

Länsi-Suomen yhdistysten järjestöpäivä

Aika **7.-8.10.2023**

Paikka **Holiday Club Tampereen Kehräämö**, Lapinniemenranta 12, Tampere

Kohderyhmä

Länsi-Suomen alueen hengitysyhdistysten hallitusten jäsenet ja toimihenkilöt sekä liittohallituksen ja liittovaltuuston edustajat

Majoitus Majoitus 2 hengen huoneissa. Terveydellisistä syistä mahdollisuus 1 hengen huoneeseen.

Hinta Tapaaminen on maksuton sisältäen ohjelmaan merkityt tarjoilut ja yöpymisen.

Matkat korvataan halvimalla julkisella kulkuneuvolla. Perustellusti omalla autolla kulkiessa maksetaan 0,53€/km.
Käyttäkää kimppakyytejä!

Saapuminen

Lisätietoa hotellin verkkosivuilta
<https://www.holidayclubresorts.com/fi/kylpylahotellit-resortit/tampereen-kehraamo/saapumisohjeet/>

Ilmoittautuminen

Sitovat ilmoittautumiset sähköisesti **21.9. mennessä** osoitteessa
[https://registration.contio.fi/hengitysliitto/Registration/Login?id=1074-LS SYKSY23-709](https://registration.contio.fi/hengitysliitto/Registration/Login?id=1074-LS%20SYKSY23-709)

Huomioitavaa

Hengitys- ja tietoisuusharjoituksia varten ei tarvitse erillisiä liikuntavarusteita. Päälle lämmin, mukava ja joustava vaatetus.

Saavu paikalle vain terveenä ja huolehdi hyvästä käsihygieniasta.

Lisätietoa Hanna-Leena Kärkkäinen hanna-leena.karkkainen@hengitysliitto.fi,
puhelin 050 561 8390



Ohjelma la 7.10.

Ohjelman sisältö ja aikataulut viitteellisiä, muutokset mahdollisia!

- 9.30 **Aamukahvi**
- 10.00 **Ajankohtaista yhdistysten toiminnasta**
Järjestöasiantuntija Hanna-Leena Kärkkäinen, Hengitysliitto
- 12.30 **Lounas**
- 13.30 **Hengitysliiton ajankohtaiskatsaus ja keskustelua**
Toiminnanjohtaja Markku Hyttinen, Hengitysliitto
- 14.30 **Iltapäiväkahvi**
- 15.00 **Yhdistykset hengityssairaiden omahoidon tukena - tietoa tulevasta hankkeesta (etänä)**
Asiantuntija Matleena Aitasalo, Hengitysliitto
- 16.00 **Majoittuminen, omatoimista liikuntaa ja lepoa**
(kylpylä omakustanteisesti, hinta 15€/hlö)
- 18.00 **Yhteinen päivällinen**

Ohjelma su 8.10.

- 8.00 **Aamupala** (myös ei majoittuville)
- 9.00 **Yhteinen päivänaloitus, ryhmiin jakautuminen**

9.30

Hengitys- ja tietoisuusharjoituksia
Liikunnan asiantuntija Veera Farin,
Hengitysliitto

Maakunnalliset keskustelut
Järjestöasiantuntija Hanna-Leena
Kärkkäinen, Hengitysliitto

- 11.00 **Tauko, ryhmien vaihto**

11.15

Hengitys- ja tietoisuusharjoituksia
Liikunnan asiantuntija Veera Farin,
Hengitysliitto

Maakunnalliset keskustelut
Järjestöasiantuntija Hanna-Leena
Kärkkäinen, Hengitysliitto

- 12.45 **Loppukeskustelu**

- 13.00 **Lounas**

Turvallista kotimatkaa!