

Kurssin nimi, ajankohta ja paikka

Hyvinvointikurssi. Kurssin ajankohta 1.-3.9.2017. Kurssi järjestetään Tampereen seudulla.

Kurssin kohderyhmä

Kurssi on tarkoitettu kaikille hiv-positiivisille.

Kurssin tavoitteet ja sisältö

Kurssin tavoitteena on antaa keinoja oman terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Kurssin ohjelmassa on lääkärin luento, fysioterapeutin luento sekä ohjattu kuntosaliharjoittelu ja ryhmäkeskusteluja. Kurssi tarjoaa myös mahdollisuuden vertaistukeen ja virkistäytymiseen. Kurssilaisilta edellytetään osallistumista kurssin ohjelmaan ja aikataulujen noudattamista. Kurssiohjelman aikana edellytetään päihteettömyyttä. Kurssipaikalla ei myydä alkoholia, omien saunaoluiden tuominen on tietenkin sallittua.

Kurssin ohjelma 1.-3.9.

Kurssin ohjelma on alustava ja siihen voi tulla vielä muutoksia.

Muut kuin kurssiohjelmaan merkityt ajat ovat vapaa-aikaa. Ohjelmaan saattaa tulla muutoksia esim. säätilan vuoksi vielä paikan päälläkin.

1.9.2017 Perjantai

Klo 12.00 lähtö Tampereelta

Klo 12.30–14.00 Lounas

Klo 14.00-14:30 Tutustuminen ja viikonloppuun virittäytyminen

klo 14.30-16.30 Fysioterapeutin luento ja kuntosaliohjaus (kahvit klo 15)

Klo 16.30 Majoittuminen

Klo 16.30- 17.30 Päivällinen

Yhteistä ulkoilua, uintia, vapaata aikaa sekä iltapala

Saunat ja uima-allas käytössä 19.30 –20.30

2.9.2017 Lauantai

Mahdollisuus aamu-uintiin ja saunaan 7.30-8.30

Klo 7.30–9.15 Aamiainen

Klo 10.00-12.00 Lääkärin luento

Klo 12.00–14.00 Lounas ja lepotauko

Klo 14.00- 16.30 Ryhmäkeskustelua ja päiväkahvi

Klo 16.30- 17.30 Päivällinen

Rantasauna

Yhteistä liikuntaa, uintia, vapaata aikaa sekä iltapala

Saunat ja uima-allas illalla 19.00–20.00

3.9.2017 Sunnuntai

Mahdollisuus aamu- uintiin ja saunaan 7.30-8.30

Klo 09.00-10.00 Aamiainen

Klo 10.00–12.00 Ryhmäkeskustelu

Klo 12.30–13.30 Lounas

Klo 13.30 -14.00 Kurssin palaute

Klo 14.00 Paluu Tampereelle

Ohjeet kurssille hakemiseen

Kurssille hyväksytään hakemusten perusteella. Kurssille voi hakea täyttämällä webropol-lomakkeen tai täyttämällä ja postittamalla paperisen hakulomakkeen ja lähettämällä sen osoitteeseen:

Hivpoint/sopeutumisvalmennuskurssit
Aleksanterinkatu 29 A 29, 33560 Tampere

Kurssille voi hakea myös sähköpostitse. Sähköpostissa tulee ilmetä hakemuslomakkeessa kysytyt tiedot. Lähetä hakemus viimeistään 28.7.2017 mennessä Katariina Huuhkalle katariina.huuhka@hivpoint.fi Tiedustelut kurssista 7.7. asti Sanna Salo 040 860 7988.

Kurssille valitaan hakemusten perusteella 6-20 osallistujaa. Kurssille valinnasta ilmoitetaan valituille 3 viikkoa ennen kurssin alkua. Kurssiohjelma ja matkustusohjeet lähetetään kurssille valituille 2 viikkoa ennen kurssia. Kurssi on osallistujille maksuton matkakustannuksia lukuun ottamatta.

Työntekijöinä kurssilla toimivat Hivpointin työntekijät psykologi Katariina Huuhka Tampereen toimipisteestä, sairaanhoitaja Sanna Salo Helsingin toimipisteestä ja suunnittelija Mervi Valjus Oulun toimipisteestä..

Tämä on alustava suunnitelma kurssista. Muutokset ovat mahdollisia. Tarkennettu ohjelma lähetetään kurssille valituille.