

POLIOKURSSI / Uskallusta Elämään 2012

Alustava kurssiohjelma

5 vrk/ 10 kurssilaista

23.9. - 28.9.2012.

Kurssin henkilökunta:

2 sairaanhoitajaa/terveydenhoitajaa

2 fysioterapeuttia

2 kuntohoitajaa/hierojaa

2 kurssin vetäjää

2-3 atk-opettajaa

sosiaalisihiteeri ja järjestön omat asiantuntijat ja edustajat

Päivän runko-ohjelma

7.00-8.30	aamu-uinti ja sauna, valvottu/ohjattu
7.00-8.30	terveydenhoitajan aamuvastaanotto
7.30-9.00	aamupala
9.00-12.00	päivän uskallusteema ja polion myöhäisoiretieto
12.00	lounas
12.30-13.00	päivälepo
13.00	ryhmäjumppa
13.45	päiväkahvi
14.30	allasjumppa (ti, pe)
	päivän teema käytännössä (ma, ke,to)
16.30	lepo
17.00	päivällinen
18.30-19.15	vapaa-ajan ohjelmaa
19.30	iltapala ja ryhmäkeskustelut

Uskallusteemat:

"Minä uskallan kirjoittaa elämäni tarinan" PPS-ei sitä estä

"Minä uskallan olla ihminen"

"Minä uskallan luoda facebook - profiilini"

"Minä uskallan kurkistaa sieluni syvyyteen"

"Minä uskallan aloittaa uutta"

Polio ja polion myöhäisoreet:

Mitä ovat myöhäisoreet ja kuinka niiden kanssa voi elää?

Polion myöhäisoreet ja liikunta, arjen rytmitys

Polion myöhäisoreet ja sosiaalietuudet

Polion myöhäisoreet ja vertaistuki

Vapaa-ajan ohjelma:

liikuntamahdollisuudet, ratsastus

atk-luokka ohjauksineen