

# Surunauhan vertaistukiviikonloppu

## Vesova 20.-22.9.2019



Lohja Spa & Resort

*”Siitä, mistä ei voi puhua, ei voi vapautua.”*

Surunauha ry järjestää jokavuotisen viikonloppukurssin itsemurhan tehneiden läheisille. Mukaan voi lähteä joko yksin tai yhdessä – ystävän, puolison tai koko perheen voimin. Vertaistukiviikonloppu Vesova antaa aikaa ja tilaa puhua vaikeista asioista turvallisessa ilmapiirissä. Etsimme yhdessä voimavaroja jaksamisen ja selviytymisen tueksi. Tämän vuoden vertaistukiviikonloppu järjestetään Etelä-Suomessa Karjalohjalla, Lohja Spa & Resort (ent. Kylpylähotelli Päiväkumpu).

Viikonlopun sisältöä on kehitetty vuosien saatossa osallistujien toiveiden pohjalta. Jokaisesta Vesovasta muokkautuu osallistujiansa näköinen, yhteisöllinen tapahtuma, joka on saamamme palautteen perusteella ollut tärkeä tukimuoto surussa jaksamiseen. Vesovan ryhmänohjaajat ovat itsekin läheisensä itsemurhalle menettäneitä, Surunauhan vapaaehtoisia vertaistukijoita, jotka ovat saaneet tehtävänsä koulutuksen. Lisäksi mukana mahdollisesti muutama ammatillinen ohjaaja.

Vesova on valtakunnallinen ja siihen voi hakea asuinpaikkakunnasta riippumatta. Etusijalla ovat ensikertalaiset. Surunauha ry:n toiminta on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumatonta.

### **Ohjelma ja aikataulu**

Vertaistukiviikonloppu alkaa perjantaina n. klo 16 (tarkka aika vahvistetaan vielä osallistujille) ilmoittautumisella ja majoittautumisella. Viikonlopun ohjelmaa rytmittävät ruokailut ja välipalat. Ohjatun ohjelman lisäksi osallistujilla on mahdollisuus mm. saunaan ja ulkoilla. Sunnuntaina ohjelma päättyy lähtökahveihin noin klo 15. Osallistujat saavat tarkemman ohjelman paikan päällä.

Ohjelmassa mm.

- ohjattua vertaistukiryhmätyöskentelyä pienryhmissä
- ammattilaisohjattu työpaja / luento
- läheisensä menettäneen kokemuspuheenvuoro
- nuorille oma ryhmä
- lapsille toiminnallista ryhmätyöskentelyä ja/tai keskustelua
- pienille lapsille lastenhoitomahdollisuus
- yhdessäoloa, ulkoilua, saunomista/kylpylä



## ***Ostavastuuhint***

Surunauhan jäsenille koko viikonlopun omavastuuhint:

- aikuiset 110 €/hlö kahden hengen huoneessa
- lapset 4-17 v. 55 €/hlö, alle 4-vuotiaat maksutta
- yhden hengen huoneen lisäveloitus 50 €



Ei-jäsenille koko viikonlopun omavastuuhint:

- aikuiset 170 €/hlö kahden hengen huoneessa
- lapset 4-17 v. 85 €/hlö, alle 4-vuotiaat maksutta
- yhden hengen huoneen lisäveloitus 50 €

Hinnat sisältävät ohjelman sekä täysihoidon ruokineen ja majoituksineen koko viikonlopulle. Sosiaalitoimistot ja seurakunnat ovat myöntäneet avustuksia osallistumis- ja matkakustannuksiin. Avustussuosituksen ja valmiin anomuspohjan voit pyytää meiltä ilmoittautumisen yhteydessä.

## ***Ilmoittautuminen***

Ilmoittautua voi sähköisellä ilmoittautumislomakkeella (linkki myös nettisivuilla):

[www.surunauha.net/vesova19](http://www.surunauha.net/vesova19) tai soittamalla toimistolle: p. 040 545 8954.

Olemme yhteydessä kaikkiin hakijoihin, paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, etusijalla ovat ensikertalaiset. Viimeinen ilmoittautumispäivä on 1.8.2019. Järjestämme mahdollisesti kimpakyydityksen, ilmoittautumislomakkeessa kysytään tarvetta.

Ota yhteyttä:  
**Surunauha ry:n toimisto**  
Puh. 040 545 8954  
[vertaistuki@surunauha.net](mailto:vertaistuki@surunauha.net)  
[www.surunauha.net](http://www.surunauha.net)

Tutustu paikkaan:  
**Lohja Spa & Resort**  
Ylhäntie 1, 09120 KARJALOHJA  
Puh. 030 608 4100  
[www.paivakumpu.fi](http://www.paivakumpu.fi)

