

Kurssin nimi, ajankohta ja paikka

Hyvinvointikurssi. Kurssin ajankohta 13.-15.9.2019. 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 psykoterapeutin luento, Sydänyhdistyksen luento ravitsemuksesta ja liikunnasta, ryhmäkeskusteluja sekä omaehtoista liikuntaa. Kurssi tarjoaa myös mahdollisuuden vertaistukeen ja virkistytymiseen. Kurssilaisilta edellytetään osallistumista kurssin ohjelmaan ja aikataulujen noudattamista. Kurssiohjelman aikana edellytetään päihteettömyyttä. Kurssipaikalla ei myydä alkoholia, omien saunaoluiden tuominen on tietenkin sallittua.

Kurssin ohjelma

Kurssin ohjelma on alustava ja siihen voi tulla vielä muutoksia.

13.9. Perjantai

Klo 12.00 lähtö Tampereelta

Klo 12.30–13.30 Lounas

Klo 14.00–14.30 Tutustuminen, viikonloppuun virittäytyminen

Klo 14.30- 16.30 Psykoterapeutti Jaana Rajaveräjä

Klo 16.30–17.30 Päivällinen ja majoittuminen

Yhteistä ulkoilua, uintia, vapaata aikaa sekä iltapala

Talon uima-allas ja saunat käytössä 19.00-20.00

14.9. Lauantai

Klo 7.30-8.30 Mahdollisuus aamu-uintiin

Klo 7.30–9.00 Aamiainen

Klo 10.00–12.00 Psykoterapeutin luento

Klo 12.00–13.30 Lounas ja lepotauko

Klo 13.30- 16.30 Sydänyhdistyksen luento ravitsemuksesta ja terveysliikunnasta (kahvit noin klo 15.00)

Klo 16.30-17.30 Päivällinen

Illanvietto rantasaunalla

Yhteistä liikuntaa, uintia, vapaata aikaa sekä iltapala

Talon uima-allas ja saunat käytössä 19.00-20.00

15.9. Sunnuntai

Klo 7.30- 8.30 Mahdollisuus aamu-uintiin

Klo 09.00-10.00 Aamiainen

Klo 10.00-12.00 Ryhmäkeskustelua

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
PL 97, 33101 Tampere

Kurssille voi hakea myös sähköpostitse. Sähköpostissa tulee ilmetä hakemuslomakkeessa kysytyt tiedot. Lähetä hakemus viimeistään 18.8.2019 mennessä Katariina Huuhkalle katariina.huuhka@hivpoint.fi.

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 ja Sanna Salo Tampereen toimipisteestä.

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

Kurssiin liittyviin kysymyksiin vastaavat:

Katariina Huuhka
puh 050 469 2061

Sanna Salo
puh 040 860 7988

katariina.huuhka@hivpoint.fi

sanna.salo@hivpoint.fi