



34. Oulun liikuntalääketieteen päivät 28.4.2016

Nainen ja liikunta

Aika: Torstai 28.4.2016 klo 8-16

Paikka: ODL Hyvinvointikeskus, Wegelius-sali (Albertinkatu 16, sisäpiha, pääovi, 0.krs, Oulu)

OHJELMA

- 8:00 - 8:30 Ilmoittautuminen ja kahvi
- 8:30 - 8:45 **Päivien avaus** - *Kaisu Kaikkonen, yksikönjohtaja, ODL Liikuntaklinikka*
Puheenjohtaja Tiina Nylander
- 8:45 - 9:15 **Naisen rasitusvammat** - *Joni Keisala, Liikuntalääketieteeseen erikoistuva lääkäri, ODL Liikuntaklinikka*
- 9:15 - 10:00 **Nainen ja kestävyysharjoittelu** - *Toni Roponen, Hiihtovalmentaja*
- 10:00 - 11:00 **Naisurheilijoiden psyykinen hyvinvointi** - *Hannaleena Ronkainen, Urheilupsykologi, Olympiakomitea*
- 11:00 - 12:00 LOUNAS (omakustanteinen)
- 12:00 - 12:45 **Raskaus ja liikunta** - *Kati Ojala, LT, Naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri, OYS*
- 12:45 - 13:30 **Female athlete triad** - *Maria Grannas, Liikuntalääketieteeseen erikoistuva lääkäri, OYS*
- 13:30 - 13:50 KAHVITAUKO
- 13:50 - 14:00 **Mobiiliteknologia PT:n ja valmentajan apuna** - *Juuso Nissilä, SelQee Oy*
- 14:00 - 15:00 **Naisen voimaharjoittelu: teoriaa ja konkreettisia sovellutuksia** - *Timo Haikarainen, LitM, PT/*
fysiikkavalmentaja, TH-Valmennus
- 15:00 - 15:45 **Naisurheilu ja ulkonäkö** - *Taina Kinnunen, FT, kulttuuriantropologian yliopistonlehtori, Itä-Suomen yliopisto*
- 15:45 - 16:00 **Loppukeskustelu**

Ilmoittautuminen: Sitovat ilmoittautumiset **20.4.2016 mennessä:**

<https://my.surveypal.com/Oulunliikuntalaaaketieteenpaivat2016> tai sähköpostilla liikuntaklinikka@odl.fi.

Osallistumismaksu 130€ maksetaan tilille FI80 2276 3800 0002 72, selite 1248/30161. Esitä maksutosite koulutuspäivänä ilmoittautumisen yhteydessä.

Peruutusehdot: Mikäli peruutus tapahtuu 14.4. tai sen jälkeen, peritään 50 % osallistumismaksusta. Peruutukset sähköpostitse: liikuntaklinikka@odl.fi

Järjestäjä: ODL Liikuntaklinikka. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Tervetuloa!

Koulutus on hyväksytty erikoistumiskoulutuksen teoreettiseksi kurssimuotoiseksi koulutukseksi 6h ajalta seuraaville erikoisalueille: fysiatria, liikuntalääketiede, naistentaudit ja synnytykset, yleislääketiede, työterveyshuolto ja terveydenhoito

ODL Liikuntaklinikka | (08) 313 2154 | Albertinkatu 18 A, 90100 Oulu | www.odl.fi