

Jäsentiedote

Kutsu työhyvinvointipäiville

Jytyn Itä-Suomen alueen Työhyvinvointipäivät Mikkelin Anttolanhovissa 26.-27.9.2020

.....
Rohkeita, vahvoja tarinoita työelämän käännekohdista ja niistä selviämisestä
.....

Jytyn työhyvinvointipäivät ovat ensisijaisesti tarkoitettu työssäkäyville jäsenille tukemaan heidän jaksamistaan.

Kustannukset:

- * Viikonlopun ohjelma ilman majoitusta 101 €/hlö
- * Ohjelma ja yhden yön majoitus (la-su):
Anttolanhovin hotellihuoneessa, 2hh 156 €/hlö, 1hh 186 €
Ranta- ja rinnehuvilassa (jaettu 4 tai 6 hengelle), 2hh 156 €/hlö
- Lisäyöt majoituksessa (pe-la) 2hh 50 € /hlö, 1hh 85 €

Hintaan sisältyy:

Ohjelmaan merkityt luennot ja max. 2 oman valinnan mukaista pienryhmää, lauantaina aamiainen ja iltapäiväkahvi, 2 x lounas ja kolmen ruokalajin illallinen. Majoittujille lisäksi aamupala sunnuntaina, ja majoitus valinnan mukaan. Aluetoimisto ei järjestä yhteiskuljetuksia tapahtumaan.

Yhdistyksen tuki:

Osallistujamäärästä riippuen yhdistyksen tuki on 50,00 - 100,00 €.
Maksimi osallistujamäärä on 30 tuen saamiseksi.
Ilman majoitusta osallistuvien tuki on 35,00 €.
Matkat ja lisävuorokaudet maksaa jokainen jäsen itse.



Jäsentiedote

Ohjelma

Lauantai 26.9.

09.00 - 10.00	Hotellin hyvän olon aamiainen kaikille
10.00 - 10.15	Hyvinvointipäivien avaus Aluetoimiston tervehdys
10.20 - 12.00	Muutoksen tuulissa, hyvällä sykkeellä Matias Hilden, kunnanjohtaja Puumalan kunta Antti Kalliomaa, toimitusjohtaja Saimaa Stadiumi
12.00 - 13.00	Lounas
13.00 - 14.30	Vaali untasi -avaimia hyvään uneen Taina Laane, kirjailija, positiivisen psykologian asiantuntija
14.30 - 15.30	Ohjeistus iltapäivän toimintoihin, aikaa vaihtaa vaatteet, päiväkahvit
15.30 –	Ohjattuja pienryhmiä: * Mindfulness – tietoiseen läsnäoloon perustuvaa rentoutusta * Viinitasting, maistiaiset paikallisen tuottajan viineistä * Latinos, reipasta tanssillista liikuntaa * Ohjattu rauhallinen luontopolkukävely
19.00	Kolmen ruokalajin Hyvinvointi-illallinen
20.00 -	Orkesteritanssit (omakustanteinen, 10 €).



Jäsentiedote

Sunnuntai 27.9.

Aamiainen majoittuville

9.00 - 9.30

Lempeä aamukävely

9.30 – 10.45

Metsää keholle, mielelle ja sielulle

Mirja Nylander, maatalous- ja metsätieteiden maisteri,
keruutuoteneuvoja

Voimaa metsäkellinnästä – toiminnallisia harjoituksia ulkona,
Mirja Nylander

12.00 - 12.30

Jytyn kuulumiset ja kiitossanat

12.30 – 13.30

Huoneiden luovutus, lounas ja hyvää kotimatkaa



Matias Hilden

Matias ja Antti puhuvat meille siitä, että muutoksesta voi selvitä, ja siitä voi seurata jotain hyvää.

Tarjolla raikkaita muutoksen tuulia!



Antti Kalliomaa



Mirja Nylander

Hyvääoloa ja terveyttä metsistä – tietoisuustaitoja hyödyntäen

Metsätieteilijä Mirja Nylander löytää metsästä rentouttavaa energiaa. Hän ohjaa muitakin metsäkellintään eli hyödyntämään metsän terveysvaikutuksia.



Jäsentiedote

Ilmoittautumiset:

Ilmoittautuminen avautuu Jytyn sähköiseen kurssipalveluun Jässäriin 23.3., ja on avoinna 27.8. asti tai kunnes kurssi on täynnä. Mukaan mahtuu 150 ensimmäiseksi ilmoittautunutta. Ilmoittautumisjärjestelmä ei osaa laskea milloin hotelli tai huvila on täynnä. Järjestelmä ottaa ilmoittautumisia vastaan 150 ja sen jälkeen vielä 50 peruutuspaikoille.

Huomaa, että mikäli haluat majoittua esim. kuuden hengen mökissä viiden ystäväsi kanssa, niin teidän kaikkien on ilmoitauduttava määräaikana, jotta pääsette mukaan. Pohdi valmiiksi ennen ilmoittautumista tarvitsetko majoituksen jo perjantaista alkaen.

Katso tästä pienryhmät ja tee valinta ilmoittautumislomakkeeseen.

Valitse korkeintaan kaksi seuraavista, kunkin kesto noin 45-60 minuuttia:

- 1) Mindfulness – tietoiseen läsnäoloon perustuvaa rentoutusharjoitus sisätiloissa
- 2) Viinitasting: kolmen eri paikallisen viinin maistelua ja viinikulttuuriin tutustumista sisätiloissa
- 3) Rauhallinen luontopolkukävely (4 kilometriä)
- 4) Latinos – reipas tanssillinen tunti sisätiloissa

Osallistuminen pienryhmiin on täysin vapaaehtoista. Voit halutessasi omakustanteisesti käydä ilta-päivällä myös hotellin erilaisissa hoitopalveluissa (esim. suolahuoneessa) tai ulkoilemassa omaan tahtiin lähialueen luontopoluilla tai Neitvuorella. Hotellilla on vuokrattava kanootteja, fatbikeja, frisbeegolfkiekkoja ym. omatoimiseen ilta-päivän viettoon.

Muuta huomioitavaa:

- Viikonlopun ohjelma on Anttolanhovin alueella ja edellyttää kävellen siirtymistä tiloista toiseen ulkokautta etenkin silloin, jos valitset majoituksen huvilasta.
- Sunnuntain ohjelmassa oleva **Voimaa metsäkellinnästä**- osio toteutetaan melkein säällä kuin säällä. Ota tämä huomioon pukeutumisessa. Metsässä matkan pituus ei ole merkittävä. Pääpaino on rauhoittumisella metsän keskellä.
- Peruminen maksutta hotellin peruutusehtojen mukaisesti 1 viikko ennen tilaisuutta.
- Kuvia Anttolanhovista ja vapaa-ajan palvelujen hinnasto löytyy osoitteesta www.anttolanhovi.fi

Syksyyn on vielä pitkä aika, mutta silti tämä kutsu Sinulle jo nyt muistuttamaan yhdestä mukavasta asiasta. Lämpimästi tervetuloa!

Lisätiedot Sirku Kumpulainen, sirku.kumpulainen@jytyliitto.fi, 050 5392 119

