

ARVOISA VASTAANOTTAJA

**Ohessa pyytämämme hakulomake omaishoitajien
Mielenrauhaa, elämäniloa –teemalomalle
Holiday Club Kuusamon Tropiikkiin 7.-10.12.2010**



Tällä lomalla pyritään tukemaan fyysistä kuntoa ja rakentamaan tukipilareita henkisille voimavaroille ja jaksamiselle. Lomaan kuuluvan kuntokartoituksen jälkeen on hyvä lähteä kuntoa kohottamaan yhdessä muiden omaishoitajien kanssa. Mielikin virkistyy ja ajatukset selkiytyvät, kun liikunnan lisäksi saa jakaa kokemuksiaan toisten omaishoitajien kanssa ja etsiä asioita, jotka arjessa auttavat jaksamaan.

Omaavastuu lomalla on 125 € /henkilö sisältäen majoituksen kahden hengen huoneessa, puolihoiton, kuntokartoituksen, liikunnallista ohjelmaa, Kuusamon Tropiikin vapaa-ajan ohjelman sekä kylpyläosaston ja kuntosalin käytön.

Jokaisella meillä on kokemusta kehon vaivoista ja mielen painolasteista. Usein puhumme näistä kuin kahdesta erillisestä asiasta, mutta tarkemmin ajatellen ne kulkevat rinnakkain. Jomotus vaikuttaa mielialaan ja esim. huolten painolasti saa jomotuksetkin tuntumaan voimakkaampina kuin muulloin. Tällä lomalla voit purkaa mielen lastia omaishoitajien kokoontumisissa, joita ryhmän oma lomaohjaaja järjestää päivittäin. Vertaistuessa on ihmeellistä voimaa!

Täyttäkää hakulomake huolellisesti!

Hakemuksen perusteluihin tulee kirjoittaa lyhyt selvitys siitä, millainen omaishoitotilanne teillä on ja mikä sairaus tai vamma apua tarvitsevilla läheisillänne on. Kertokaa myös omasta voinnistanne ja jaksamisestanne tai mahdollisesta uupumuksestanne.

Puutteellisesti täytettyjä hakemuksia emme voi käsitellä.

Palauttakaa hakemus 4.10.2010 mennessä osoitteeseen:

Omaishoitajat ja Läheiset –Liitto ry
Omaishoitajalomat
Hämeentie 105 A 18
00550 Helsinki



Ystävällisin terveisin Raija Holappa, kurssisihteeri, Omaishoitajat ja Läheiset –Liitto ry