

Poronhoitajien

hyvinvointipäivät

Luostolla 3.–4.9.2020

Lapland Hotels Luostotunturi,
Luostontie 1, Sodankylä

Ohjelma

Torstai 3.9.2020

- 10.00** Tervetuloahvit
Päivien avaus
Sirpa Valkama, toimistos sihteeri, *Paliskuntain yhdistys*
Mela-kuulumiset, *Märta Strömberg-Nygård, hyvinvointitiimin asiantuntija, Mela*
- 12.00** Lounas
- 13.30** Luento fyysisestä kunnosta ja palautumisesta poronhoitotöissä
Opit käytäntöön: liikuntatuokio tunturimaisemissa
Lopuksi palautumishetki ja rentoutus
lida Melamies, fysioterapeutti

Perjantai 4.9.2020

- 10.00** Hyvinvointia työstä -luento *Työterveyspsykologi, Työterveys Lappica*

Työterveys poronhoitajien tukena -luento
Tehtävarastit, kipu ja tapaturmat -itsehoito
Työterveyshoitaja, ETK, Työterveys Lappica
- 13.00** Päivien yhteenveto ja lounas

Työhyvinvointipäivien ohjelma ruokailuineen on maksuton.

Majoitus omalla kustannuksella.

Ilmoittautuminen viimeistään pe 17.7.2020.

Paliskuntain yhdistys, sirpa.valkama@paliskunnat.fi

Sopimushintaiset majoitusvaraukset viimeistään 14.8.2020 mennessä

Lapland Hotels Luostotunturi, puh. 016 620 400 tai luostotunturi@laplandhotels.com.

Varaustunnus **”paliskuntain yhdistys”**. Hinnat: 1 hh / 77 e/vrk ja 2 hh / 82 e/vrk
(sisältää *Ametistikylpylän sauna- ja allasosaston / kuntosalin* käytön).

