



HUOMA ry Kuntoutusviikonloppu



Ellivuorella 16.3.–18.3.2012

Tärkein tukimuotomme Huoma ry:ssä on vertaistuki, jonka auttava voima on monta kertaa todistettu. Saamme taas mahdollisuuden kokoontua ammatillisesti ohjattuun Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennusviikonloppuun Tampereen lähelle pe 25.3.- su 27.3.2011.

Sitova ilmoittautuminen tapahtuu maksamalla 30 € osallistumismaksu/ hlö Huoman tilille **IBAN** FI46 1099 3000 426738 (Nordea 1099 30 - 426738) /**osallistujien nimet.**

ja ilmoittamalla osallistujan yhteystiedot helmikuussa 2012 sähköpostilla info@huoma.fi tai puhelimitse/ tekstiviestillä numeroon 050 304 3332 (Taina Turunen). Pitkämatkalaisille voidaan varata mahdollisuus yöpyä omakustannushintaan jo torstaina 15.3. jolloin hallitus kokoontuu Ellivuoreen.

Työskentelemme ammattilaisten ohjauksessa yhdessä ja erityisesti pienryhmissä, jossa on mahdollisuus jakaa omia elämäkokemuksia.

Matkakorvauksia on saatu lääkärin läheteen perustella SVL:n mukaisesti Kelalta (B-lähete). mainitaan osallistujan/ Alustava ohjelma (1):

Pe	klo	majoittuminen hotellin aikataulun mukaan
16.3.2012	12:00	Ilmoittautuminen, lounas
	13:00	Yhteinen kokoontuminen Tutustumista, tuttujen kohtaamista ja virittäytymistä viikonloppuun
	14:00	Kahvit
	14:30	Pienryhmien 1. kokoontuminen YHDISTYKSEN VUOSIKOKOUS Päivällinen Yhteistä ja levollista illanviettoa Mahdollisuus rentoutusharjoitukseen
La		aamupala hotellin aikataulun mukaan
17.3.2012		Aamupala, mahdollisuus ulkoiluun
	9:00	Virittyminen yhteiseen aamuun: Päivä kerrallaan
	10:00	Pienryhmät 2. kokoontuminen Oman kokemuksen jakamista
	12:00	Lounas
	13:00	Yhteinen teema: Kipu jättää jälkensä meihin Kaikki yhdessä Pienryhmät 3. kokoontuminen Päivän teeman syventäminen
	15:30	Kahvit Ulkoilu / Virkistystauko yksin tai yhdessä
	16:00	Pienryhmät ja Yhdessä kokoontuminen
18:00	Päivällinen Yhteistä huolenpitoa ja levollista illanviettoa Mahdollisuus joogaharjoitukseen	
SU		
18.3.2011		Aamupala , mahdollisuus ulkoiluun
	9:00	Virittyminen yhteiseen aamuun: Tuhat mailin matka alkaa yhdellä askelella
	9:30	Pienryhmät 4. kokoontuminen
	11:00	Yhteenveto, palaute ja yhteinen lopetus
	12:00	Lounas
13:00	Hyvää kotimatkaa!	