

Ikihyvä Tsemppipäivät

16.-18.11.2012

Vaattunkönkään kämppäkartanossa, Rovaniemellä

Tervetuloa Ikihyväporukan yhteisille ensimmäisille Ikihyvä Tsemppipäiville.
Päivät on tarkoitettu sekä Ikihyvä – ryhmänohjaajille että Ikihyvä – ryhmäläisille.

Tavoitteet:

Päivien tavoitteena on yhdessä kehittää Ikihyvä –toimintaa Lapissa ja etsiä voimavaroja.

Perjantapäivä klo 9-16 toimii myös Ikihyvä –ryhmänohjaajien osaamisen kehittämispäivänä, johon osallistuminen on ryhmän ohjaamisen lisäksi edellytyksenä Ikihyvä -ohjaajan todistuksen saamiselle.

Perjantai-illasta sunnuntaihin työskennellään voimauttavan valokuvan menetelmin iloa ja voimaa tuovien, sinulle itsellesi merkityksellisten valokuvien kanssa, sekä kuvataan uusia kuvia, joiden tarkoituksena on etsiä lempeää ja arvostavaa katsetta itseä kohtaan. Työpajassa elämäntapamuutosta katsotaan kokonaisvaltaisesti oman elämän voimavarojen ja oman arvokkuuden kokemuksen kautta. Tarkoituksena on tehdä valokuvatyöskentelyn avulla näkyväksi asioita, joiden vahvistaminen ja tilan antaminen olisi merkityksellistä kuntoutumisjakson jälkeisen muutoksen juurruttamisessa sekä laajemmassa omassa hyvinvoinnissa. Työpaja on elämyksellinen ja turvallinen ja se sisältää luonnossa kuvaamista sekä rauhallista hiljentymistä oman elämän kannattelevien asioiden äärelle. Työpajaan osallistuminen ei edellytä omaa kameraa, erityisiä kuvaustaitoja tai luovuudenkokemusta. Olet tervetullut mukaan omilla ehdoillasi. Miina on innostava ja lämmin ohjaaja, joka avaa aivan uusia merkityksiä oman elämänhistorian perhevalokuviin ja oman itsen katsomiseen. Lisää valokuvatyöskentelystä: www.voimauttavavalokuva.net

Aika:

16.11. klo 9 – 18.11. klo 13 Jos et pysty osallistumaan kokonaisuudessaan Tsemppipäiviin, niin voit tulla mukaan vain perjantapäivään tai perjantai-illasta sunnuntaihin.

Paikka:

Rovaniemi, Vaattunkönkään kämppäkartano, joka sijaitsee noin 20 km Rovaniemeltä Sodankylään päin

Kustannukset:

Päivien ohjelma, tarjoiluineen ja majoituksineen ovat maksuttomat. Matkat maksavat osallistujat itse. Majoittuminen on 2-3 hengen huoneissa.

Asiantuntijat:

Perjantapäivänä mukana **Pilvikki Absetz**, Dos., PsT. Pilvikki on ollut kehittämässä Ikihyvä –elintapaohjausta ja tutkinut sen vaikuttavuutta sekä kouluttaa Ikihyvä –ohjaajia.

Perjantai-illasta sunnuntaihin mukana **Miina Savolainen**, sosiaalipedagogi, valokuvaaja voimauttavan valokuvan menetelmän kehittäjä.

Käytännön järjestelyissä mukana **Tuula Kokkonen**, **Inkerelli Vieltojärvi**, terveyden edistämisen suunnittelijat, Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus

Ilmoittautuminen: 5.11. mennessä

sähköpostilla Inkerelli.vieltojarvi@poskelappi.fi tai puhelimella 040 5700 197 tai 040 7235 401

Mukaan mahtuu ilmoittautumisjärjestyksessä 25 osallistujaa

Järjestäjä:

Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus / Pohjoisen Alueen Kaste –hanke

IKIHYVÄ - TSEMPPIPÄIVIEN OHJELMA

Perjantai 16.11.

9 -10

10 – 10.30

10.30 – 11.15

11.15 – 11.45

11.45 – 12

12 – 13

13 – 14

14 – 14.30

14.30 – 15.30

15.30 – 16

16.00

17.30 – 18.30

18.30 – 20

20 – 21

Ikihyvä Lapissa

Kahvit ja majoittuminen

Tervetuloa

Kokemusten jakaminen Ikihyvä – ryhmistä

Meidän ryhmän kartta

Ikihyvä – toimintamalli

Lounas

Ryhmätoiminnan vahvistaminen

Kahvit

Ikihyvä – työkirjat

Mikä tukisi ryhmätoimintaa Lapissa?

Todistusten jako ryhmänohjaajille

Päivällinen

Voimauttava valokuva

Sauna ja iltapala

Lauantai 17.11.

8 – 9

9 – 10.30

10.30

11 – 14.30

14.30

15 – 16

17 – 18

19 – 21

Voimaa valokuvasta

Aamupala

Valokuvauksen ihmeitä

Lounas

Valokuvausretki pareittain

Kahvi ja filmirullien palautus

Voimaa valokuvasta

Päivällinen

Sauna ja iltapala

Sunnuntai 18.11.

8 – 9

9 – 10.30

10.30 – 12

12 – 13

Tsemppiä tulevaan

Aamupala

Lapin Ikihyvätoiminnan kehittäminen

Voimakuvat

Lounas ja kotimatkalle