



Reumaliiton Etelä-Pohjanmaan, Pohjanmaan ja Keski-Pohjanmaan  
aluetoimikunnan **Aluepäivä** Härmän Kylpylässä la 12.10.2019

## ”Mieli ja minä”

Ohjelma:

- 10.00 **Aamukahvi** (suolainen)
- 10.15 **Tervetuloa**, päivän kulku  
*Kaija Ikkeläjärvi, Armas Tiittanen*
- Reumaliiton tervehdys**  
*Tarja Pakkala*, projektipäällikkö, Reumaliitto
- 10.30 **Mielipakki**  
- Miten voi parantaa ja vahvistaa mielen hyvinvoinnin taitoja  
*Tiina Hongisto*, järjestötoiminnan suunnittelija, Reumaliitto
- 11.30 Tauko
- 11.45 **Sairauteen sopeutuminen- Miten tästä eteenpäin?**  
- Kun elämä on tuonut jotakin odottamatonta, millaisten keinojen avulla voimme jatkaa eteenpäin ja löytää voimavarojamme arkeen? Miten suojaamme itseämme ja voimme vahvistaa psyykkistä hyvinvointiamme?  
*Jan-Henry Stenberg*, psykologi, psykoterapeutti
- 12.30 **Ruokailu**
- 13.30 **Reumakuntoutuskurssit Härmän Kuntokeskuksessa, talon esittelyä**  
*Niina Karlsberg*, Härmän Kuntokeskus
- 14.00 **Nivelreuman hoito tänään**  
*Harri Blåfield*, reumatologi
- 15.00 **Kiitokset päivästä!**  
mahdollisuus siirtyä kylpylään, omakustanteinen 5 €/hlö
- 15.15 **Tuolijooga**  
- Joogaa tuolia apuna käyttäen, Mindfulness-tyylinen kehon läpikäynti, hengitysharjoitus.  
*Rita Huttunen-Taipale*, joogaopettaja
- 16.30 **Päätöskahvit** (makea)
- 17.00 **Hyvää kotimatkaa**