

Suomen Punainen Risti on tukenut omaishoitajaperheiden jaksamista jo 25 vuoden ajan. Järjestämme omaishoitajille vertaistukea, virkistystä, koulutusta, hyvinvointipäiviä sekä terveyttä ja fyysistä toimintakykyä ylläpitävää toimintaa.

Kannustamme omaishoitajia pitämään hyvää huolta itses-
tään samalla kun he hoitavat läheistään kotona.

Seuraa meitä myös Facebookissa:



HYVÄ SEURA VIRKISTÄÄ

Tervetuloa omaishoitajien hyvin-
vointipäiville Leppävirralle Sport &
Spa Hotel Vesileppikseen 26.-
27.4.2018

Kaipaatko rentoutumista ja virkistystä? Suomen Punainen Risti järjestää omaishoitajille hyvinvointipäivät Lepäpäivillä, Sport & Spa Hotel Vesileppiksessä 26.–27.4.2018

Tilaisuus on tarkoitettu kaikille omaistaan tai läheistään hoitaville. Tavoitteena on auttaa osallistujia irrottautumaan arjesta, keräämään voimia ja jaksamaan entistä paremmin. Ohjelmassa on asiantuntijaluentoja, virkistystä ja ohjattua liikuntaa.

Hyvinvointipäivät ovat maksuttomat, sis. majoituksen 2 hengen huoneessa, ruuat ja materiaalit. Matkakulut jokainen maksaa itse.

Hakemukset **16.3.2018 mennessä** liitteenä olevalla lomakkeella omaishoitajien tukitoiminnan aluetyöntekijälle Jaana Vilhuselle: SPR Savo-Karjalan piiri, Puijonkatu 9, 70100 Kuopio tai

Hyvinvointipäiville valitut saavat henkilökohtaisen kutsun viikolla **12**. Valitsemme mukaan hakemusten perusteella 20 omaishoitajaa. Oletko sinä yksi heistä?

Lisätietoja: Omaishoitajien tukitoiminnan aluetyöntekijä Jaana Vilhunen puh. 0400 955 556.



Ohjelma

Kouluttajina toimivat **Leena Koivistoinen** sekä **Johanna Vihervaara**. Tilaisuuden emäntinä toimivat Punaisen Ristin omaishoitajien tukitoiminnan aluetyöntekijät Jaana Vilhunen ja Johanna Vihervaara.

Torstai 26.4.

09:00 - 09:30	Ilmoittautuminen ja tervetulokahvit
09:30 - 10:30	Avauspuheenvuoro, koulutuksen tavoitteet ja esittäytyminen
10:30 - 12:00	Omaishoitajien jaksaminen ja sallitut tunteet, <i>henkisen tuen kouluttaja Leena Koivistoinen, Varkauden osasto</i>
12:00 - 13:00	Lounas
13:00 - 15:00	Omaishoitajien jaksaminen ja sallitut tunteet, <i>henkisen tuen kouluttaja Leena Koivistoinen, Varkauden osasto</i>
15:00 - 15:15	Iltapäiväkahvi
15:30 - 16:30	Ohjattu rentoutusjumppa, <i>Vesileppis</i>
16:30 - 19:30	Omaa aikaa, kylpylän ja kuntosalin vapaakäyttö
19:30 - 20:30	Illallinen

Perjantai 27.4.

08:00 - 09:00	Aamiainen
09:00 - 11:00	Omien tunnetilojen tunnistaminen, aluetyöntekijä Johanna Vihervaara, Kaakkois-Suomen piiri
11:00 - 12:00	Lounas ja huoneiden luovutus
12:30 - 14:00	Auttajakurssi, SPR Varkauden osasto
14:00 - 14:30	Kahvi ja päivien palautekeskustelu
15:00	Kotimatalle