**11-12.6.2025 OPINTO- JA VIRKISTYSPÄIVIEN OHJELMA**

**KESKIVIIKKO 11.6.2025**

8.30 Ilmoittautuminen, tulokahvit hotelli Kumpelin vastaanoton aula

9.30 Päivien avaus ja tavoite. Johdattelua päivien aiheisiin. Tullaan tutuksi.

 Yhdistyksen pj Olli Simonen

10.00 Laitoshoitoon vai ei, panosta terveyteesi ja toimintakykyysi

Geriatrian professori Timi Strandberg, HY

11.00 D- ja K- vitamiinit olennaiset luuston terveystekijät

 Farmakologian professori Ilari Paakkari, HY

12.15 Keittolounas hotellin ravintolassa

13.15 Sauvakävellään (opetus ja kävelyharjoitus ulkona)

 Liikuntatieteen maisteri Outi Palkama

14.30 Tauko

14.45 Osteoporoosin lääkehoito

 Professori, käypä hoito työryhmän pj Leo Niskanen

16.00 Päivällinen

17.30 **Lähtö kesäteatteriin TASAN klo 17.30 hotellin ulko-oven edestä**

18.00 Heinolan kesäteatteriesitys ” Näytelmä, joka menee pieleen” – lipun lunastaneille

 Väliajalla kahvit nisun kera pihapiirissä olevassa WPK talossa

17.40 Rinnakkaisohjelma Heinolaa kävellen – kaupunkikierros, **kokoontuminen klo 17.30 hotellin ala-aulaan (respa) lähtöä varten klo 17.30**

17.30 -22.00 Kylpylä

21-23.00 Iltapala hotellin ravintolassa

**TORSTAI 12.6.2025**

7.00- Aamiainen hotellin ravintolassa hotellissa majoittuville’

 Aamusauna kylpylässä halukkaille klo 7.30-11.00

8.30 Aamujumppa (kuntotesti ml) luentosalissa tai sen viereisessä tilassa

 Fysioterapeutti Tiina Paldan, Heinolan Terveystalo

10.00 Osteoporoosi diagnostiikka ja hoidon seuranta

 Erikoislääkäri Olli Simonen

11.00 Osteoporoosin omahoito

 - ravitsemus

 - D- ja K- vitamiinit

 - Luuston vahvistaminen liikunnan keinoin

 - Kaatumisen ehkäisy

 Erikoislääkäri Olli Simonen

12.00 Huoneiden luovutus ja lounas hotellin ravintolassa

13.30 Omahoito jatkuu

14.15 Kortisoniporoosi (kortisonin aiheuttama osteoporoosi)

 Erikoislääkäri Olli Simonen

15.00 Päätössanat, loppuarviointi

 Lähtökahvit