

VERTAISOHJAAJAKOULUTUS

Ajankohta:	26.– 27. syyskuuta 2019
Paikka:	Hotel Arthur, kokoustila Nuorevan sali Osoite: Vuorikatu 19, 00100 Helsinki
Kouluttajina:	Keuhkoterveysjärjestö Filha ry, Vertaistuella eroon tupakasta -hanke: Patrick Sandström, Miska Reinikainen ja Katja Riikonen

Torstai 26.9.2019

09.00 – 09.30	Ilmoittautuminen ja aamukahvi
09.30 – 10.30	Alkuinfo
10.30 – 11.30	Vertaistuki ja ryhmänohjaus Tupakointitavat ja -tottumukset
11.30 – 11.45	Jaloittelutauko
11.45 – 12.30	Nikotiiniriippuvuus syntyy nopeasti
12.30 – 13.30	Lounas
13.30 – 14.30	Nikotiiniriippuvuus ja vieroitusoireet
14.30 – 14.45	Iltapäiväkahvi
14.45 – 16.00	Psyykinen riippuvuus

Perjantai 27.9.2019

09.00 – 09.30	Aamukahvi ja keskustelua edellisen päivän annista
09.30 – 10.15	Retkahduksiin ja riskitilanteisiin varautuminen
10.15 – 11.00	Ravitsemus ja painonhallinta Liikkuminen ja hyvinvointi
11.00 – 11.15	Jaloittelutauko
11.15 – 12.15	Savuton tulevaisuus
12.15 – 13.15	Lounas
13.15 – 14.15	Ryhmän suunnittelu ja järjestäminen käytännössä
14.15 – 15.00	Iltapäiväkahvi
15.00 – 16.00	Päätös keskustelu ja palautteet

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 18.9.2019 mennessä: katja.riikonen(at)filha.fi, p. 044 567 4337 tai miska.reinikainen(at)filha.fi, p. 044 548 7333.

Koulutus on maksuton. Koulutukseen sisältyy lounas ja kahvit.