

”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 savotta-miesten 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>Eloortikka</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 määrätietoisesti kuntoilun ja painonhallinnan

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

- itsearviointiin 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

Vertaisleirit 2011



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@minkl.fi

www.agora.fi/askel