

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 20.01.2023-22.01.2023,
lopetustapaaminen 01.09.2023-03.09.2023

Paikka: Varalan urheiluopisto

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



Toiminta kurssilla on suunniteltu koronaturvallisuus huomioon ottaen.

Kurssilla

- Pääset keskittymään omaan hyvinvointiisi
- Käydään läpi hyvinvoinnin eri osa-alueita: uni, ravinto, liikunta, vapaa-aika ym.
- Asetat itsellesi yksinäisen 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 14.12.2022 mennessä.
Täytä hakemus tatury.fi/tukea/kurssit -sivulla

Lisätietoa kurssista ja hakemisesta

Emmalta:

emma.lappi@tatury.fi

p. 045 118 7609