

# Kansanopistopäivät

7.–9.8.2019 | Teema: Hyvinvoiva yhteisö

## Keskiviikko 7.8. Norrwallassa

- Saapuminen aamupäivän aikana (lounasbuffé avoinna 11–14, 10€)
- **14.30–15.30** kahvit ja ilmoittautuminen / majoittuminen

### Tervetuloa Norrwallaan!

- **15.30** aloitus auditoriossa

### Avauspuheenvuorot:

- puheenjohtaja *Helena Ahonen*, Seurakuntaopisto
- toimitusjohtaja, rehtori *Tomas Järvinen*, Folkhälsan Utbildning
- Campus Norrwallan esittely
- Kansanopistopäivien ohjelman esittely
- **16.15** Joukkueiden järjestäytyminen
- **16.30–18** Team building: leikkimielisiä yhteistyöharjoituksia
- **18.00** Tarjolla pientä purtavaa ja hedelmiä aulassa
- **18–19** Beat your obstacle!
  - Toughest –harjoitus
  - Minigolf
  - Vesijumppa
  - Sauvakävely
  - Kiipeily
  - Ohjattu kuntosaliharjoitus, Personal Trainer paikalla
  - Spinning
  - Zumba
- **19–20** Saunomis- ja uintimahdollisuus
- **20.00** Illallinen Elsas kök ravintolassa, illanviettoa yhdessäolon merkeissä
  - Team building: Bumtsi Bum! Så ska det låta!
  - Team building kilpailun voittaja kruunataan

## Torstai 8.8. Norrwallassa

- **7.00** Mahdollisuus aamusaunaan, uintiin, kuntosalille tai aamulenkille
- **7.30–9.30** Aamiainen Elsas Kök ravintolassa
- **9.30–11.30** Ohjelmaa auditoriossa

### Puheenvuorot:

- **9.30–10.15** Osallisuus ja yhteisöllisyys hyvinvointia rakentamassa – Folkhälsanin rooli suomenruotsalaisessa yhteisössä: *Georg Henrik Wrede*, Folkhälsan
- **10.15–11** Henkinen hyvinvointi: stressinsietokyky ja palautuminen työelämässä, *Joakim Träskelin*, Folkhälsan Utbildning
- **11–11.15** Tauko
- **11.15** Kansanopistokampus yhteisöissä ja yhteistyössä – paneeli
  - *Sanna Gango* Jamilahden kansanopisto,
  - Tarja Konola-Jokinen* Rovala-opisto,
  - Jan Åbacka* EFÖ, *Anna Pensar-Kuivamäki* Norrwalla.
  - Paneelin vetäjänä: *Henrika Nordin*, BA
- **12.15** Iltapäivän työpajojen ohjeistus, *Tomas Järvinen*
- **12.30–13.30** Lounas Elsas kök ravintolassa

### Työpajatyöskentelyä

- **13.30–17** workshopit iltapäivällä – Henkinen hyvinvointi, teoriasta käytäntöön
  - ruotsinkieliset ja suomenkieliset työpajat erikseen
  - samat työpajat ennen ja jälkeen kahvitauon, mahd. osallistua kahteen työpajaan päivän aikana
- Krishantering och skolornas krisinformation *Ancha Kjerulf*
- Nauruterapia -naurun voimalla eteepäin *Sointu Kuokkanen*, Wasa Wellness
- Yleistyvä työuupumus – miten reagoida hälytyskelloihin ajoissa? *Camilla Staffans*, Folkhälsan Utbildning
- De ungas ökande psykiska ohälsa och nätmobbning Resurscentret Föregångarna – verksamhetsledare *Daniel Åkermark*

- Opinion och kommunikation på sociala medier (kaksikielinen työtapa) *Anna Bertills*, Bertills & Jung
- Den digitala framtiden – digitaliseringens utmaningar och möjligheter *Stefan Lillvik* och *David Fred*, Folkhälsan Utbildning
- Olet mitä syöt! – Arjen työkaluja terveelliseen ruokavalioon *Lena Paxal* ja *Lotta Vestlin*, Folkhälsan Utbildning
- **15.00** Kahvitauko n 15 minuuttia
- **17–19** Mahdollisuus omavalintaiseen aktiviteettiin (sauna, uinti, kuntosali tms.)
- **19.00** Juhlailallinen Elsas kök ravintolassa
  - Illallispuhe: *Mikko Ollikainen*, RKP
  - Trubaduuri: *Dennis Rönngård*

## Perjantai 9.8. aamu Norrwallassa

- **7.00** Mahdollisuus aamusaunaan, uintiin, kuntosalille tai aamulenkille
- **7.30–9** Aamiainen Elsas Kök ravintolassa
- **9.00** Lähtö Norrwallasta

### EFÖ

- **10.00** aloitus EFÖn salissa
  - Tervetuloa: *Jan Åbacka*
  - Ajankohtaista: *Annika Bussman*, OKM
  - Professori *Petri Salo*, Åbo Akademi: Vapaan sivistystyön tehtävä muuttuvassa yhteiskunnassa
- Vuoden 2020 kansanopistopäivien järjestäjän ja ajankohdan julkistaminen
- **12.00** Integration på svenska i Vasa
  - Tutustuminen EFÖön.
- **13.00** Lounas, EC Café:ssa

Folkhälsan Utbildning pidättää oikeudet mahdollisiin muutoksiin ohjelmassa.

# Folkhögskoledagar

7–9.8.2019 | Tema: Välmående campus

## Onsdag 7.8 på Norrvalla

- Ankomst under förmiddagen (lunchbuffé kl 11–14, 10 €)
- **14.30–15.30** kaffe och anmälning / inkvartering

### Välkommen till Norrvalla!

- **15.30** inledning i auditoriet

### Välkomsttal:

- ordförande *Helena Ahonen*, Seurakuntaopisto
- VD, rektor *Tomas Järvinen*, Folkhälsan Utbildning
- Presentation av Campus Norrvalla
- Genomgång av programmet för Folkhögskoledagarna
- **16.15** Lagindelning
- **16.30–18** Team building: lekfulla samarbetsövningar
- **18** Hälsosamt mellanmål i aulan
- **18–19** Beat your obstacle!
  - Toughest-träning
  - Minigolf
  - Vattengympa
  - Stavgång
  - Klättring
  - Ledd gymträning, Personal Trainer på plats
  - Spinning
  - Zumba
- **19–20** Möjlighet till bastu och simning i terapibassängen
- **20.00** Middag på restaurangen Elsas kök, kvällsprogram och trevlig samvaro i gott sällskap
  - Team building: Bumtsi Bum! Så ska det låta!
  - Vinnaren av Team Building krönas

## Torsdag 8.8 på Norrvalla

- **7.00** Möjlighet till morgonbastu, simning, gym eller morgonlänk.
- **7.30–9.30** Frukost på restaurangen Elsas Kök
- **9.30–11.30** Program i auditoriet

### Anföranden:

- **9.30–10.15** Hur delaktighet och gemenskap bidrar till heltäckande välmående – Folkhälsans roll i det finlandssvenska samhället: *Georg Henrik Wrede*, Folkhälsan
- **10.15–11** Mentalt välmående: stresshantering och återhämtning i arbetslivet  
*Joakim Träskelin*, Folkhälsan Utbildning
- **11–11.15** Paus
- **11.15** Samarbete och gemenskap på folkhögskolecampus – panel
  - rektorer på finska och svenska: *Sanna Gango* Jamilahden kansanopisto, *Tarja Konola-Jokinen* Rovala-opisto, *Jan Åbacka* EFÖ, *Anna Pensar-Kuivamäki* Norrvalla.
  - Moderator: *Henrika Nordin*, BA
- **12.15** Genomgång och instruktioner för eftermiddagens workshops, *Tomas Järvinen*
- **12.30–13.30** Lunch på restaurangen Elsas kök

### Workshops – föreläsningar och diskussioner

- **13.30–17** Workshops på eftermiddagen – Mental hälsa, från teori till praktik
  - svensk- och finskspråkiga workshops skilt
  - samma workshops före och efter kaffepaus, möjlighet att delta i två olika workshops under dagen
- Krishantering och skolornas krisinformation, *Ancha Kjerulf*
- Nauruterapia – naurun voimalla eteepäin, *Sointu Kuokkanen*, Wasa Wellness
- Yleistyvä työuupumus – miten reagoida hälytyskelloihin ajoissa?, *Camilla Staffans*, Folkhälsan Utbildning

- De ungas ökande psykiska ohälsa och nätmobbning Resurscentret Föregångarna – verksamhetsledare *Daniel Åkermark*
- Opinion och kommunikation på sociala medier (tvåspråkig workshop)  
*Anna Bertills*, Bertills & Jung
- Den digitala framtiden – digitaliseringens utmaningar och möjligheter  
*Stefan Lillvik* och *David Fred*, Folkhälsan Utbildning
- Olet mitä syöt! – Arjen työkaluja terveelliseen ruokavalioon  
*Lena Paxall* och *Lotta Vestlin*, Folkhälsan Utbildning
- **15.00** Kaffepaus ca 15 minuter
- **17–19** Möjlighet till valfri aktivitet (bastu, simning, gym m.m.)
- **19.00** Festmiddag på restaurangen Elsas kök
  - Festtal: *Mikko Ollikainen*, SFP
  - Trubadur *Dennis Rönngård*

## Fredag 9.8 morgonen på Norrvalla

- **7.00** Möjlighet till morgonbastu, simning, gym eller morgonlänk
- **7.30–9** Frukost på restaurangen Elsas kök
- **9.00** Avfärd från Norrvalla

### EFÖ

- **10.00** Inledning i salen
  - Välkommen: *Jan Åbacka*
  - Aktuellt: *Annika Bussman*, OKM
  - Professor *Petri Salo*, Åbo Akademi: Fria bildningens uppgift i det föränderliga samhället
- Publicering och datum för arrangören för Folkhögskoledagarna 2020
- **12.00** Integration på svenska i Vasa
  - Rundtur på EFÖ
- **13.00** Lunch på EC Café

Folkhälsan Utbildning förbehåller rätten till eventuella förändringar i programmet.