

# Kaipaatko rentoutumista ja virkistystä?



Hakemukset liitteenä olevalla lomakkeella: **ma 8.8. mennessä.**

SPR Omaishoitajien tukitoiminnan työntekijät:

**Aino Peltokoski**, Oulun piiri,  
Uusikatu 22, 90100 OULU,  
aino.peltokoski@redcross.fi tai

**Jaana Vilhunen**, Savo-Karjalan piiri,  
Puijonkatu 9, 70100 KUOPIO,  
jaana.vilhunen@redcross.fi

Hyvinvointipäiville valitut saavat henkilökohtaisen kutsun viikolla 32

Lisätietoa: **Aino Peltokoski**,  
puh. 040 5022 565 tai  
**Jaana Vilhunen**, puh. 0400 955 556

Muutokset ohjelmassa mahdollisia.

## Suomen Punainen Risti järjestää hyvinvointipäivät omaistaan tai läheistään hoitaville henkilöille Rokuan Health and Spa 8.–9.9.2022.

Tilaisuuden tavoitteena on auttaa omaishoitajia irrottautumaan arjesta, keräämään voimia ja jaksamaan entistä paremmin.

Hyvinvointipäivät ovat maksuttomat, sisältäen majoituksen, ruoat ja materiaalit. Matkakulut jokainen maksaa itse.

### Alustava ohjelma

#### Torstai 8.9.

09.00 – 09.30

Ilmoittautuminen ja aamukahvi

09.30 – 10.00

Tervetuloa!

Omaishoitoperheiden tukitoiminnan  
SPR:n työntekijät

10.00 – 12.00

Auttamisen arki – joskus pienetkin rasitukset  
alkavat kasaantua omaishoitajilla,  
psykologi Tiina Sjöblom

12.00 – 13.00

Lounas

13.00 – 14.30

Luonnon hyvinvointia lisäävät vaikutukset,  
psykologi Tiina Sjöblom

14.30 – 15.00

Iltapäiväkahvit

15.00 – 16.30

Metsäterapiaa, Hanna Karppinen

16.30 – 19.00

Vapaata olemista, kylpylässä käynti  
mahdollisuus

19.00 – 20.00

Päivällinen

#### Perjantai 9.9.

08.00 – 09.00

Aamiainen

09.00 – 11.30

Ensiaputaitoja omaishoitajille, Pirjo Kontio  
ja Anneli Heikkinen, SPR Kajaanin osasto

11.30 – 12.30

Lounas

12.30 – 13.45

Hyvinvointia tunnetaidoista, SPR Oulun Piiri

14.00 – 15.00

Palaute, päätöskahvit ja kotia kohti