



## OMAISHOITAJA HUOLEHDI MYÖS OMASTA JAKSAMISESTA!

### Omaishoitajien hyvinvointipäivät Kylpylähotelli Yyterissä Porissa 19.-20.11.2020

Päivien tavoitteena on auttaa omaishoitajia irrottautumaan arjesta ja jaksamaan entistä paremmin. Nyt on hyvä saada pieni hetki itselle, kerätä voimia ja virkistäytyä. Kouluttajina toimivat omaisyhteistyön ohjaaja Erja Laikio ja ensiapuryhmätoiminnan koordinaattori Tiina Hiidenoja-Sirén.

#### ALUSTAVA OHJELMA

##### Torstai 19.11.

09:30 - 10:00	Ilmoittautuminen ja tervetulokahvit
10:00 - 11:00	Päivien avaus, tavoitteet ja tutustutaan toisiimme
11:00 - 12:00	Hetki hyvinvoinnille - tukea omaishoitajuuteen
12:00 - 13:00	Lounas noutopöydästä
13:00 - 15:00	Hetki hyvinvoinnille - tukea omaishoitajuuteen jatkuu
15:00 - 15:30	Iltapäiväkahvit
15:30 - 18:00	Omaa aikaa, esim. kylpylässä käynti tai luontokävely
18:00	Illallinen ja mukavaa yhdessäoloa

##### Perjantai 20.11.

07:30 - 9:00	Aamiainen
09:00 - 10:30	Arjen turvallisuus kotona
10:30 - 11:30	Liikkeestä hyvinvointia arkeen
11:30 - 12:30	Lounas noutopöydästä
12:30 - 15:00	Oman jaksamisen vahvistaminen
15:00	Päivien yhteenveto ja päätöskahvit

Päivien ohjelma on maksuton, sis. majoituksen ja ruokailut. Matkakulut jokainen maksaa itse. Mukaan mahtuu hakemusten perusteella 20 omaistaan tai läheistään hoitavaa tai hiljattain hoidettavan menettänyttä.

Hakemukset 23.10. mennessä liitteenä olevalla lomakkeella osoitteeseen:

SPR Satakunnan piiri / Eeva-Liisa Koskinen

Pohjoispuisto 3, 28100 Pori

eeva-liisa.koskinen@redcross.fi

Hyvinvointipäiville kutsuttavat saavat henkilökohtaisen vahvistuksen osallistumisesta viikolla 45.

Lisätietoja Eeva-Liisa Koskinen 040 8610 748

**TERVETULOA!**