

# Meniere-yhdistyksen vertaistukileiri leirikeskus Loistossa Haukiputaalla 17.-19.5.2024 os. Isoniementie 510

## Pe 17.5.

16.30	huoneet saatavilla
17.00	päivällinen
18:30	turvallisuusinfo, tutustuminen, iltahartaus
19.30	iltapala
20-21	sauna naiset
21-22	sauna miehet

## La 18.5.

8.00-9.00	aamupala
9-10	tietoa ja vertaistukea menierikolle
10.00	ulkoilua
11.30	lounas
	lepotauko
14.00	päiväkahvi
	askartelua/ulkoilua ym. omavalintaista tekemistä
17.00	päivällinen
18:00	yhteinen illanvietto – leiriläisten omaa ohjelmaa, iltahartaus
19.30	iltapala
	makkaranpaistoa takassa illan aikana
20-21	sauna miehet
21-22	sauna naiset

## Su 19.5.

8.00-9.00	aamupala
9.00	pakkaamista
10:00	leirin päättäminen/yhteinen keskustelu
11.30	lounas ja kahvi
13.00	kotiin lähtö

Et tarvitse liinavaatteita ja pyyhettä, ne löytyvät leirikeskuksesta. Ota sisäkengät tai villasukat mukaan, kengät jätetään sisään tullessa tuulikaappiin. Ruoka on laktoositonta, jos tarvitset erikoismaitoja, niin ota ne itse mukaan. Puurot on tilattu suolattomina ja muu ruoka vähäsuolaisena. Älä ota mukaan arvotavaraa, huoneissa on kuitenkin lukittavat kaapit/naulakot. Voit osallistua sinulle sopivaan ohjelmaan, ohjelma on vapaaehtoista. Leirillä on tarkoitus vertaistuen ohella ensisijaisesti levätä, syödä ja ulkoilla.

Mitä omaa ohjelmaa voisit keksiä lauontain yhteiseen illanviettoon? Jokin keväinen runo, arvoitus tai osaatko soittaa jotain soitinta?