



12-16 vuotiaiden
oma kurssi

Tule mukaan

MINÄ JA MUN ELÄMÄ -KURSSILLE!

OLETKO 12-16 VUOTIAS JA SAIRASTAT JUVENIILIA REUMAA ELI LASTENREUMAA? LÄHDE MUKAAN KURSSILLE, JOLLA TAPAA T MUITA SAMANIKÄISIÄ REUMAA SAIRASTAVIA NUORIA!

Kurssilla etsitään yhdessä ammattilaisen ohjauksessa vinkkejä ja välineitä oman hyvinvoinnin ja omien elämäntaitojen vahvistamiseen.

Minä ja mun elämä -kurssi on kolmiosainen. Ensiksi tavataan ja tutustutaan **17.11. Teamsissa**. Sitten vietetään yhteinen viikonloppu **26.-28.11. Varalan urheiluopistolla, Tampereella**. Jälkitunnelmia viikonlopusta käydään vielä yhdessä läpi **verkkotapaamisessa 9.12.** Kurssilla on mukana vertaisnuoria.

Mitä yhteisessä viikonlopussa tehdään?

Luvassa on omaan pärjäämiseen ja tulevaisuuteen keskittyvä innostava viikonloppu. Pääset avaamaan ajatuksia muun muassa siitä, mitä kaikkea sinä olet, mitkä ovat vahvuutesi, millaisia tavoitteita voisit asettaa elämääsi ja mistä löytää ne omat jutut,

jotka vievät eteenpäin. Alustavasti ohjelmassa on muun muassa keskustelupiirejä, taidepajaa sekä metsähetki.

Koko kurssi on osallistujille maksuton, sisältäen verkkoillat sekä Varalan ohjelman, ruokailut ja yöpymisen kahden hengen huoneissa. Matkakustannukset voidaan korvata.

Miten pääsen mukaan?

Hae 11.11. mennessä. Täytä hakulomake osoitteessa: link.webropol.com/s/Munelama21

Lisätietoja:

- reumaliitto.fi/kurssit
- Leena Loponen, p. 040 504 4536 (ti-to), leena.loponen@reumaliitto.fi
- Jaana Hirvonen, p. 0400 760 054, jaana.hirvonen@reumaliitto.fi

Lue kameralla ja
hae mukaan!

