

# Tuuletusviikonloppu Katinkullassa 28.-30.9.2018

## Tulethan tuoksuitta!

### OHJELMA

#### Perjantai 28.9.

Saapuminen illansuussa. Omatoimista virkistäytymistä kylpylässä, kuntosalilla tai luonnossa. Kylpyläosasto auki kello 20.00 asti.

18.00-20.00 Buffet-illallinen

19.00 Hengitä taidetta! Elämän ihmettelijä Leinikki Rönky vieraillee.

#### Lauantai 29.9.

7.00-8.00 Tarjolla ohjattu vesijumppa, ulkojumppa ja aamulenkki luonnossa. Lähtö lenkille ja ulkojumppaan hotellin ala-aulasta.

7.00-9.00 Aamiainen

Kaikille yhteistä ohjelmaa:

9.00-9.30 Tapahtuman avaus, ohjelma ja järjestelyt.  
Sinisiä ajatuksia mehtäämässä. Veikko Huovisen jäljillä Ira Määränen.  
Minun Sotkamoni! Raija Hakkarainen kertoo kotikunnastaan.

9.30-10.30 Hengitysliiton ja alueen ajankohtaiset asiat.  
Syksyn liittovaali, ehdokkaiden esittely.  
Toiminnanjohtaja Markku Hyttinen, järjestöasiantuntija Päivi Suuniittu.

10.30-10.45 Jaloittelutauko

10.45-11.45 Pieni ele –keräys ja vaalisuma 2019.  
Yhteyspäällikkö Kimmo Juutilainen, Hengitysliitto.

11.45-12.00 Aamun yhteenveto ja keskustelu.

12.00-13.00 Lounas

13.00-14.30 Vaihtoehtoiset ohjelmat. Ilmoittaudu työpajaan osallistumisilmoituksen yhteydessä!

1. Ohjatut vertaistyöpajat vapaaehtoisaktiiveille:

Vertaisohjaajien työpaja

Puheenjohtajien paja

Sihteerien työpaja

13.00-14.30 2. Verkko-osallistumisen opastusta käytännön harjoituksina. Ota oma kone mukaan!

13.00-14.30 3. Elämäntaidot esiin! Hyvää mieltä liikkuen ja keskustellen.

14.30-15.00 Kahvit

15.00-17.00 Valinnan mukaan ohjattua tai vapaata liikuskelua ulkosalla.

17.00-19.00 Buffet-illallinen

20.00- Karaoke-tanssit ravintolassa tai muuta vapaata illanviettoa.

### **Sunnuntai 1.10.**

7.00-8.00 Tarjolla ohjattu vesijumppa, ulkojumppa ja aamulenkki luonnossa.

7.00-9.00 Aamiainen

HUONEIDEN LUOVUTUS JA TAVARAT AUTOON ENNEN OHJELMAN ALKUA.

Yhteinen ohjelma auditoriossa:

9.00-9.15 Aamun tunnelmat, päivän ohjelma.

Sinisiä ajatuksia mehtäämässä. Veikko Huovisen jäljillä Ira Määränen

9.15-10.15 Arjen hyvinvoinnin aakkoset – miten huolehdin jaksamisestani ja löydän iloa elämääni? Elämyksellinen luento ja keskustelu.

Näyttelijä, kouluttaja Heikki Törmi, Kajaanin kaupunginteatteri.

10.15-10.30 Jaloittelutauko

10.30-11.00 Hyvinvointia luonnosta.

Kokemustoimija Pirkko Moisio.

11.00-12.00 Yhdistykset vaikuttajina yhdessä – kuinka otamme kentän haltuun?

Järjestöjohtaja Mervi Puolanne.

Tuuletuksen päätös.

12.00-13.00 Lounas

13.00 Turvallista kotimatkaa!

**Yhteiskuljetukset** Aluetyöryhmän jäsenet järjestävät yhteiskyytejä omilta alueiltaan. Ryhmän jäsenten yhteystiedot löytyvät seuraavalta sivulta.

**Hinnat** Pohjoisen alueen hengitysyhdistysten hallitusten jäsenet (kaksi henkilöä per hallitus), yhdistysten vertaisohjaajat ja Hengitysliiton verkkovertaisohjaajat, pohjoisen liittovaltuutetut ja liittovaaliehdokkaat - osallistumispaketti 50 euroa per henkilö.

Pohjoisen alueen hengitysyhdistysten jäsenet 140 euroa (2 hh) tai 200 euroa (1hh).

Muiden alueiden hengitysyhdistysten jäsenet ja ei-jäsenet, osallistumispaketti 190 euroa (2hh).

Päiväosallistuminen vain lauantain kokousohjelmaan kello 9-15 on mahdollinen yhdistysten hallitusten jäsenille. Osallistuminen on maksuton, mutta ilmoittautua täytyy.

**Ilmoittautumisaika** 10.9. asti.

**Maksaminen** Hengityслиitto laskuttaa sinulta osallistumismaksun syyskuussa.

**Ilmoittautuminen** Sähköisen ilmoittautumisen linkki tässä

<https://www.webpolsurveys.com/S/4462792F9F5292E3.par>

Voit myös ilmoittautua aluetyöryhmän jäsenille:

Ritva Ala-aho (Raahen seudun hy), p. 044 301 4938, [ritva.alaaho@gmail.com](mailto:ritva.alaaho@gmail.com)

Aila-Marketta Lapiolahti (Oulaisten seudun hy), p. 040 726 9850,  
[marketta668@gmail.com](mailto:marketta668@gmail.com)

Leena Jokinen (Kajaanin seudun hy), p. 050 309 9718, [leena.jokinen@pp9.inet.fi](mailto:leena.jokinen@pp9.inet.fi)

Eeva-Liisa Haapasalo (Kokkolanseudun hy), p. 040 9100098,  
[eeva.haapasalo@hotmail.fi](mailto:eeva.haapasalo@hotmail.fi)

Tuula Lautala (Napapiirin hy), p. 040 519 2312, [tuula.lautala@hengitysyhdistys.fi](mailto:tuula.lautala@hengitysyhdistys.fi)

Aimo Tikkanen (Oulun seudun hy), p. 040 752 2311, [aimo.tikkanen@gmail.com](mailto:aimo.tikkanen@gmail.com)