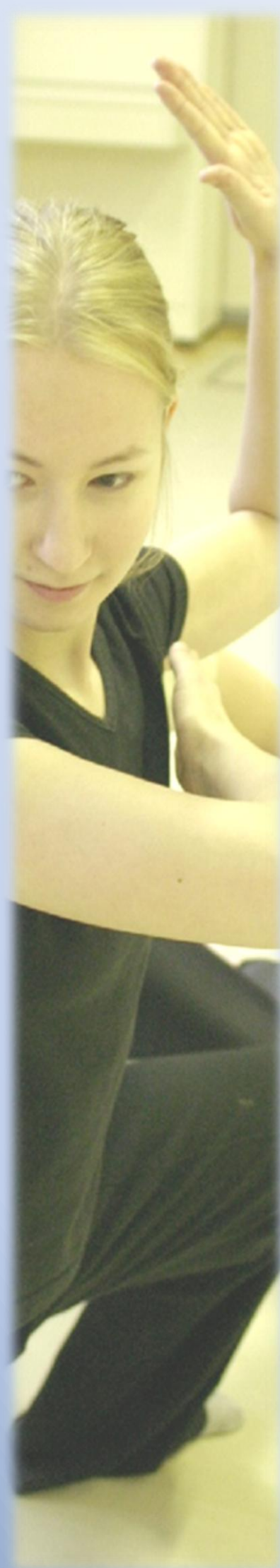
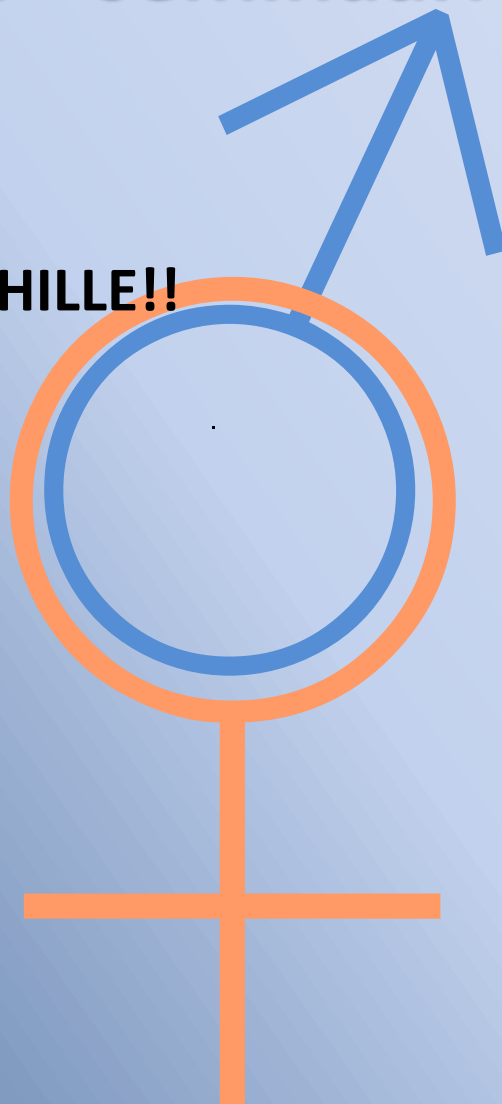


# NAISTEN LIIKUNTA, TERVEYS JA LIIKUNNAN TASA-ARVO –seminaari

17.-18.4.2010

**SOPII MYÖS MIEHILLE!!**



Joensuu  
Wärtsilä-Sali  
Karjalankatu 3

 Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus**Kohderyhmä**

Opettajat, opiskelijat, liikunnan ammattilaiset, sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset sekä kaikki asiasta kiinnostuneet.

**Ilmoittautuminen**

Viimeistään 7.4.2010 sähköpostilla osoitteeseen [finnhostel@islo.jns.fi](mailto:finnhostel@islo.jns.fi), tai ilmoittautumiskaavakkeella ([www.islo.fi](http://www.islo.fi)) tai puhelinnumeroon: +35813 267 5076. Ohjattuihin liikuntaryhmiin ilmoittautuminen: [nanna.alho@edu.ncp.fi](mailto:nanna.alho@edu.ncp.fi)

**Osanottomaksu**

70€/hlö (opiskelijat ja eläkeläiset 35 €/hlö).  
Maksetaan etukäteen tilille: OP 577005-110918.  
Muista merkitä maksuun viite: 1718045.  
Maksu sisältää esitelmät, kirjalliset lyhennelmät, ja kahvit.

**Majoitus**

Finnhostel Joensuu: Kalevankatu 5b: 1hh 56€/yö, 2hh 35 €/hlö/yö. Varaukset: [finnhostel@islo.jns.fi](mailto:finnhostel@islo.jns.fi) tai puh: +35813 267 5076.

# OHJELMA

## Lauantai 17.4.2010

- 08.30-09.30 Kahvi, näyttelyyn tutustuminen ja ilmoittautuminen
- 09.30-09.45 Avaus: Maakuntajohtaja **Pentti Hyttinen**
- 09.45-10.45 Toteutuuko tasa-arvo liikunnassa, professori **Hannu Itkonen**, Jyväskylän yliopisto
- 10.45-11.00 Tauko ja näyttelyyn tutustuminen
- 11.00-11.15 Naurujoogan terveysvaikutukset, **Marianne Kuosa**
- 11.15-11.30 Naisnäkökulma liikunnanohjauksessa, **Pirjo Rämänen**



- 11.30-12.30 Nainen, hyvinvointi ja onnellisuus, **Markku Ojanen**
- 12.30-13.30 Lounas, Wärtsilä-talon ravintola, näyttely tutuksi
- 13.30-14.15 Naisen voimavarat, **Sari Kaasinen**
- 14.15-15.30 Naurujoogaharjoitus (rento tai liikunta-asu)  
**Marianne Kuosa**
- 15.30-16.15 Kahvi ja kuljetus liikuntapaikoille
- 16.15-18.00 Liikunta eri liikuntapaikoilla
- Vesikko: vesijuoksu, uinti
  - ISLO: zumba (klo 17.00-18.00)
  - Palloilukeidas: norsupallo, hohtokeilaus
  - Fysiobalance: kinesis
- 20.00-22.30 Get together –party, ISLO juhlasali  
Kevyt iltapala ja ohjelmaa

## Sunnuntai 18.4.2010

08.00	Ovet avautuvat, näyttelyyn tutustuminen
09.00-10.30	Naisen sydän ja liikunta, <b>LL Hannu Litmanen</b> , Benepower Oy
10.30-11.00	Diabetes ja liikunta, <b>Arja-Irene Tiainen</b>
11.00-12.00	Asahi Health-terveysliikunta <b>Juhani Kuittinen</b>
12.00-13.00	Lounas, Wärtsilä-talon ravintola, (omakustanteinen) näyttelyyn tutustuminen
13.00-13.30	Case Jonapa, <b>Sari Turunen</b>
13.30-14.15	Nainen huippu-urheilijana, <b>Marja-Liisa Kirvesniemi</b>
14.15-15.00	Kahvi ja kuljetus liikuntapaikoille
15.00 -17.00	Liikunta eri liikuntapaikoilla <ul style="list-style-type: none"><li>• Vesikko: vesijuoksu, uinti</li><li>• Palloilukeidas: norsupallo, hohtokeilaus</li><li>• Fysiobalance: kinesis</li><li>• ISLO:Zumba (klo 15.00-16.00)</li></ul>

Tervetuloa iloiseen Pohjois-Karjalaan!

### Seminaaria ovat olleet järjestämässä:

Itä-Suomen Liikuntaopisto  
Itä-Suomen Lääninhallitus  
Joensuun yliopisto  
Joensuun kaupunki  
Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu  
JoNaPa ry.  
Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus