

## Hyvinvointipäivät 3.-4.4.2025 Laukaan Peurungassa

Oivallus-hanke järjestää Hyvinvointipäivät etenevää silmäsairautta sairastaville, vasta näkövammautuneille, näköongelmaisille ja heidän läheisilleen. Mukaan mahtuu ilmoittautumisjärjestyksessä 20 henkilöä. Voit osallistua myös päivävierailulle.

### Ohjelma:

#### Torstai 3.4.2025

Klo 11.00 Ilmoittautuminen ja kotiruokalounas, Pata ja Pannu

Klo 12.00 Hyvinvointipäivien avaus

Klo 12.30 Näön heikentyminen ja tasapaino

Asiantuntija Maria Tyhtilä, Visus-hanke (Näkövammaisten terveyden edistämisen hanke)

Klo 14.00 Päiväkahvit

Klo 14.30 Voimavarat ja jaksaminen näön heiketessä

Psykologi Iina Alho

Klo 17.00 Tuote-esittelyjä ja silmänpaineen mittauksia (erillinen maksu)  
Laukaan Optikko

Klo 16.30 – Kotiruokapäivällinen, Pata ja Pannu  
18.00

Kylpylä ja kuntosali käytettävissä majoittujille.

Iltaohjelmassa Peurungan omaa tarjontaa:

Klo 20 alkaen J. Eskelinen tanssittaa ravintolassa (tanssilippu majoittujille 15 €)

Klo 22 alkaen karaoke (vapaa pääsy)

## **Perjantai 4.4.2025**

Klo 7.00 Aamupala tarjolla

klo 9.00 Ajankohtaista tietoa palveluista, mahdollisuus kysyä ja saada apua yksilöasioihin

Oikeuksien valvonnan asiantuntija Annika Tyynysniemi,  
Näkövammaisten liitto ry

Klo 11.00 Kotiruokalounas tarjolla

Klo 12.00 Doriksen Digiklinikka, tarvitsetko apua puhelimen tai muun digiapuvälineen käytössä?

Digituen ohjaaja Doris Hammaren, Keski-Suomen  
Näkövammaiset ry

Klo 14.00 Kahvit, päivien päätös ja palaute

Klo 14.30 Kotiinlähtö

Oivallus-konkarit Tarja ja Jari tavattavissa Hyvinvointipäivien aikana.

**Hintatiedot:**

Majoitus Kylpylähotellissa 2 h huoneessa 60 €/hlö/vrk

Päiväkohtainen käynti 30 €/päivä

**Hinta sisältää:**

Ohjelman ja ohjelmassa mainitut ateriat

Kylpylän ja kuntosalin vapaan käytön hyvinvointipäivien ajan.

**Muistathan:**

Osallistujia ei ole vakuutettu Oivallus-hankkeen puolesta. Suosittelemme oman vakuutuksen ottamista.

**Yhteyshenkilöt Hyvinvointipäivien aikana:**

Susanna Turkkila 045 321 5552 ja Sari Toikkanen 041 3177 857

**TERVETULOA HYVINVOINTIPÄIVILLE !****Ilmoittautumiset:**

**Sitovat ilmoittautumiset 19.3.2025 klo 15 mennessä,  
majoituspaikat varataan ilmoittautumisjärjestyksessä.**

**Oivallus-hanke Sari Toikkanen 041 3177 857**