

Kurssin nimi, ajankohta ja paikka

Tietoa ja voimavaroja hiv-tartunnan alkuvaiheeseen, Kuopio 13.–15.5.2016

Kurssin kohderyhmä

Kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti sellaisille hiv-positiivisille, jotka ovat hiljattain saaneet tiedon tartunnastaan. Myös pidempään tartunnansaaneina olleet voivat hakeutua kurssille, heitä voidaan valita kurssille mukaan, jos paikkoja jää.

Kurssin tavoitteet ja sisältö

Kurssin tavoitteena on tarjota tietoa hiv-tartunnan kanssa elämisestä. Kurssi tarjoaa myös mahdollisuuden vertaistukeen sekä virkistytymiseen. Työmuotoina kurssilla ovat asiantuntijaluennot sekä ryhmäkeskustelut. Kurssilla toimivat työntekijöinä suunnittelija Mervi Valjus ja psykologi Katariina Huuhka Hiv- tukikeskuksesta.

Kurssilaisilta edellytetään osallistumista kurssin ohjelmaan ja aikataulujen noudattamista. Kurssiohjelman aikana edellytetään päihteettömyyttä.

Kurssin ohjelma

Muut kuin kurssiohjelmaan merkityt ajat ovat vapaa-aikaa.

13.5.2016 Perjantai

13.30 Yhteiskuljetus Kuopion rautatieasemalta kurssipaikalla julkisilla kulkuvälineillä saapuville.

Saapuminen kurssille, majoittuminen ja päiväkahvit noin klo 14.00

15.00-17.00 Tutustumista

17.00-18.00 Yhteistä liikuntaa

Klo 18.00-20.00 Päivällinen

Uintia ja saunomista. Altaat käytössä 21.30 asti.

Illtapala

14.5.2016 Lauantai

Klo 7.00-10.00 Aamiainen

Klo 10.00-12.00 Lääkärin luento, infektio lääkäri Sari Hämäläinen

Klo 12.00-14.00 Lounas ja lepotauko

Klo 14.00-16.00 Pitkäaikaissairaus elämänkumppanina, luennon pitää Sanna Sinikallio, PsT, dos, terveystieteiden erikoispsykologi

Klo 16.00-18.00 Omaa aikaa/liikuntaa/mahdollisuus korva-akupunktioon

Klo 18.00-20.00 Päivällinen

Saunomista, uintia. Altaat käytössä 21.30 asti.

Iltapala

16.5.2016 Sunnuntai

Klo 08.00-10.00 Aamiainen

Klo 10.00-12.00 Ryhmäkeskustelu

Klo 12.00-13.00 Lounas

Klo 13.00-14.00 kurssin palaute

Paluu kotiin

Ohjeet kurssille hakemiseen

Kurssille haetaan erillisellä lomakkeella. Voit tilata lomakkeen myös puhelimitse tai hakea Hiv-tukikeskuksen toimipisteestä. Kurssille voi hakea myös sähköpostitse lähettämällä viestin alla oleviin sähköpostiosoitteisiin. Sähköpostissa tulee ilmetä hakemuslomakkeessa kysytyt tiedot. Hakemuksia voi lähettää 29.2.2016 alkaen ja hakemuksen tulee olla perillä viimeistään perjantaihin 22.4.2016 mennessä.

Kurssille valitaan hakemusten perusteella noin 10 osallistujaa. Kurssille valinnasta ilmoitetaan valituille noin kolme viikkoa ennen kurssin alkua. Kurssiohjelma ja matkustusohjeet lähetetään kurssille valituille 2 viikkoa ennen kurssia. Kurssi on osallistujille maksuton matkakustannuksia lukuun ottamatta. Jos matkakustannukset muodostavat esteen kurssille hakeutumiselle, ota yhteyttä kurssin työntekijöihin.

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

Kurssiin liittyviin kysymyksiin vastaavat:

Katariina Huuhka

Mervi Valjus

p. 0207 465 754

p.0207 465 784

katariina.huuhka@hivtukikeskus.fi

mervi.valjus@hivtukikeskus.fi

Postiosoite:

Hiv-tukikeskus/sopeutumisvalmennuskurssit

Aleksanterinkatu 29 A 29

33100 Tampere