



OMAISHOITAJA HUOLEHDI MYÖS OMASTA JAKSAMISESTA!

Omaishoitajien hyvinvointipäivät Kylpylähotelli Yyterissä Porissa 17.–18.9.2020

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 17.9.

| | |
|---------------|---|
| 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 18.9.

| | |
|---------------|------------------------------------|
| 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 28.8. 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 36.

Lisätietoja Eeva-Liisa Koskinen 040 8610 748

TERVETULOA!