

”Tavoitteena tunturit” luontohenkiset vertaisleirit

Leiriohjelma käsittää perus-, seuranta- ja vaellusleirit. Perusleirit pidetään 2011, seuranta-leirit 2012 ja vaellusleirit 2013. Leirijaksosten välillä on omaehtoista kunnon kohotusta. Hyvä kunto takaa antoisamman elämyksen hankkeen päätösjaksolla tehtävillä vaelluksilla. Perusleirit sisältävät yhdessä tekemistä ja erätaitoihin perehtymistä entisillä savottamiesten kämpillä.

PERUSLEIRIT, voit osallistua yhdelle leirille

| Leirin nimi | Aika ja paikka | Hakuaika päättyy |
|---------------------|---|------------------|
| <i>Kesälortikka</i> | 11. – 17.6.2011, Lortikan kämpmä Isojärven kansallispuisto, Kuhmoinen | 13.5.2011 |
| <i>Heinäpeura</i> | 10. – 16.7.2011, Iso - Hirvas Peurajärvi, Nurmes | 10.6.2011 |
| <i>Heinäuitto</i> | 10. – 16.7.2011, Uiton kämpmä Tiilikjärven kansallispuisto, Rautavaara | 10.6.2011 |
| <i>Elolortikka</i> | 9. – 15.8.2011, Lortikan kämpmä Isojärven kansallispuisto, Kuhmoinen | 8.7.2011 |
| <i>Elopeura</i> | 7. – 13.8.2011, Iso - Hirvas Peurajärvi, Nurmes | 8.7.2011 |
| Syysuitto | 10. – 16.9.2011, Uiton kämpmä Tiilikjärven kansallispuisto, Rautavaara | 12.8.2011 |

KENELLE

Ensisijaisesti eläkkeellä oleville mielenterveyskuntoutujille, jotka

- haluavat luontoelämysten kautta kehittää sosiaalisia taitojaan
- ovat kiinnostuneita aloittamaan määrätietoisesta kuntoilusta ja painonhallinnasta

Muuta huomioitavaa

- leirit eivät vaadi aikaisempaa leiri- tai vaelluskokemusta
- leireillä liikutaan maastossa jalan

LEIRIT TARJOAVAT

- ohjattua toimintaa ja yhdessä tekemistä
- mielekkäät kuntoilutavoitteet päätösjaksolla tehtäviin vaelluksiin Suomen kauneimmilla kansallispuistoilla
- kunnoltaan tasavertaiset ryhmät vaellusleireille
- tietoa varusteista, turvallisuudesta, erätaidoista ja jokamiehen oikeuksista

LEIRIEN TAVOITTEET

- itsearviointin lisääminen suhteessa fyysiseen kuntoon ja henkiseen jaksamiseen
- omaehtoinen kunnon ylläpitäminen / parantaminen ja painonhallinta
- orientoituminen lapinvaellukseen

KUSTANNUKSET

- Omavastuu on 60 euroa per leiri. Agoran jäsenille omavastuu on 35 euroa.
- Matkakulut korvataan jälkikäteen halvimmalla kulkuneuvon tariffin mukaan.
- tärkeimmät varustehankinnat tehdään hankkeen toimesta keskitetysti. Varusteita on mahdollisuus lunastaa **edullisesti** omaksi.

HUOMAA

- henkilövalinnat tehdään jo tänä vuonna, paikkoja on rajallisesti
- kansallispuistojen kämpät ja tuvat ovat sähköttömiä
- leireillä olemme usein kännykän kuuluvuusalueen ulkopuolella
- Askel - projektin leirit ovat päihdeettömiä



HAKUOHJE

Leireille haetaan täyttämällä Vertaistuki Agora ry:n leirihakemuslomake www.agora.fi/askel/hakemus

Valitse leireistä sopivin ja varalle toinen vaihtoehto

Hakemuksia ja liitteitä ei palauteta. Ota alkuperäisistä todistuksista / suosituksista kopiot, liitä ne hakemukseen.

Mielenterveyden keskusliiton koulutukset ja/tai kurssit eivät ole edellytys leirivalinnalle, mutta ne kannattaa mainita, koska samalla voit hakeutua vertaisohjaajaksi.

Hakemukset osoitteeseen:

**Vertaistuki Agora ry / Askel
c/o Mielenterveyden keskusliitto
Jyväskylän toimipiste
Vapaudenkatu 48-50
40100 Jyväskylä**



Valinnat

Valituille lähetetään kutsukirje ohjeineen vähintään kaksi viikkoa ennen leirin alkua.

Lisätietoja:

Kokemuskouluttaja
Kari Lyytikäinen
Vertaistuki Agora ry
gsm 0400 541 962
kari.lyytikainen@rokki.net

Kuntoutussuunnittelija
Henri Savolainen
Mielenterveyden keskusliitto
gsm 046 851 4583
henri.savolainen@mtkl.fi

www.agora.fi/askel