

# Poronhoitajien

hyvinvointipäivät  
Luostolla 9.–10.9.2021

Lapland Hotels Luostotunturi,  
Luostontie 1, Sodankylä

Seuraamme koronatilannetta ja muutokset tapahtumaan ovat mahdollisia. Tilaisuudessa noudatetaan viranomaisten antamia hygieniaohjeistuksia ja turvavälejä.

# Tervetuloa

## Ohjelma

### Torstai 9.9.2021

- 10.00** Tervetulokahvit  
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  
Liikuntatuokio tunturimaisemaan, jonka jälkeen palautumishetki ja rentoutus  
*Laura Pulju, fysioterapeutti*

### Perjantai 10.9.2021

- 10.00** Hyvinvointia työstä -luento *Työterveyspsykologi, Työterveys Lappica*  
  
Työterveys poronhoitajien tukena -luento  
Tehtävärastit, 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 31.8.2021.

Paliskuntain yhdistys, sirpa.valkama@paliskunnat.fi tai 0400 378 504.

### Sopimushintaiset majoitusvaraukset viimeistään 6.9.2021 mennessä

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

Varaustunnus **”poronhoitajien työhyvinvointipäivä”**.

Huonehinnat: 1 hh / 86 e/vrk ja 2 hh / 98 e/vrk (sisältää runsaan buffet-aamiaisen, Ametistikylpylän sauna- ja allasosaston / kuntosalin käytön).

