

12-14.10.2020

KAARINASSA

HYVINVOINTILEIRI

Nautitaan syyslomasta liikunnan ja luonnon voimin. Rentoudutaan ja unelmoidaan tulevaisuutta.

Hyvinvointileiri on sulle, joka epäilet itseäsi ja omia kykyjäsi.

Huolet vihdotaan pois puusaunassa ja arjesta löydetään ihania onnen tunteita. Tule mukaan ja voi hyvin!

PÄIVÄLEIRI: 80€
KOKO LEIRI 180€

HEIPPARALLAA!

Olet tulossa hyvinvointileirille, jossa on paljon voimaannuttavaa ohjelmaa, reilusti kivaa tekemistä ja varmasti kavereita. Mukavasta leiristä huolehtii monipuolinen ja taitava henkilökuntamme. Leirillä saa paljon herkullista ruokaa. Leirin ensiapuvastaava Satu pitää huolta terveydestäsi ja säilyttää lääkkeet varmassa tallessa.

Tässä kirjeessä saat lisää tietoa leiristä. Kirjeessä kerrotaan leirille kulkemisesta, leirin ohjelmasta ja leirin aikataulusta, yhteydenpidosta sekä leirivarusteista.

Lue kirje liitteineen huolellisesti. Jos jokin asia kirjeen lukemisen jälkeen jää epäselväksi, ota rohkeasti yhteyttä. Yhteystiedot löytyvät viimeiseltä sivulta.

AIKA JA PAIKKA

Leiri on 12-14.10.2020. Leiripaikkana on Vuolahden leirikeskus Kaarinan Kuusistossa, os. Leiritie 22, Kaarina. Leirikeskus on mäkinen ja luonnonläheinen alue Kaarinan Kuusistossa meren rannalla. Leirikeskus sijaitsee n. 15km päässä Turusta ja 8km päässä Kaarinan keskustasta. Helpoiten leirille pääsee autolla.

Ilmoittaudu maanantaina ennen leirin alkua leirikeskuksen päärakennuksen luona. Ilmoittautuminen alkaa klo 16.30.

LEIRILÄISENÄ VUOLAHDESSA

Leirillä keskitytään kuuntelemaan omaa kehoa ja omia ajatuksia. Leirillä harrastetaan paljon luontoliikuntaa ja luodaan omia tulevaisuuden suunnitelmia haaveillen.

Leirillä ollaan paljon ulkona, joten sään mukaiset ja mukavat vaatteet ovat tärkeitä leiriläisen viihtyvyydelle.

YÖPYMINEN LEIRILLÄ

Leirillä majoitutaan yhteisluhdissa, jossa nukkuu myös 1-2 ohjaajaa. Jos jäät leirille yöksi, ota mukaan makuupussi ja tyyny.

Leiriläisen on mahdollista majoittua 1-3 hengen pikkumökissä omahoitajan tai omaisen erityisluvalla. (Mökissä ei ole valvontaa)

PUHELIMET

Leiriläiset saavat pitää puhelinta mukanaan leirin ajan, mutta toivomme, että puhelin pidettäisiin äänettömällä ohjatun toiminnan aikana. Jos leiriläisellä ei ole puhelinta mukana, leirijohtaja linan tavoittaa numerosta 045 206 5530

VAKUUTUS

Leiriläiset ovat vakuutettuja leirin aikana tapaturmien varalta. Tapaturmavakuutus on leiriläiselle ensisijainen vakuutus, joten haaverin tai kolhun sattuessa vakuutus kattaa aiheutuneet henkilövahingot. Vakuutus ei korvaa leirillä rikkoutuneita tavaroita, kuten vaatteita tai silmälaseja.

AVUSTAJAT

Leiriläisten henkilökohtaiset avustajat ovat tervetulleita mukaan leirille. Avustajasta ei veloiteta leirimaksua. Avustajalla on mahdollisuus syödä leirillä hintaan 10e/ pvä. Ruoan voi maksaa paikan päällä käteisellä.

MILLOIN TARVITSEN MUKAAN AVUSTAJAN?

Leirillä ohjaajat ohjaavat koko ryhmää. Ohjaaja irtautuu tarvittaessa ohjaustoimesta antamaan leiriläiselle lääkkeitä.

Leiriläisen tulee pystyä toimimaan ryhmässä. Mikäli tämä tuottaa vaikeuksia, on leiriläisellä hyvä olla mukana oma avustaja

Esimerkiksi jos ohjaustoiminnan aikana:

Asiakas lähtee omille teilleen

*tarvitsee vessa-apua
uhmaa turvallisuussääntöjä.*

LEIRIN MAKSAMINEN

Leiri maksetaan Taitotuvan tilille Holvin verkkokaupassa osoitteessa: <https://holvi.com/shop/taitotupa/>

MUUTA:

Ota mukaan uimapuku, jos haluat uida.

Maanantai:

Klo 16.30-16.45 Ilmoittautuminen (*Ethän tule paikalle aikaisemmin*)

Klo 17.00 Leiri alkaa. Tervetuloa

Klo 17.15 Luontokävelyllä ja hyvän mielen harjoituksia.

Klo 18.30 Sauna/Voimakirjeen kirjoitus.

Klo 19.30 Grillaamaan makkaraa.

Klo 20.00 Päiväleiriläiset kotiin.

Klo 20.30 Iltaohjelmaa.

Klo 22.0 Hampaiden pesulle ja sänkyyn. Hiljaisuus.

Klo 23.00 Puhelimet pois

Tiistai:

Klo 08.30 Aamupala

Klo 10.00 Päiväleiriläiset saapuvat

Klo 10.15. Aamuliikunta ja hyvän mielen harjoituksia.

Klo 11.30 Lounas

Klo 12.30 Unelmapaja

Klo 14.00 Kahvitauko + terveellinen välipala

Klo 14.30 Vahvuuspaja

Klo 15.30 Makkaran grillaamista.

Klo 16.30. Päiväleiriläiset kotiin
Klo 17.00 Sauna
Klo 18.00 Päivällinen
Klo 19.30 Iltaohjelmaa.
Klo 21.00 Iltapala
Klo 22.00 Hampaiden pesu
Klo 22.30 Hiljaisuus
Klo 23.00 Puhelimet pois

Keskiviikko:

Klo 08.30 Aamupala
Klo 10.00 Päiväleiriläiset saapuvat
Klo 10.15 Aamuliikuntaa
Klo 11.30 Lounas
Klo 12.30 Luonto-olympialaiset.
Klo 13.30 Kahvitauko + terveellinen välipala
Klo 14.00 NLP omatvoimavarat puhuja.
Klo 15.00 Makkaran grillaamista.
Klo 15.30 Leiri päättyy

Me leirin ohjaajat olemme iloisia, että tulet kanssamme leirille!

Leiriterveisin: Satu, Iina, Tero & Karkki + Elmerin sekä Taitotuvan ohjaajat ja talkooväki

**Kehitysvammaisten Taitotupa ry
Satu Nesteoja
kehitysvammaisten.taitotupa@gmail.com
p.045 1245 745**