



VAPAAEHTOISTEN HYVINVOINTIPÄIVÄ

Oletko mukana yhdistyksessä vapaaehtoisena tai ohjaatko ryhmiä ja järjestät toimintaa? Onko oman hyvinvoinnin ylläpitäminen sinulle tärkeää ja haluaisitko tavata muitakin vapaaehtoistyötä tekeviä?

Vapaaehtoisten hyvinvointipäivä on tarkoitettu juuri sinulle, jos oma jaksaminen ja sen ylläpitäminen on tärkeää. Hyvinvointipäivän tarkoituksena on muistuttaa itseä omaan jaksamiseen liittyvistä asioista sekä tavata muita samaa vapaaehtoistyötä tekeviä henkilöitä.

Päivän aikana käydään läpi asioita niin yksilötasolla pohdiskellen kuin ryhmässä toimien. Käymme yhteisiä keskusteluja sekä päivän aikana on pienimuotoista liikkumista. Liikkuminen tapahtuu kuitenkin oman jaksamisen mukaan, ei vaadi mitään erityisosaamista. Päivän aikana huolehdimme jaksamisesta myös pitämällä tarvittavan määrän taukoja.

OHJELMA

Klo 9.00 Tervetuloa! Tutustuminen aamukahvien merkeissä!

Klo 10.00 Mikä tekee vapaaehtoistyöstä mukavaa?

Klo 11.00 Ryhmissä työskentelyä

Klo 12.00 Lounas

Klo 13.00 Pienimuotoista liikkumista keskustan tuntumassa pareittain

Klo 14.00 Mitä asioita haluan omaan elämäni jatkossa?

Klo 15.00 Päivä päättyy

KENELLE?

Vapaaehtois- tai vertaistyötä yhdistyksissä tekeville henkilöille, joita kiinnostaa oman hyvinvoinnin kehittäminen. Ensisijaisesti tarkoitettu Pohjois-Karjalan alueella toimivien yhdistysten vertaisohjaajille tai vapaaehtoisille.

JOENSUU

Kurssipäivät: 4.12.2023

Kellonajat: 9–15

Paikka: Hilun paikka –
Korttelinkulma, Torikatu 12, 80100
Joensuu

Lisätietoa: Jenni Rihti,
jenni.rihti@mtkl.fi, 040 820 0597

Mukaan mahtuu: 20

Mitä maksaa? Osallistuminen on maksutonta ja sisältää kahvit ja lounaan. Korvaamme osallistujille kurssi-päivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 5 €/suunta/päivä.

Hae mukaan: 23.11.2023 mennessä

Mahduinko mukaan?

Kerromme sinulle viimeistään 27.11.

Hae mukaan:

www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
(Hae kurssin nimellä)

Peruutusehdot: Voit perua osallistumisesi ilman kuluja vielä 30.11. saakka. Jos perut osallistumisesi tämän jälkeen tai peruutusta ei ole tehty lainkaan, veloitetaan peruutuksesta aiheutuvia kuluja 30 €. Mikäli peruutus johtuu terveydellisistä syistä, peruuttamisesta ei aiheudu kuluja.



Mielenterveyden
keskusliitto