

HYVINVOINNIN POLKU -KURSSI

Kurssi on tarkoitettu tapaturmaisesti vammautuneille (esim. aivovamma, palovamma, selkäydinvamma), potilasvahingon kokeneille, narkolepsiaan sairastuneille, aivoverenkierron häiriön, aivoverenvuodon tai aivokasvaimen jälkitiloista oireileville nuorille aikuisille ja heidän läheisilleen.



Aika: Kurssi koostuu aloitus- ja lopetustapaamisesta Varalan urheiluopistossa, sekä kuukausittaisista tapaamisista etäyhteyksin.

Aloitustapaaminen 9.-11.2.2024

Lopetustapaaminen 20.-22.9.2024

Paikka: Ruissalon Kylpylä, Turku

Kustannukset: Kurssin ohjelma ja täysihoito majoituksineen ja ruokailuineen on maksuton.

Kurssilla

- Pääset keskittymään omaan hyvinvointiisi
- Käydään läpi hyvinvoinnin eri osa-alueita: uni, ravinto, liikunta, vapaa-aika ym.
- Asetat itsellesi yksittäisen hyvinvointia tukevan tavoitteen
- Opit tunnistamaan hyvinvointiasi esteenä olevia asioita ja löydät keinoja käsitellä niitä
- Opit tunnistatmaan hyvinvointiasi tukevia asioita ja vaalimaan niitä
- Tarkempi kurssisisältö suunnitellaan yhdessä ryhmän kanssa

Hae kurssille 17.12.2023 mennessä.
Täytä hakemus tatury.fi/tukea/kurssit -sivulla

Lisätietoa kurssista ja hakemisesta

Emmalta:

emma.lappi@tatury.fi

p. 045 118 7609