

Meren aalloilla – melonnan alkeet tutuiksi ja voimavaraksi -pari/yksilökurssi

Kurssin ajankohta ja paikka

24.–28.6. ja 5.8.–9.8.2019, Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku

www.merikarina.fi

Kohderyhmän kuvaus

Kaikki hyvän peruskunnon omaavat syöpä kuntoutujat, jotka ovat syöpähoitojen jälkeen palaamassa arkeen, ja heidän läheisensä. Kurssille on mahdollisuus osallistua joko yksin tai yhdessä läheisen kanssa.

Kurssin kuvaus

Kurssilla tutustutaan melontaan, opitaan perusmelontatekniikka ja pelastautumistekniikat. Kurssin tavoitteena on oppia melonnan alkeet sekä pelastautumistekniikat, saada vertaistukea, löytää uusia näkökulmia suhtautumisessa omaan elämään ja löytää uusi mieluisa harrastus.

Kurssin toteutus ja käytettävät menetelmät

Kurssi toteutetaan internaattikuntoutuksena. Ensimmäisenä kurssipäivänä kurssilaiset tutustuvat toisiinsa ja ryhmäytyvät sairaanhoitajan johdolla, neljänä seuraavana päivänä opetellaan melomaan ja tehdään 2–3 tunnin pituisia melontaharjoituksia. Päätöspäivänä tehdään hieman pitempi melontaretki. Ohjelmassa on lisäksi kehon ja mielen hyvinvointia tukevia harjoituksia ja teoretietoa. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Melontaseuran melojien kanssa.

Kurssin kesto

5 päivää

Hakuohjeet

Kurssille haetaan Syöpäjärjestöjen kurssihakemuksella. Hakemuslomakkeita on saatavana myös Meri-Karinan kurssitoimistosta. Lähetä hakemuksesi Meri-Karinaan, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku.

Osallistujien määrä ja valinta

Kurssille otetaan 12 osallistujaa. Kurssille haetaan viimeistään kuukausi ennen kurssin alkua. Osallistujat valitaan hakemusten perusteella. Hakijoihin otetaan yhteyttä, kun valinnat on tehty.

Osallistuminen on maksutonta. Tuettu Veikkauksen tuotoilla.

Mistä/keneltä lisätietoja

kurssi @lssy.fi

02 2657 610

