotelli.  
Osoite: Saukontie 12

Vietämme vertaistapaamispäivää Oulaisissa lauantaina 12.6.2010.

Ohjelma:

- Klo 9.30 Tervetulokahvi ja tutustuminen.
- Klo 10.30 Vertaisen kertomaa " Miksi minua aina väsytti?".
- Klo 11.30 "Syömisestä on myös iloa" ravitsemusterapeutti Kaisa Ketonen, Taukokangas.
- Klo 12.30 Lounas.
- Klo 13.30 "Uniapnean kanssa eläminen – kuinka se meillä sujuu?"  
työterveyshoitaja Anna-Maija Rahja, Verve Oulu.  
Verryttelyhetki!
- Klo 15.00 Iltapäiväkahvi
- Klo 15.30 Vertaisryhmät yhdistyksissä.
- Klo 16.30 Liikuntaa ulkona!
- Klo 17.00 Päivän päätös. Turvallista kotimatkaa!

**Tervetuloa virkistäytymään ja rentoutumaan!  
Toivomme runsasta osanottoa!**

Päivän aikana on mahdollisuus keskusteluun, tietopaketteihin, kevyeen liikuntaan ja mukavaan yhdessäoloon.

**Osallistumismaksu  
20€/henkilö**

- Sisältää ohjelman ja tarjoilun
- Maksetaan Törmänhovissa

**Ilmoittautuminen**

Sitovat ilmoittautumiset sekä ruokavaliot tulee ilmoittaa ma 31.5. mennessä sähköpostilla [ritva.marjomaa@heli.fi](mailto:ritva.marjomaa@heli.fi) tai puhelimitse 0400 291 097

Tapaamispäivän järjestää Pohjois-Suomen alueneuvosto.

Tilaisuuden järjestäjillä on toiminnanvastuuvakuutus. Osallistujat vastaavat itse tapaturmavakuutuksestaan.