



KAIPAATKO RENTOUTUMISTA JA VIRKISTYSTÄ?

Suomen Punainen Risti järjestää hyvinvointipäivät omaishoitajille ja läheistään hoitaville, Savonlinnassa Spahotel Casinossa 10.–11.11.2023.

Tilaisuuden tavoitteena on auttaa omaishoitajia irrottautumaan arjesta, keräämään voimia ja jaksamaan entistä paremmin. Myös työssäkäyvät läheistään hoitavat voivat hakea hyvinvointipäiville. Ohjelmassa on asiantuntijaluentoja, virkistystä ja nautiskelua omasta ajasta.

Hyvinvointipäivät ovat maksuttomat, sisältävät majoituksen 1 hengen huoneessa, ruuat ja materiaalit sekä kylpylän käytön. Matkakulut jokainen maksaa itse. Osallistujalta ei edellytetä Punaisen Ristin jäsenyyttä, eikä virallista omaishoitaja sopimusta.

OHJELMA

Perjantai 10.11.

11.30 - 12.30	Ilmoittautuminen ja lounas
12.30 - 13.30	Avauspuheenvuoro, koulutuksen tavoitteet ja esittäytyminen <i>Annika Korpinen, omaishoidon tukitoiminnan suunnittelija, SPR</i>
13.30 - 15.00	Positiivinen mielenterveys, <i>Savonlinnan kriisikeskus/MIELI Savonlinnan seudun mielenterveys ry</i>
15.00 - 15.30	Kahvi
15.30 - 17.00	Positiivinen mielenterveys jatkuu
17.00 - 19.00	Huoneisiin kirjautuminen, kylpylässä polskuttelua, ulkoilua ja lepoa
19.00 - 21.00	Yhteinen illallinen

Lauantai 11.11.

07.00 - 09.00	Aamiainen omaan tahtiin
09.00 - 11.30	Ensiaputaitoja omaishoitajille, <i>SPR Savonlinnan osaston ensiapukouluttaja Päivi Piili</i>
11.30 - 12.30	Lounas ja huoneiden luovutus
12.30 - 14.00	Ensiaputaidot jatkuu
14.00->	Kotia kohti!

Hakemukset: 8.10.2023 mennessä
https://www.lyyti.in/Hyvinvointipäivät_omaishoitajille_6098
tai liitteenä olevalla lomakkeella

Lisätietoa ja paperiset/skannatut/sähköposti lomakkeet:
Annika Korpinen (040 860 1413)
SPR Kaakkois-Suomen piiri,
Hallituskatu 7 F, 45100 Kouvola
annika.korpinen@punainenristi.fi

Paikkoja 20 henkilölle. Henkilökohtainen kutsu lähetetään viikolla 41.