Pariskuntien, vanhempien / yh-vanhempien Vertaistuki -viikonloppu 25.-27.5.2018



Toivotamme kaikki Craniolaisten vanhemmat lämpimästi tervetulleiksi!

**Aika:** Pe 25.5. klo: - Su 27.5. klo:

**Paikka:** Urheilukeskus Pajulahti, Nastola

**Viikonlopun vetäjät:**

**Teema:** Hyvinvointi viikonloppu vanhemmille.

 Hengähdä hetkeksi ja vietä päivä/ viikonloppu muiden samassa tilanteessa olevien/olleiden aikuisten parissa ilman lasten tuomaa hälinää ja huolta. Tavoitteena antaa osallistujille voimia selviytyä arjesta sekä mahdollistaa muiden samassa tilanteessa olevien/olleiden vanhempien tapaaminen.

Tapaamisen punaisena lankana kulkee vertaistuki!

Ilmoittautumiset 31.3. mennessä. cranio@cranio.fi tai

**Mukaan mahtuu vain 16 henkilöä**. Tapahtuma tarkoitettu vain aikuisille, eikä lasten osallistuminen tapahtumaan ole mahdollista.

**Osallistumismaksu**: Pariskunta jäsenet 100€, (sis. täyshoidon sekä majoituksen 2hh) Osallistujina etusijalla ovat Cranio ry:n jäsenet.

 

Pariskuntien, vanhempien / yh-vanhempien Vertaistuki -viikonloppu 25.-27.5.2018

Ohjelma:

(Pidätämme oikeuden muutoksiin)

**Perjantai:**

Klo: 15.00 Saapuminen ja majoittuminen

klo: 16.30-17.15 Päivällinen

klo: 17.30-18.15 Kurssin avaus ja tervetuloinfo. Kokouspaju.

klo: 18.30-20.00 Stressinpurkutreeni ja lihaskuntoharjoitus. Tanssistudio.

klo: 20.30-21.30 Iltapala klo: 20.30 ja omaa illan viettoa, ravintola Saari-kabinetti.

**Lauantai:**

Klo: 7.30-8.15 Aamiainen

klo: 8.30-10.00 Frisbeegolf, lähtö starttiaulasta.

klo: 10.15-11.00 Balance. Tanssistudio.

klo: 11.00-13.00 Lounas

klo: 13.00-16.00 Omaa vapaata aikaa.

klo: 16.30-18.00 Päivällinen

klo: 18.00-18.45 Luento: Kokonaisvaltainen hyvinvointi. Kokouspaju.

klo: 19.00-19.45 Rentoutus. Tanssistudio.

klo: 20.30-22.00 Iltapala klo: 20.30 ja omaa illan viettoa, ravintola Saari-kabinetti.

**Sunnuntai:**

klo: 6.30-7.50 Aamu-uinti ja sauna, uimahalli

klo: 7.15-8.00 Aamiainen

klo: 8.00-8.45 Aamulenkki, lähtö starttiaulasta

klo: 9.00-10.30 Kehonhuolto ja venyttelyt, Tanssistudio

klo: 11.00 Huoneiden luovutus (klo:12 mennessä) ja päätöslounas

klo: 13.15-14.00 Päätös ja palautteet, Kokouspaju

Varaudu viikonloppuun pukeutumalla rennosti, tuo ulkoiluvaatteet ja uimakamppeet mukana.

Onnistuneeseen viikonloppuun tarvitset mukaan positiivisen mielen! Olet toki tervetullut virkistäytymään myös väsyneenä ja pahantuulisena.

