

## Voimavaroja työhön ja yhdistystoimintaan yhdistelmäkurssi 20. – 21.11.2021 Kyyhkylän kartano, Mikkeli

<b>Kurssin kesto</b>	2 päivää, yhteensä 13 tuntia
<b>Kenelle tarkoitettu</b>	Kurssi on tarkoitettu kaikille JHL:n Kaakkois-Suomen yhdistysten toimijoille, jotka kaipaavat lisää virtaa tai keinoja jaksamiseen. Kurssipalautteista saatujen toiveiden mukaisesti kurssi on tällä kertaa liikunnallisempi ja pidempi kuin aikaisemmat kurssit. Kurssin osallistujat jaetaan kahteen ryhmään, jotka vuorottelevat liikunnallisten ja mindfulness pohjaisten harjoitteiden välillä.
<b>Teemat</b>	Omat voimavarat Mielen ja kehon harjoitteita Vinkkejä arkiliikuntaan Keinoja jaksamiseen arjessa  Kurssilaiset jaetaan A ja B ryhmiin, jotka vuorottelevat osan kurssista eri ohjaajien ohjauksessa. Mikäli osallistujalla on este osallistua liikunnallisiin osuuksiin, hän voi vaihtaa ryhmää sopimalla siitä ohjaajien kanssa. Kurssille tulee varata vaatetusta niin rentoon oleiluun kuin sekä sisällä että ulkona tapahtuvaan liikkumiseen.  Ks. alustava ohjelma seuraavalla sivulla.
<b>Lisätiedot</b>	Lisätietoja Johanna Söderlund, mindfulness, 050 329 8977, <a href="mailto:johanna.soderlund@jhl.fi">johanna.soderlund@jhl.fi</a> Minna Isberg, liikunta, 050 443 2161, <a href="mailto:minna.isberg@jhl.fi">minna.isberg@jhl.fi</a> tai Satu Joutsalainen, majoitus, ruokailut yms., 050 443 2164, <a href="mailto:kaakkois-suomi@jhl.fi">kaakkois-suomi@jhl.fi</a>
<b>Kurssille ilmoittautuminen</b>	Kurssille ilmoittaudutaan ensisijaisesti sähköpostilla <a href="mailto:kaakkois-suomi@jhl.fi">kaakkois-suomi@jhl.fi</a> tai puhelimitse 050 443 2164 5.11.2021 mennessä.  <b>Ilmoittautumisen tiedot:</b> nimi ja syntymäaika/jäsennumero ruokarajoitteet tarvitsetko majoituksen (majoituskaveri)  Matkoista maksetaan kilometrikorvaus. Majoitukset poikkeuksellisesti yhden hengen huoneissa, mutta jos haluat majoittua kaverin kanssa, niin sekin käy. Peruutusmaksua ei Koronan takia peritä. Jos sinulle tulee este niin ilmoita siitä aluetoimistolle, ettei tule turhaan ylimääräisiä kuluja.

## Voimavaroja työhön ja yhdistystoimintaan yhdistelmäkurssi

20.11.2021		
12.00 – 12.45	Lounas	
12.45 – 13.00	Aloitus, kaikki yhdessä	
13.00 – 14.30	Ryhmä A, mindfulness / Ryhmä B, liikunta	Mf Johanna Söderlund, liikunta Minna Isberg
14.30 – 15.00	Päiväkahvi	
15.00 – 16.30	Ryhmä B, mindfulness / Ryhmä A, liikunta	Liikunta Minna Isberg, mf Johanna Söderlund
16.30 – 17.00	Tauko	
17.00 – 18.30	Yhteiset harjoitteet	Mf Johanna Söderlund
19.00 – 21.30	Iltaruokailu Rusthollin saunaosastolla ja saunomista	
21.30 – 22.00	Iltameditaatio	Johanna Söderlund

21.11.2021		
08.00 – 09.00	Aamiainen	
09.00 – 09.30	Aamunavaus, kaikki yhdessä	
09.30 – 11.00	Ryhmä B, mindfulness / Ryhmä A, liikunta	Liikunta Minna Isberg, mf Johanna Söderlund
11.00 – 12.00	Lounas	
12.00 – 13.30	Ryhmä A, mindfulness / Ryhmä B, liikunta	Mf Johanna Söderlund, liikunta Minna Isberg
13.30 – 15.00	Yhteiset harjoitteet, päivien yhteenveto ja kahvit	