**LIIKUNTAPAINOTTEINEN VIRKISTYSLEIRI**

**SOMPALAN LEIRIKESKUKSESSA**

**5.-19.8.2019**

Aurinkoista ja lämmintä kesää odotellessa ryhdymme jälleen suunnittelemaan Pirkanmaan

AVH -yhdistyksen jäsenille järjestettävää virkistysleiriä Sompalan leirikeskukseen Vesannolle. Leiri pidetään viikolla 32. Osallistujilla on mahdollisuus nauttia luonnosta ja

virkistäytyä kauniissa pohjoissavolaisessa järvimaisemassa. Kukin leiriläinen voi osallistua päivittäiseen ohjelmaan oman kuntonsa ja vointinsa mukaan. Tarjolla on mm. ohjattua yksilö- ja ryhmäliikuntaa, pelejä, luontoretkiä, saunomista, onkimista, soutelua ja uintia sään mukaan.

Leirille voivat hakea kaikki Pirkanmaan AVH -yhdistyksen jäsenet. Etusijalla ovat kuitenkin ensikertalaiset. Ehdoton edellytys mukaan pääsemiselle on fyysinen ja psyykkinen omatoimisuus, sillä kyseessä on liikuntapainotteinen virkistysleiri, EI lääkinnällinen kuntoutusjakso tai vastaava. Leirikeskuksen alue on pääosin luonnontilainen, joten siellä on paikoin vaikea liikkua yksinomaan pyörätuolilla tai rollaattorilla.

Leirin osallistumismaksu on 80€ / henkilö. Siihen sisältyvät edestakainen linja-autokuljetus Tampereelta, majoitus, ateriat ja leiriohjelma. Ohjaajina toimivat yhdistykset omat vertaisohjaajat Riitta Virenius ja Päivi Mäklin, EA-taitoisia avh-nuoria sekä mahdollisesti fysioterapeuttiopiskelija.

Leirille ilmoittaudutaan kirjallisesti 16.6.2019 mennessä liitteenä olevan leiri-ilmoittautumis-lomakkeella (huom. EI puhelimitse!).

Lomake tulee täyttää huolellisesti, sillä sen perusteella ohjaajat kartoittavat mm. majoitustarpeita. Täsmällisten lomaketietojen avulla jokaiselle etsitään mahdollisimman sopiva majoitus Sompalan kuitenkin rajallisista vaihtoehdoista; esim. sisä-wc majoitustilassa ei välttämättä järjesty kaikille sitä toivoville.

Mukaan leirille mahtuu n. 40 osallistujaa, ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Jos halukkaita on enemmän kuin paikkoja, ensikertalainen tai yhdistyksessä pitkään toiminut hakija on etusijalla. Leirille valituille lähetetään kirje, jossa on tarkat tiedot leiristä ja ensitieto ohjelmasta sekä lasku.

Lisätietoja antaa Riitta Virenius p. 040 836 4603 ja Päivi Mäklin p. 045- 646 3730

ILMOITTAUTUMISLOMAKE VIRKISTYSLEIRILLE 5.8.-9.8.2019

SITOVA ILMOITTAUTUMINEN VIIMEISTÄÄN **16.6.2019 MENNESSÄ**

**POSTITSE**  Pirkanmaan AVH-yhdistys ry

Lähteenkatu 2-4 33500 Tampere

**SÄHKÖPOSTILLA**  (kaikki lomakkeen tiedot annettava) [pirkanmaanavhnuoret@gmail.com](mailto:pirkanmaanavhnuoret@gmail.com)

**Anna omat yhteystietosi mahdollisimman tarkasti.**

OSALLISTUJAN NIMI (sukunimi ja etunimet) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

SYNTYMÄAIKA (pvä, kk, vuosi) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

LÄHIOSOITE \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

POSTINUMERO, POSTITOIMIPAIKKA\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

PUHELINNUMERO (josta tavoittaa ennen leiriä ja leirin aikana) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

VOIN OTTAA VASTAAN TEKSTIVIESTEJÄ (ympyröi) Kyllä Ei

SÄHKÖPOSTI (jos on) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**TIEDOT MAJOITTUMISTA VARTEN (täytä tiedot huolellisesti)**

Alueella on erillinen huoltorakennus, jossa ovat wc- ja sosiaalitilat. Majoitusrakennuksissa ei välttämättä ole

sisä-wc:tä. **Ympyröi** kaikki sinulle sopivat vaihtoehdot

Yhteismajoitus (2-4 hh) onnistuu Kyllä Ei

Perhemajoitus (2 hh/aitta) Kyllä Ei

Perheenjäsenen/huonekaverin nimi \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Sisä-wc oltava yöpymisrakennuksessa Kyllä Ei

Käytän ainoastaan inva-wc:tä Kyllä Ei

**LEIRIN OSALLISTUMISMAKSU**

Leirin osallistumismaksu sisältää edestakaisen linja-autokuljetuksen Tampere-Vesanto. Ilmoita tässä

**rastittamalla** osallistutko yhteiskuljetukseen. (käyttämättä jättäminen ei alenna hintaa!)

BUSSIMATKA/PELKKÄ MENO \_\_\_\_\_

BUSSIMATKA/PELKKÄ PALUU \_\_\_\_\_

BUSSIMATKA MENO-PALUU \_\_\_\_\_

EN OSALLISTU YHTEISKULJETUKSEEN, HUOLEHDIN MATKOISTA ITSE \_\_\_\_\_

**HUOMAATHAN!**

• Virkistysleiri on tarkoitettu Pirkanmaan AVH -yhdistyksen jäsenille sekä heidän läheisilleen/avustajilleen.

Osallistumismaksu, joka sisältää yhteiskuljetuksen, leiriohjelman, majoituksen sekä ateriat, peritään kaikilta.

• Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, ensikertalaiset ovat etusijalla. Erityisvaatimukset täyttäviä

leiripaikkoja on rajoitetusti. Aittamajoitus sijaitsee kauempana leirikeskuksesta kuin yhteismajoitus.

• Leirille valituille lähetetään hyvissä ajoin ennen leiriä kirje, josta selviävät tarkat toimintaohjeet. Kirje sisältää myös ohjeet osallistumismaksun maksamisesta. Osallistuminen vahvistuu maksamalla leirimaksun eräpäivään mennessä.

• Leirille osallistuminen edellyttää joko omatoimisuutta (fyysisesti ja psyykkisesti) tai henkilökohtaista

avustajaa. Leiripaikka ei sovellu vaikeimmin liikuntarajoitteisille.

• Jotkut sähkökäyttöiset apuvälineet eivät mahdu linja-auton tavaratilaan (esim. sähköpyörätuoli tai -mopedi)

• Leirin osallistumismaksu ei sisällä vakuutusta. Suosittelemme matkavakuutuksen ottamista.

• Yhdistys ei vastaa mahdollisista siitä riippumattomista muutoksista matkaohjelmassa. Yhteiskuljetuksesta

leirille vastaa ulkopuolinen liikennöitsijä.

• Kysymyksessä on virkistysleiri, ei lääkinnällinen kuntoutusjakso tai vastaava. Jos olet epävarma

terveydentilastasi tai toimintakyvystäsi, neuvottele lääkärisi kanssa ennen ilmoittautumista.

• Lisätietoja antaa Riitta Virenius p. 040 836 4603 ja Päivi Mäklin p. 045- 646 3730

• Leiri-ilmoittautumislomakkeen voi tulostaa myös verkosta osoitteessa www.piravh.fi

**TERVETULOA LEIRILLE!**

Päiväys\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Allekirjoitus\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_