

Kaipaatko rentoutumista ja virkistystä?



Hakemukset liitteenä olevalla lomakkeella: **pe 2.9.2022 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 37

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 Spa Hotel Runnissa 6.–7.10.2022.

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 6.10.

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

Opaskierros Runnin historiallisissa
maisemissa

16.30 – 19.00

Vapaata olemista, kylpylässä käynti
mahdollisuus

19.00 – 20.00

Päivällinen

Perjantai 7.10.

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

Rentoutushetki ja terveysluento
Runnin malliin

14.00 – 15.00

Palaute, päätöskahvit ja kotia kohti