

HIMOTTU 10 – Toimintakyky kriisitilanteissa

PERJANTAI 17.9.2010		LAUANTAI 18.9.2010		SUNNUNTAI 19.9.2010	
10.00 – 12.30	Kurssilaisten saapuminen	6.30	Herätys, aamutoimet	6.30	Herätys, aamutoimet
		7.00 – 7.15 7.15 – 8.00	Itseoivallus meditaatio Aamupala	7.00 – 7.15 7.15 – 8.00	Aamuhartaus Aamupala
10.00 – 13.30	Ilmoittautuminen Varustaminen	8.00 – 11.00	Raija Rantola Toimintakyvyn vahvistam. Henkinen ja sosiaalinen toimintakyky Luentoja ja harjoituksia	8.00 – 10.30	Liisa Haikonen Hyvän fyysisen kunnan merkitys Kriisin hallinnassa Luentoja ja harjoitus
				10.44 – 11.30	Palautekeskustelu
11.00 – 13.30	Lounas	11.15 – 12.00	Lounas	11.45 – 12.30	Lounas
14.00 – 15.00	Kurssien avaukset Järjestäytyminen	12.00 – 13.00	Edellinen aihe jatkuu	12.30 – 13.00	Tilojen siistiminen
15.00 – 15.30	Avajaiset, Lipun nosto	13.20 – 14.45	Timo Airaksinen Joogasta apua kriisin hallinnassa – harjoitus Himottu/valokuvaus	13.00 – 13.30	Kurssin päättäjaiset, Lipun lasku
15.30 – 16.30	Yhteisluento Rak 3 auditorio 3.krs	15.00-16.00		13.30 – 15.00	Varusteiden luovutus Yhteiskuljetukset
16.45 – 17.30	Päivällinen	16.15 – 17.00	Päivällinen	15.00	Harjoitus päättyy. Hyvää kotimatkaa!
17.30 – 21.00	Olli Lihavainen Kriisin määrittely. Yht.kunnan elintärkei- den toimintojen tur- vaaminen. Maanpuol- tahto ja sen ylläpitäm. Kriisin kestävyys ja sen vahvistaminen	17.00 – 19.30	Raija Rantola Koulutus jatkuu	KOULUTUSTILA: RAKENNUS 3 ILMASUOJA	
		19.30 – 21.00	Illanvietto		
21.00 – 23.00	Iltapala, sauna	21.00 - 23.00	Iltapala, sauna		
23.00	Hiljaisuus	23.00	Hiljaisuus		