



## **Etelä-Suomen järjestöpäivä**

**Aika: 14.- 15.10.2023**

**Paikka: Hotelli Sveitsi, osoite Härkävehmaankatu 4, Hyvinkää**

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

Majoitus: 2 hengen huoneissa. Terveystieteistä syistä mahdollisuus 1 hengen huoneeseen.

Hinta: Tapaaminen on maksuton sisältäen ohjelmaan merkityt tarjoilut ja yöpymisen sekä Sveitsin Uimalan käytön.

Matkat: korvataan halvimmalla julkisella kulkuneuvolla. Perustellusti omalla autolla kulkiessa maksetaan 0,53€/km. Suosikaa kimpakyytejä.

Saapuminen: Lisätietoa hotellin verkkosivuilta <https://www.hotelsveitsi.fi/>

Ilmoittautuminen: Sitovat ilmoittautumiset sähköisesti **14.9. mennessä** osoitteessa [https://registration.contio.fi/hengityслиitto/Registration/Login?id=1076-T\\_1076-711](https://registration.contio.fi/hengityслиitto/Registration/Login?id=1076-T_1076-711)

Huomioitavaa:

Hengitys- ja tietoisuusharjoituksia varten tarvitset jumppapatjan ja mahdollisesti pienen tyynyn. Päälle lämmin, mukava ja joustava vaatetus. Mikäli sinulla ei ole mahdollisuutta ottaa mukaan omaa patjaa, ole yhteydessä [elina.salo-orkamaa@hengityслиitto.fi](mailto:elina.salo-orkamaa@hengityслиitto.fi).

Lisätiedot: Elina Salo-Orkamaa ([elina.salo-orkamaa@hengityслиitto.fi](mailto:elina.salo-orkamaa@hengityслиitto.fi))

### **Ohjelma:**

**Lauantai 14.10.**

8.30 alkaen tarjolla aamupalaa

**10.00 Tervetuloa ja esittäytyminen**

*järjestöpäällikkö Elina Salo-Orkamaa, Hengityслиitto ry*

10.45 tauko

**11.00 Miten löydetään ja tukea uusia hallitustoimijoita? Vertaistukea ja onnistumisia**

*Ratkaisukeskeinen valmentaja Lari Karreinen, Osana*

12.30 Lounas

**13.30 Suunnitellaan jokaiselle yhdistykselle seuraavat askeleet uusien hallitustoimijoiden saamiseksi**

*Ratkaisukeskeinen valmentaja Lari Karreinen, Osana*

14.30 Kahvitauko

15.00 **edellinen ohjelma jatkuu**

15.30 **Yhdistykset hengityssairaiden omahoidon tukena - tietoa tulevasta hankkeesta (etänä)** *Asiantuntija Matleena Aitasalo, Hengitysliitto*

16.30 Majoittuminen ja vapaata ohjelmaa, kuten uimista ja ulkoilua yms.

19.00 **Yhteinen illallinen**

**Sunnuntai 15.10.**

9.30 **Hengitys- ja tietoisuusharjoituksia, ryhmä 1.**

*Liikunnan asiantuntija Veera Farin, Hengitysliitto ry*

**Hengitysliiton ja yhdistysten ajankohtaiset sekä keskustelua, ryhmä 2.**

*Järjestöpäällikkö Elina Salo-Orkamaa, Hengitysliitto ry*

11.00 lounas

12.00 **Hengitysliiton ja yhdistysten ajankohtaiset sekä keskustelua, ryhmä 1.**

*Järjestöpäällikkö Elina Salo-Orkamaa, Hengitysliitto ry*

**Hengitys- ja tietoisuusharjoituksia ryhmä 2.**

*Liikunnan asiantuntija Veera Farin, Hengitysliitto ry*

13.30 Päivän päätös ja hyvää kotimatkaa

