Aikuisten potilasjäsenten vertaistuki- /virkistysviikonloppu 11.5.-13.5.2018



Toivotamme kaikki Cranion aikuiset Potilasjäsenet tervetulleiksi!

**Aika:** Pe 11.5. klo: 14.00 - Su 13.5. klo: 14.00

**Paikka:** Varalan urheiluopisto, Varalankatu 36, Tampere

**Viikonlopun vetäjät:**

**Teema:** Hyvinvointi viikonloppu potilasjäsenille

 Hengähdä hetkeksi ja vietä päivä/ viikonloppu muiden samassa tilanteessa olevien/olleiden aikuisten parissa. Tavoitteena virkistää ja parantaa hyvinvointia, yhdessä liikkumalla ja rentoutumalla ja saada pieni hengähdystauko arkeen.

Tapaamisen punaisena lankana kulkee vertaistuki!

Ilmoittautumiset 31.3. mennessä. cranio@cranio.fi tai

**Mukaan mahtuu vain 10 henkilöä**. Tapahtuma tarkoitettu vain aikuisille potilasjäsenille. Ikä alkaen 17v.

**Osallistumismaksu**: 80€hlö, (sis. täyshoidon sekä majoituksen 2hh) Osallistujina etusijalla ovat Cranio ry:n jäsenet.

 

Aikuisten potilasjäsenten vertaistuki- / virkistysviikonloppu 11.5.-13.5.2018

**Ohjelma:**

(Pidätämme oikeuden muutoksiin ja liikunnalliset osuudet tarkentuvat myöhemmin)

Perjantai:

klo: 12.00-13.00 Tervetuloa, Neuvotteluhuone

klo: 14.00-14.30 Kahvi/ tee + hedelmät, neuvotteluhuone

klo:14.00-17.00 Neuvotteluhuone

klo:17.00-17.30 Päivällinen

Klo: 18.00-19.30 Jättipallojumppa & Norsufutis, Halli 1

klo: 20.00-21.00 sisäsauna 2 -miehet, lempeä vesitreeni

klo: 20.00-21.00 sisäsauna 1 -naiset, lempeä vesitreeni

klo: 20.00-21.00 uima-allas/ uinti

klo: 21.00-21.30 Iltapala ruokasalissa

Lauantai:

klo: 07.30-09.00 Aamupala

klo: 10.00-11.00 Frisbeegolf

klo: Lounas

klo: 13.00-15.00 Seikkailurata, kävelyretki Pyynikin näkötornille, omakustanteine välipala.

klo: Päivällinen

klo: 18.00-19.30 kehonhallinta ja venyttelyt, kamppailusali

klo: 21.00-21.30 Iltapala

Sunnuntai:

klo: 8.00-9.00 Aamupala

klo: 9.30-11.00 Chiball ja rentoutus, Kamppailusali

klo: 11.30-12.00 Lounas

klo: 12.00-13.00 Päätös, Neuvotteluhuone

Tässä alustava viikonlopun ohjelma, johon voi tulla pieniä muutoksia.

**Tervetuloa mukaan ja pitämään hauskaa!**

