



Valtakunnalliset mielenterveysomaispäivät Nokian Edenissä 19.-20.8.2017 (lauantai-sunnuntai)



Uudenmaan omaisyhdistyksen väki osallistuu päiville isolla porukalla. Lähdemme Bussilla Helsingistä ja ensimmäiset 40 innokasta mahtuvat mukaan. 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. Tervetuloa sekä uudet, että jo mukana toiminnassa olleet omaiset!

Lauantai 19.8.2017:

Bussikuljetus Kiasman edestä n. klo 8.30.

- 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/tai b) Omakuva N.Y.T -harjoitukseen
- Klo 16- noin klo 18 Mielipaikkaharjoitus ja Omakuva nyt, Oili Huhtala luonnossa (sään salliessa tai vaihtoehtoisesti sisällä)
- 18- 20 Vapaata aikaa: Ulkoilua, aikaa virkistytymiselle, 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.
- n.klo 13.00 Bussikuljetus takaisin Helsinkiin

Hinta:

60 euroa/henkilö sisältää matkat, majoituksen kahden henkilön huoneessa, päivien ohjelman, aamiaisen, lounaat, päivällisen, kylpyläosaston ja kuntosalin vapaan käytön.

Päivillä ollaan koolla pääasiassa kaikki yhdessä, mutta lauantaina on mahdollisuus valita osallistuminen voimavaratyöpajaan:

Ilmoittautuminen:

Sitovat ilmoittautumiset päiville Uudenmaan yhdistyksen omaisille: omaisten tuki ja neuvonta (09) 6860260 9.6 mennessä.