

# Työhyvinvointiviikonloppu

14. ó 15.3.2015 Holiday Club Saimaa, Rauhanrinne 1, 55320 Rauha

## Lauantai 14.3.

09.30 ó 10.15	Tervetulokahvit	
10.15 - 10.30	<b>Tervetuloa</b> - käytännön järjestelyt	Sonja Rapo, alueasiamies Jyty
10.30 ó 11.15	<b>Virkkukoukkusen tarina</b> - mielikuvituksella, uskolla ja positiivisella energialla eteenpäin	Tiina Kärkäs, Koukkusen tirehtööri
11.15 ó 12.45	<b>Ilmapiiiri ympärillämme</b> - hoito- ja korjausohjeita	Anna-Mari Laulumaa, vuoro- vaikutuskouluttaja
12.45 ó 13.30	Lounas	
13.30 ó 15.00	<b>Ed.aihe jatkuu</b>	Anna-Mari
15.00 ó 15.15	Kahvi	
15.15 ó 16.45	<b>Liikunta hyvinvoinnin tukijana</b>	Liikunnanohjaajat, Holiday Club
16.45 ó	<b>Rentoutumista fantasiakylpylän maailmassa</b> Kuntosali ja kylpylä käytössä ( Lisämaksusta: Saunamaailma, keilaus, luistelu, sulkapallo, retkiluistelu)	
20.00-	Päivällinen	

## Sunnuntai 15.3.

07.15- 09.00	Aamiainen	
09.00 ó 09.15	<b>Herättely uuteen päivään</b>	Sonja ja Reija
9.15 ó 10.45	<b>Otsikko avoin</b>	Sanna Kiiveri-Kihlanki, pastori, Imatran srk

10.45 ó 12.00	<b>Ulkoilu Saimaan rantareitillä</b>	Sonja ja Reija
12.00 ó 13.00	Lounas	
13.00 ó 14.30	Itsevarmuuden kehittäminen ja positiivisen asenteen vaikutus kohtaamisiin	Karla Nieminen, toimitusjohtaja, kouluttaja, Jäänmurtaajat Oy
14.30 ó 15.00	<b>Yhteenveto, kurssin päätös ja kahvit</b>	Sonja ja Reija

Lisätietoja: ohjelmasta Sonja Rapo, [sonja.rapo@jytyliitto.fi](mailto:sonja.rapo@jytyliitto.fi)  
käytännön järjestelyistä Reija Tolvanen, [reija.tolvanen@jytyliitto.fi](mailto:reija.tolvanen@jytyliitto.fi)

Yhteistyössä

