



BROMARV GÅRD
RESORT

Suomen Terveysjärjestön ja Peshlan kesäjuhla 14.-16.8.2026



Bromarv Gård Osoite:

Vättlaxintie 177, 10570 Bromarv, Finland

Yhteydenotot: Aki Karihtala, info@bromarvgard.fi, tel. +358-40-8221522

VIETÄ STRESSITÖN VIIKONLOPPU HYVÄSSÄ SEURASSA

Järjestämme pe-su 14.-16.8.2026 Bromarv Gårdissa mahtavan viikonlopun, jonka pääteemana on stressin hallinta.

Juhlistamme tilaisuudessa myös Suomen Terveysjärjestön 70-vuotista taivalta. Ohjelmakokonaisuus on mietitty stressittömäksi eli sisältää mm. saunomista (puusauna ja saunalautta), uimista, SUP-lautailua, joka yhdistää liikunnan, luonnosta nauttimisen ja rentoutumisen.

TTK-opettajan Mikko Ahdin opastuksella opiskelemme salsan alkeita. Aivan loistavaa samanhenkistä seuraa ja shamaanirummutusta, karaokea, terveellistä ruokaa, iloa ja naurua.

Bromarv Gårdin kartano sijaitsee pienessä ruotsinkielisessä Bromarvin kylässä meren rannalla. Nettisivut ovat www.bromarvgard.fi Nettisivuilta löytyy myös kiva video kartanostamme. Paikkoja tilaisuuteen on rajoitetusti ja majoituksissa tulemme keskittymään kahden hengen huoneisiin.

Muutamasta huoneesta voidaan tehdä kolmosia. Mikäli majoituskapasiteetti tulee täyteen, voimme avustaa majoituksen löytämisessä lähitoltta. Osallistumisissa ensi sijassa yöpymisiä ajatellen ovat ne, jotka ovat paikalla perjantaista sunnuntaihin eli tässä vaiheessa otamme vastaan ainoastaan 2 vrk varauksia.

VIIKONLOPUN (PE-SU) LUENTO- JA JUHLAPAKETIN SISÄLTÖ:

Luennot

Stressi-teemaan liittyvä luentokokonaisuus, luennoitsijoina mm. biologi (FT) Christer Sundqvist, geenitulkintakouluttaja Merja Lindström, Nordic Genex tj. Annika Kalyja, asiantuntijat Jarmo Hörkkö ja Jarmo Lehtimäki, dosentti Kirsi Vaali ja lääkäri (LL, FT) Erkki Antila. Luento-ohjelmaan sisältyvät luentomateriaalit sekä tarjoilut luentojen lomassa (kahvit/teet/välipalat). Tarkempi ohjelma julkaistaan kesäkuun aikana.

Majoitukset: Majoitukset kahden hengen huoneissa, sis. vuode- ja liinavaatteet
Saunat, uiminen ja sup-laudat: Kartanon puusauna ja saunalautta sekä Sup-lautojen käyttö koko viikonlopun sisältyy hintoihin.

Ruokailut: Pe illallinen, La aamiaisen, lounas ja juhlaillallinen,
Su aamiaisbrunssi. Huom! Omat anniskelujuomat sallittuja, kylmätilaa on.
Muu viihdeohjelma: TTK-tähtiopettaja Mikko Ahti Salsan alkeet, ryhmäopetus.
- Shamaani-ilta - Karaoke

Hinta: 350,00 Eur/hlö

Varausmaksu 50,00 Eur 30.6. mennessä vahvistaa varauksen. Kirjoita viestikenttään majoittujan nimi/nimet. Varausmaksua ei peruutustapauksissa palauteta.

Ilmoita varauksesta myös info@bromarvgard.fi.

Loppuosa 300,00 Eur tulee maksaa 31.7.2026 mennessä.

Ilmoittautumiset otetaan varausjärjestyksessä, joten varmista osallistumisesi pikaisesti.

Lisävuorokaudet: Bromarvissa on paljon nähtävää eli Fiskars, Billnäs, Mathildedahl jne. Jos haluat lomailla ja tulla aikaisemmin ja/tai lähteä myöhemmin, lisävuorokausien hinta on kahden hengen huoneissa 50 Eur/hlö/vrk. Aamiaisveloitus 15 Eur/hlö/krt. Lisävuorokausien maksu tapahtuman loppumaksun yhteydessä. Viestikenttään maininta päivämääristä.

Maksujen vastaanottaja: Bromarv Gärd Oy.
Tilinumero: FI60 1745 3000 2127 63



BROMARV GÄRD RESORT

KARTANON TIEDOT:

Majoituskapasiteetti 30 hlöä 2-hengen huoneissa, pääkerroksessa 15 makuuhuonetta. Pääkerroksen kaikki tilat ja huoneet ovat liikuntarajoitteisille soveltuvia. Kylpyhuone/wc:t käytävillä. Kaikissa pääkerroksen huoneissa käsienpesualtaat peileineen. Iso ruokailusali + 3 ryhmätyötilaa, nettiyhteydet, kokoustekniikka. 80 m2 suurta lounge-alueita, catering-palvelut, grillauspaikat.

Kaksi saunaa (puu- ja sähkölämmitteinen). Iso saunalautta. Iso yksityisyyttä tarjoava merenrantatontti, hieno uimaranta ja 12 m laituri poijuineen. Iso tunnelmallinen talli eri aktiviteetteihin.

Aktiviteetit: Useita vesiturhuiluun ja luontoon liittyviä aktiviteettimahdollisuuksia. Täyden palvelun kalastusretket (veneet, oppaat, luvat, välineet) www.vmbfishing.com Jooga-, tanssi- ja maalauskurssit. Alle tunnin ajomatkan päässä yhteensä 7 golfkenttää ja mielenkiintoisia vierailukohteita kuten Fiskars, Billnäs ja Matildedahl.

Muut palvelut: Bromarvin kylällä on 1,5 km päässä elintarvikekauppa, 3 ravintolaa, kirkko, kirjasto, posti ja vierasvenesatama.



STJ ry:n 70-vuotisjuhlaohjelma Bromarv Gårdissa yhteistyössä PESHLA:n kanssa 14.-16.8.2026

PERJANTAI

- 12.00- Sisäänkirjautuminen, rantaelämää, sup-lautailua ja/tai kylään tutustumista
16.00-16.30 Aloitus ja ohjelman läpikäynti, kahvit/teet/pikkusuolaista. Christer Sundqvist ja Aki Karihtala
16.30-16.35 Christer Sundqvist: Vuoden 2026 PESHLA-Kunniajäsenen julkistus
16.30-17.15 Luento 1. Christer Sundqvist: PESHLA - Mikä on uutta tässä elämäntavassa?
17.30-18.30 Latinalaisen tanssin alkeet. TTK-tähtiopettaja Mikko Ahti
18.30-20.00 Saunomista ja uintia
20.00-22.00 Illallinen
22.00-23.30 Karaoke jos laulattaa

LAUANTAI

- 07.00-08.00 PESHLA-kävely
07.45-09.00 Aamusauna
08.00-09.00 Aamiainen
09.00-09.45 Luento 2. Marimiina Quenor: Stressi ja hormonit
09.45-10.30 Luento 3. Annika Kalvia/Nordic Genex: Kortisoli ja stressi
10.30-10.45 Tauko
10.45-11.45 Luento 4. Erkki Antila: Stressin biologiaa
12.00-13.00 Lounas
13.00-13.45 Luento 5. Kirsi Vaali: Neurosonic, unihäiriöt, stressi ja palautuminen
13.45-14.45 Luento 6. Merja Lindström: Stressi, geenit ja ravitsemus
15.00-16.30 Kesäolympialaiset
16.30-17.15 Matka stressinpoistoon sointukylvyllä. Matkanjohtaja Katja Saarikoski. Oma matto mukaan
17.00-19.00 Saunomista ja uintia
19.00-21.00 Suomen Terveysjärjestön 70-v. juhlaillallinen
21.00-22.30 Tallitanssit, DJ. Aki
22.30-23.30 Shamaanien yö, Jarmo

SUNNUNTAI

- 07.00-08.00 PESHLA-kävely
07.45-09.00 Aamusauna
08.30-10.00 Brunssi
10.00-10.45 Luento 7. Christer Sundqvist: Elämän kokonaisrasitus hallintaan
10.45-11.30 Luento 8. Jarmo Höökkö: Sydänstressi
11.30-11.45 Tauko
11.45-12.00 Luento 9. Jarmo Lehtimäki: Stressi, lisäravinteet ja ylipainehappihoito
12.00-13.00 Yhteenveto, kahvit/teet ja pientä purtavaa
13.00- Stressitön matka kotiin kutsuu