

Kurssin nimi, ajankohta ja paikka

Voimavaroja arkeen homo- ja bi-miehille, 28.–30.5.2010, Pääkaupunkiseutu

Kurssin kohderyhmä

Voimavarakurssi on tarkoitettu hiv-tartunnan saaneille homo- ja bimiehille.

Kurssin tavoitteet ja sisältö

Kurssin tavoitteena on tarkastella kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja lisätä valmiuksia oman jaksamisen ylläpitämiseen ja vahvistamiseen. Lisäksi kurssi tarjoaa mahdollisuuden virkistäytymiseen ja vertaistukeen. Työmuotoina kurssilla ovat ryhmäkeskustelut, liikunta ja asiantuntijaluento kehon ja mielen hyvinvointiin liittyen. Kurssilaisilta edellytetään osallistumista suunniteltuihin kurssiohjelmiin sekä aikataulujen noudattamista. Kurssin ohjelman aikana edellytetään päihteettömyyttä.

Kurssin ohjelma

Perjantai 28.5.10

12.00	Lähtö Helsingistä
12.45	Saapuminen kurssipaikkaan
13.00–14.00	Lounas
14.00–14.30	Majoittuminen
14.30– 16.00	Ryhmäkeskustelu
16.30– 18.30	Perinteinen saunaelämys (sis. erilaisia kasvohoitoja, poreammeessa rentoutumista jne.)
19.00–	Tervetuloillallinen (Ala Carte)

Lauantai 29.5.10

9.00	Aamiainen
10.00– 12.00	Ryhmäkeskustelu
12.30– 13.30	Lounas
13.30–14.30	Omaa ohjelmaa / mahdollisuus yksilökeskusteluihin
14.45– 15.45	Ohjattu sauvakävely
16.00– 17.30	Omaa ohjelmaa / mahdollisuus yksilökeskusteluihin
17.30– 18.30	Päivällinen
19.00–20.00	Alustus kehon ja mielen hyvinvoinnista / Kylli Kukk
20.00– 21.00	Rentouttava joogaharjoitus / Kylli Kukk

Sunnuntai 30.5.10

8.00	Aamiainen
9.00–11.00	Mahdollisuus aamusaunaan ja uintiin / yhteiseen kävelyretkeen
11.00- 11.30	Huoneiden luovutus
11.30 -13.00	Ryhmäkeskustelu ja kurssin lopetus
13.00–14.00	Lounas
14.30	Lähtö kotia kohti

Ohjeet kurssille hakemiseen

Kurssin hakulomake on tulostettavissa osoitteesta www.aidstukikeskus.fi - > hiv-positiivinen -> sopeutumisvalmennuskurssit. Voit tilata lomakkeen myös puhelimitse tai hakea sen Aids-tukikeskuksen toimipisteestä. Kurssille voi hakea myös sähköpostitse lähettämällä viestin alla oleviin sähköpostiosoitteisiin. Sähköpostissa tulee ilmetä hakemuslomakkeessa kysytyt tiedot. Hakemuksia voi lähettää 15.3.2010 lähtien ja hakemuksen tulee olla perillä viimeistään perjantaihin 23.4.2010 mennessä.

Kurssille valitaan hakemusten perusteella 8 osallistujaa. Kurssille valituille ilmoitetaan 4 viikkoa ennen kurssia puhelimitse valinnasta. Kurssiohjelma ja matkustusohjeet lähetetään kurssille valituille 3 viikkoa ennen kurssia. Kurssi on osallistujille maksuton ja matkakustannukset korvataan halvimman kulkuvälineen mukaan.

Työntekijöiksi kurssille ovat lähdössä Miesten kesken turvallisesti – työn suunnittelijat Sami Tuunainen ja Teppo Heikkinen. Joogan ja hyvän mielen alustuksen tulee vetämään ulkopuolinen asiantuntija. Tämä on alustava suunnitelma kurssista. Muutokset mahdollisia. Tarkennettu ohjelma lähetetään kurssille valituille.

Kurssiin liittyviin kysymyksiin vastaavat:

Sami Tuunainen	Teppo Heikkinen
p. 0207 465 729	p. 0207 465 744

sami.tuunainen@aidstukikeskus.fi teppo.heikkinen@aidstukikeskus.fi

Postiosoite:

Aids-tukikeskus / Sopeutumisvalmennuskurssit

Torkkelinkatu 3

00500 Helsinki