

Dystonia-päivä Jyväskylä hybriditapahtuma



Teema: Dystonian itsehoito

Aika: 19.9.2026 lauantai klo 9.30 alkaen

Paikka: Original Sokos Hotel Alexandra, Hannikaisenkatu 35, 40100 Jyväskylä

Dystonia-päivä on tänä vuonna yksipäiväinen tapahtuma. Tapahtumaan voi tulla paikan päälle tai ostaa linkin, jonka kautta voi katsella päivän ohjelman Teamsin kautta kotona.

Hinnat:

Jäsenille	27 €
Ei jäsenille	35 €
Linkki	10 €

Jyväskylään paikan päälle tuleville hintaan kuuluu päivän ohjelma, lounas ja päiväkahvit. Linkin ostajat voivat seurata koko päivän ohjelman etänä.

Ilmoittautuminen Dystonia-päivään tapahtuu **soittamalla** tai lähettämällä **viesti** yhdistyksen sihteerin puhelimeen **+358 45 2352338**. Viestiin toivomme teidän kirjoittavan:

Nimi, sähköpostiosoite ja mahdollinen erityisruokavalio, jos tulet paikan päälle.

Lähetämme teille **viestillä** laskutustiedot. Ilmoittautumisia vastaanotetaan 31.8.2026 saakka.

Mikäli ilmoittautunut peruu osallistumisensa, maksua ei palauteta (pois lukien äkillinen sairaus).

Ohjelma

Klo	9.30	Ilmoittautuminen
Klo	10.00 - 10.15	Dystonia-päivän avaus - Yhdistyksen puheenjohtaja Mikko Juutinen
Klo	10.15 - 11.45	Psykologi Merja Lappi luento ja rentoutus, luento etänä
Klo	12.00 - 12.45	Lounas seisovasta pöydästä Ravintola Franseska (Hotelli Aleksandra)
Klo	13.00 - 14.30	Luento Alexander-tekniikasta sekä harjoitus, Alexander-tekniikan ja äänenkäytön opettaja Anne Alanne
Klo	14.30 - 15.00	Kokemuspuheenvuoro Johanna Rahikainen
Klo	15.00 - 15.30	Päiväkahvit sisältää kahvi/tee, mehu ja pulla Klo
Klo	15.30 - 15.45	Loppupuheenvuoro - Yhdistyksen puheenjohtaja Mikko Juutinen
Klo	16.00 – 17.30	Syyskokous

Kokouksessa käsitellään sääntöjen mukaiset asiat (mm. valitaan puheenjohtaja sekä hallituksen jäsenet)

Majoitusvaraukset: Sokos Hotel Alexandran huoneita voi varata **numerosta +358 20 1234 642,**
sähköpostitse sokos.hotels@sok.fi tai **hotellin nettisivujen kautta** www.sokshotels.fi.

124 eur Standard yhden hengen huone / yö

134 eur Standard kahden hengen huone / yö

139 eur Superior yhden hengen huone/ yö

149 eur Superior kahden hengen huone / yö

Huoneet on varattava ennen 8.9.2026 tunnuksella BDYSTONIAYDISTYS

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!

Suomen Dystonia-yhdistys ry, Finlands Dystoni-förening rf