



Valtakunnalliset FinFami mielenterveysomaispäivät

Mielenhyvinvointia la-su 19.-20.8.2017

Nokian Edenissä

Päivillä on luvassa voimavarapitoista ohjelmaa, mielenkiintoisia puhujia ja vuorovaikutteista yhdessäoloa. Päivät käynnistyvät la 19.8. lounaalla klo 11.30. Päivien virallinen ohjelmallinen osuus alkaa la klo 12.45 ja päättyy su 20.8. lounaalle noin klo 12. Päivillä ollaan koolla pääasiassa kaikki yhdessä, mutta lauantaina on mahdollisuus valita osallistuminen voimavaratyöpajaan:

- a) **Mielipaikkaharjoitukseen**, jossa joko luonnossa tai sisällä tehdään yhdessä voimavaralähtöinen harjoitus (ohjaaja Oili Huhtala Pirkanmaan FinFami) tai
- b) **Omakuva N.Y.T -harjoitukseen**, joka on toiminnallinen, taiteellinen voimavaralähtöinen prosessi (ohjaajat: Sanni Sihvola ja Ursula Hallas FinFami Uusimaa)

Tervetuloa tapaamaan toisia omaisia ja jäsenyhdistysten työntekijöitä mielenkiintoisen ohjelman ja virkistykseen lomassa! Tehdään yhdessä hyvänmielen Omaispäivät!

Keskusliitto tarjoaa päivien ohjelman ja ohjelmassa mainitut ruokailut (lounaat 2x, päivällinen ja kahvit). Matkat ja majoitus varataan itse ja ne ovat omakustanteiset tai oman jäsenyhdistyksen kautta.

**KUN YKSI SAIRASTUU
MONEN MAAILMA
MUUTTUU.**



MIELENTERVEYSOMAISTEN
KESKUSLIITTO

Meritullinkatu 4 B 10
00170 Helsinki
finfami.fi

Päivien ohjelma: (muutokset mahdollisia)

Lauantai 19.8.2017:

klo 11-12 Ilmoittautuminen hotellin aulassa. Majoittuvat saavat huoneen käyttöönsä saavuttuaan, mikäli niitä on vapaana, pääosin huoneet ovat käytettävissä tulopäivänä klo 15 alkaen. Lähtöpäivänä huone tulee luovuttaa klo 12 mennessä.

- 11.30-12.30 Lounas-buffet omaan tahtiin hotellin ravintolassa
- 12.45 Tervetuloa päiville!
- klo 13.15 Psykkinen ja fyysinen hyvinvointi lisääntyy luontoympäristössä /psykologi, psykoterapeutti Kirsi Salonen
- 14.15- 15.15 Toivo mielenterveysasioissa/ tutkija Jari Kylmä Tampereen Yliopisto
- 15.15- 15.45 Päiväkahvit
- 15.45-16 Info molemmista voimavarapajoista ja siirtyminen joko a) Mielipaikkaharjoitukseen/ Oili Huhtala tai b) Omakuva N.Y.T -harjoitukseen/ Sanni Sihvola, Ursula Hallas
- Klo 16- noin klo 18 Mielipaikkaharjoitus ja Omakuva nyt, Oili Huhtala luonnossa (sään salliessa tai vaihtoehtoisesti sisällä)
- 18- 20 Vapaata aikaa: Ulkoilua, aikaa virkistäytymiselle, yhdessä ololle
- Kylpylä, saunat käytettävissä majoittuville klo 22 saakka.

Lauantain ohjelman päättää yhteinen päivällinen klo 20.

Sunnuntaina 20.8.

Majoittujilla aamupala hotellin ravintolassa klo 08 alkaen. Allasosasto avoinna majoittujille klo 07.30 alkaen.

- Klo 9 -10 Aamun yhteinen hyvänmielen aloitus
- 10-11 Luonnon vaikutus hyvinvointiin / Kokemusasiantuntija Katja Ahonen
- 11-12 Kiitos päivistä ja katsaus tulevaan, aikaa kysymyksille ja keskustelulle.
- 12.15 Päivien päätös - yhteinen lounasbuffet, huoneiden luovutus.

**KUN YKSI SAIRASTUU
MONEN MAAILMA
MUUTTUU.**



MIELENTERVEYSOMAISTEN
KESKUSLIITTO

Meritullinkatu 4 B 10
00170 Helsinki
finfami.fi

Ilmoittautuminen:

Sitovat ilmoittautumiset päivien **ohjelman ja tarjoiluiden** osalta **18.6. mennessä** tämän linkin kautta: <https://www.webpolsurveys.com/S/E2D13A42591ED638.par>

Jäsenyhdistykset: mikäli tiedossanne on jo, että aiotte osallistua päiville suuremmalla osallistujamäärällä esim. bussillinen osallistujia, ilmoittakaa tieto tästä minulle mahdollisimman pian (toiveena 18.5. mennessä). Osallistujien nimilistan ehtii toimittamaan myöhemminkin.

Majoitusvaraukset:

Huom! majoitus varattava erikseen suoraan hotellista/oman jäsenyhdistyksen kautta.

Majoitusvaraukset ja niihin liittyvät tiedustelut suoraan hotellille:

Majoitushinnat: 1hh 84€ ja 2hh 99€, sis. aamiaisen, kylpyläosaston ja kuntosalin vapaan käytön ja internetyhteyden.

- **Huoneiden varaus: varaustunnuksella Omaispäivät. yksittäiset huonevaraukset** suoraan
- Restel Varauskeskukseen p. 020-055 055 tai email: my.reservation@restel.fi Ryhmävaraukset: email: west.sales@restel.fi

Lisätietoa hotellista:

Cumulus Resort Eden
Paratiisikatu 2
37120 NOKIA

Hotellilla on mahtava 1500 neliömetrin kokoinen trooppinen allasosasto, yksi Suomen pisimmistä vesiliukumäistä, kuplivan kuumat ja jäiset altaat, virtaava joki, pelipaikat, kuntosali, keilarata, erilaisia saunoja sekä hemmotteluhoidot takaavat nautinnollisia hetkiä hotelliasumisen lomaan. Allasosastolta löytyy myös infrapunasauna. Vuonna 2004 Cumulus Resort Edenissä toteutettiin monia uudistuksia, jotka tekivät hotellimajoittumisesta entistä miellyttävämpää. Huoneet uudistettiin ja ne saivat raikkaan ilmeen ja sisustuksessa huomioitiin tropiikin paratiisimainen tunnelma. Myös hotellin vastaanotto sekä aulatilat kokivat virkistävän uudistuksen. Vieraitten viihtymiseen panostettiin lisäämällä aktiviteetteihin mm. keilarata, sekä uusi kuntosali. Maksuton paikoitus hotellin vieraille. Lisää tietoa hotellista ja huoneista löytyy tämän linkin kautta:

**KUN YKSI SAIRASTUU
MONEN MAAILMA
MUUTTUU.**



MIELENTERVEYSOMAISTEN
KESKUSLIITTO

Meritullinkatu 4 B 10
00170 Helsinki
finfami.fi

<https://resort.cumulus.fi/hotellit-ja-kylpylat/eden-nokia/majoitus-nokia-huonetiedot>

ETÄISYYDET HOTELLISTA:

Keskusta 3 km, Tampereen rautatieasema 16 km, Tampere 15 km, Pori 99 km, Turku 150 km, Lahti 150 km, Seinäjoki 170 km, Jyväskylä 168 km, Salo 168 km, Helsinki 190 km, Vaasa 239km, Kuopio 315km, Joensuu 414 km.

LIIKENNEYHTEYDET NOKIAN EDENIIN

Tampereelta linjat 70, 72 ja 73 kulkevat lähelle Edeniä. Bussiaikataulut Tampereelta Edeniin voit nähdä [Tampereen joukkoliikenteen](#) sivuilta. Aikuiset 5 € / suunta, Lapset (4-11v.) 2,50 € / suunta.

Helsingistä on myös suora yhteys Nokialle, ja bussi pysähtyy hotellin viereisellä pysäkillä. Matka kestää noin 3 tuntia: www.matkahuolto.fi

Junayhteydet Tampereelle ja Nokialle löydät [VR:n sivuilta](#).

Nokian ostospaikat ja tehtaanmyymälät:

Edullisia ostoksia kutsuvat tekemään mm. seuraavat tehtaanmyymälät: Nanso, Nokian Tehdastuote Oy, NT-Box, Nokian panimon myymälä, Löytömyymälä Penkola sekä Arabia, Iittala ja Hackman -tehtaanmyymälä.

Muista myös nämä vieraillessasi Nokialla:

Kirkot ja kirkkomuseo:

Nokia on todellinen kirkkojen kaupunki, sillä sieltä löytyy jopa kuusi eri ajalta peräisin olevaa kirkkoa. Niiden lisäksi kannattaa piipahtaa Nokian kirkon alakerrassa sijaitsevassa harvinaisessa kirkkomuseossa ja tutustua kirkon vanhaan hautausmaahan sekä sankarihautaan

Museot ja näyttelyt

Nokian kotiseutumuseo Hinttala on keidas keskellä kaupunkia, vain kivenheiton päässä kirkosta ja kirkkomuseosta. Kesäkaudella alueella on vaihtuvia taidenäyttelyitä, käsityöläisten tuotteita sekä museokahvila ja kotiseutumuseo.

**KUN YKSI SAIRASTUU
MONEN MAAILMA
MUUTTUU.**



MIELENTERVEYSOMAISTEN
KESKUSLIITTO

Meritullinkatu 4 B 10
00170 Helsinki
finfami.fi