



PSORIASISLIITTO  
PSORIASISFÖRBUNDET



Osaavaa kansalaistoimintaa

Opintokeskus **SIVIS**

## Itä-Suomen psoriasisyhdistysten aluepäivät 17.-18.9.2022

**Paikka:** Tanhuvaaan Urheiluopisto,  
Moinsalmentie 1042, Savonlinna

**Aika:** 17.-18.9.2022

### ALUSTAVA OHJELMA

#### Lauantai 17.9.

Teuvo päärakennuksen aulassa vastassa klo 10.30 alkaen.

11.00 Tilaisuus alkaa yhteisellä lounaalla, Restaurant Espilä

12.00 Tervetuloa aluekoulutukseen, Torkkelin kokoustila

tervehdys ja päivien avaus,  
päivien ohjelma ja käytännön asiat, järjestösuunnittelija Teuvo Leppänen

12.15 Tullaan tutuiksi - esittäytymiskierros ja yhdistysten terveiset

12.45 Ajankohtaiset asiat ja terveiset liitosta, Teuvo

13.15 Vertaistervarit - hyvinvointia ja terveyttä edistävää vertaisryhmätoimintaa yhdistyksessä,  
Mirka Jutila, projektikoordinaattori, Vertaistervarit-hanke

14.00 tauko ja kahvi

14.15 Vertaistervarit-hyvinvointirastit, Torkkelin kokoustila

Osallistujat saavat kokemuksen Vertaistervarit-hyvinvointirasteista. He saavat malleja ja ideoita hyvinvointitapahtumien ja Vertaistervarit-ryhmien järjestämiseen yhteistyössä muiden yhdistysten kanssa.

Neljään ryhmään jako ja ohjeistus hyvinvointirasteille

1. Hyvä uni -rasti
2. Elämäniloa ilman päihdehaittoja -rasti
3. Syö hyvin -rasti
4. Aktiivinen arki -rasti

16.00 Vertaistervarit-ryhmätoiminnan soveltaminen yhdistystoimintaan, Torkkelin kokoustila

16.30 Ohjelma päättyy

Omatoimista reippailua, suuntaa kuntopoluille tai -salille 😊

18.30 Illallinen Kaartilan takkatuvalla

Ryhmällemme on varattu hotelli Kaartilan saunaosasto (2 saunaa + takkatupa)  
Ilta jatkuu vapaana seurusteluna

## **Sunnuntai 18.9.**

Aamiainen tarjolla hotellissa yöpyville klo 7.00–9.00

9.15 aamunavaus venytellen, Mirka Jutila

9.45 muuttuva yhdistys – aiheina: selvityshankkeen tuotokset ja suositukset, liiton tuki, toimintaryhmät, etätoiminta, tulevat koulutukset jne, järjestösuunnittelija TL

10.30 Yhdistyksen vertaistoiminta – vertais- ja toimintaryhmien perustaminen

tauko

11.45 Aluetoiminnan kehittäminen (tai aluetoimikunnan kokous)

12.30 Lounas

13.30 Huoneiden luovutus

*Hyvää kotimatkaa!*

Majoittuville buffetaamiainen, kuntosalin ja kylpylän käyttö yleisövuoroaikoina.

Lisätietoja hotellista ja mm. ajo-ohjeen löydät täältä, <https://tanhuvaara.fi/info/perille/>

Lisätietoja Teuvo Leppänen, [teuvo.leppanen@psori.fi](mailto:teuvo.leppanen@psori.fi), p. 040 728 1144