

”LUONNOSTA JA VERTAISTUESTA VOIMAA SURUUN” – kurssi syöpäsairaudelle läheisensä menettäneille
Alustava ohjelma ma-to 27.-30.8.2018
Puhjonrannan kurssikeskus , Kouvola

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIKKO	TORSTAI
	8.00-9.00 AAMIAINEN	8.00 -9.00 AAMIAINEN	8.00 -9.00 AAMIAINEN
Ennakkotehtävä omista tavoitteista lähetetty 2 viikkoa aikaisemmin kurssilaisille	9.00 – 10.00 PÄIVÄN AVAUS /esh Minna Tani <ul style="list-style-type: none"> aamunavaus Päivän ohjelman läpikäynti 	9.00 – 9.15 PÄIVÄN AVAUS/ esh Minna Tani <ul style="list-style-type: none"> Ajatuksia uuteen aamuun Päivän ohjelman läpikäynti 	9.00 – 10.30 TULEVAISUUDEN KARTTOJEN LÄPIKÄYNTI / esh Minna Tani
	9.30-11.30 SURU JA NEGATIIVISET TUNTEET <ul style="list-style-type: none"> alustus / esh Minna Tani pienryhmätyöskentelyä yhteenveto ryhmässä ohjaajana esh Minna Tani 	9.15 – 11.00 TOIVO & MIKÄ AUTTAA JAKSAMAAAN <ul style="list-style-type: none"> mitä toivo merkitsee ja onko sitä läheisen kuoleman jälkeen – alustus, pienryhmä- ja ryhmäkeskustelu luontokuvaesitys esh Minna Tani 	
12.00 – 13.00 SAAPUMINEN KURSSILLE LOUNAS	12.00 – 13.00 LOUNAS <ul style="list-style-type: none"> Puhjonrannan historiaa / Kurssisiht. Leena Vierre 	12.00 – 13.00 LOUNAS	10.30 – 11.30 YHTEENVETO JA PALAUTE <ul style="list-style-type: none"> mitä kurssi on antanut mitä jäin kaipaamaan millä mielellä lähdän kotiin
13.00 – 14.30 KURSSIN AVAUS /esh Minna Tani <ul style="list-style-type: none"> esittäytyminen ja odotukset kurssilta ohjelma ja tavoitteet, ohjeistus 	13.00 - 14.30 TAIDETERAPIA ”luonnosta voimaa” / Anne Kuvaja <ul style="list-style-type: none"> työskentelyä taideterapeutin johdolla, yksilötyöskentely 	13.00 – 14.30 JAKSAMISEN AVAIMIA – koonti voimavaroista, ryhmätyö MIKÄ ON TULEVAISUUDEN KARTTA – ohjeet kartan tekoon esh Minna Tani	12.00 LOUNAS & LOPPUKAHVIT KOTIMATKALLE

<p>kurssipäiväkirjan tekoon</p> <ul style="list-style-type: none"> • kurssin pelisäännöt • kurssipaikan tilat 			
<p>14.30 – 15.00 KAHVI</p>	<p>14.30 – 15.00 PÄIVÄKAHVI</p>	<p>14.30 – 15.00 PÄIVÄKAHVI</p>	
<p>15.00 – 17.00 ”Minä ja suruni” / esh Minna Tani</p> <ul style="list-style-type: none"> • kenet olen menettänyt ja milloin • kuinka jaksan ? 	<p>15.00 – 17.00 TAIDETERAPIA JATKUU</p> <ul style="list-style-type: none"> • työskentelyä taideterapeutin johdolla ryhmässä, vertaistuki ja yhteenveto 	<p>15.00 – 17.00 TULEVAISUUDEN KARTAN VALMISTUS/ esh Minna Tani</p> <ul style="list-style-type: none"> • kartan tekoa itsenäisesti, ohjaaja taustatukena 	
<p>17.00 – 17.30 PÄIVÄLLINEN</p>	<p>17.00 – 17.30 PÄIVÄLLINEN</p>	<p>17.00 – 17.30 PÄIVÄLLINEN</p>	
<p>18.00 – 19.00 SURUNI MAISEMA- kuvia ja musiikkia surussa</p> <ul style="list-style-type: none"> • musiikkia ja kuvia lohdutukseksi 	<p>18.00 – 19.00 YHTEINEN KÄVELYRETKI MUKANA TUKIHENKILÖ</p> <ul style="list-style-type: none"> • tukihenkilö kertoo omasta vapaahetoistyötaipaleestaan • yhdessäoloa ja vertaistukea 	<p>18.00 – 19.30 VOIMAMETSÄ-luontopolku</p> <ul style="list-style-type: none"> • voimaannuttavaa itsetutkiskelua eri voimastien avulla luonnossa 	
<p>19.30 ILTAPALA & SAUNAT</p>	<p>19.00 – 21.00 ILTAPALA & SAUNAT Mahdollisuus saunoa ja uida</p>	<p>19.30 – 21.00 LETUNPAISTOA YHDESSÄ KODALLA</p>	