

Määränpäänä hyvä elämä

Syöpäjärjestöjen kurssiopas



Syöpäjärjestöt



Olemme tukenasi, kun sille on tarve

TODETAA SE HETI ALKUUN: syöpä on vakava sairaus. Se laittaa koko elämän uuteen järjestykseen. Se pelottaa, muuttaa arkea ja ihmissuhteita. Se pistää pohtimaan käsitystä omasta itsestä sekä ympäröivästä maailmasta. Miksi minä? Paranenko? Palaako elämä koskaan ennalleen? Menetätkö rakkaan ihmisen?

Jokainen toipuu ja käsittelee syöpää omalla tavallaan. Vakavan sairauden kanssa ei kuitenkaan tarvitse pärjätä yksin. Kokemusten jakaminen, omien tunteiden kohtaaminen ja tiedon saaminen ovat tärkeitä asioita syövän aikana ja sen jälkeen. Vertaistuen merkitystä ei voi liiaksi korostaa. Se, että näkee ja kuulee muidenkin sairastavan, helpottaa oloa. Vertaistuki taittaa pahimman kärjen pelolta, itkettää ja usein myös naurattaa.

Syöpäjärjestöt tarjoavat erilaisia kursseja, joista varmasti löydät sinulle sopivan. Kurssien tavoitteena on, että löydät voimia ja työkaluja oman hyvinvointisi tueksi, saat tietoa sairaudesta ja sen tuomasta elämänmuutoksesta, saat vinkkejä arjen ja ajatus-tesi käsittelyyn sekä kohtaat muita samassa tilanteessa olevia.

On hyvä muistaa, että kuntoutuminen on jokaisen henkilökohtainen ja yksilöllinen prosessi. Se ei tapahdu yhden kurssin aikana, mutta kurssi voi laittaa jotain tärkeää alulle tai tarjota levähdysten hetken. Kursseilta saat monenlaisia asioita – suuria ja pieniä. Yksi saa uutta tietoa juuri omasta sairaudestaan, toinen oppii kohtaamaan ja käsittelemään sairauden herättämiä tunteita, kolmas löytää uuden harrastuksen ja neljäs elinikäisen ystävän.

Syöpäjärjestöt järjestävät erityyppisiä kursseja. Tarjoamme niin sanottuja avokursseja eri paikkakunnilla. Kurseille osallistut viikoittain muutamaksi tunniksi, yleensä

iltais. Avokurssit kestävät tyypillisesti parin kuukauden ajan. Osa kursseista järjestetään puolestaan eri puolilla Suomea kuntoutuskeskuksissa, joissa myös yövytään. Nämä kurssit kestävät 3-5 vuorokautta. Kursseja voidaan järjestää myös etämenetelmin verkkokursseina, jolloin osallistut kurssille kotoa käsin tietokoneen tai älylaitteen välityksellä. Kurssimuotoja voidaan myös yhdistellä niin sanotuksi monimuotokursseiksi. Kursseja ohjaavat aina terveydenhuoltoalan ammattilaiset yhdessä muiden asiantuntijoiden kanssa.

Järjestämme kursseja niin syöpään sairastuneille kuin läheisille, koko perheille, pariskunnille – ja läheisensä menettäneille. Kursseja on tarjolla niin ikään eri-ikäisille, alle kouluikäisistä eläkeikäisiin. Kursseja järjestetään eri puolilla Suomea ympäri vuoden.

Milloin kurssille sitten kannattaa mennä? Se riippuu sekä sinusta itsestäsi, tavoitteistasi, tarpeistasi että kurssin sisällöstä. Osalle kursseista voi hakeutua jo hoitojen aikana, osalle vähän myöhemmin. Huomioithan, että kaikkien kurssien hakuaika umpeutuu noin kuukautta ennen kurssin alkua. Mikäli sinua pohdituttaa hakeminen, kurssin oikea-aikaisuus tai kurssin soveltuminen sinulle, voit keskustella kurssin järjestävän yhdistyksen neuvontahoitajan kanssa.

Tässä esitteessä kurssit on jaoteltu eri teemoihin, ja teemojen alla kurssit ovat aika-järjestyksessä. Teemaohjelman lisäksi kurssit voivat sisältää mm. luentoja, ryhmätöitä ja keskustelua. Kurssin kohdalla on lyhyt kuvaus kurssin sisällöstä. Pidemmän kurssikuvauksen löydät [kaikkisyovasta.fi](https://www.kaikkisyovasta.fi) > palvelut > kurssit **kurssihaku** sekä kurssin järjestävän yhdistyksen omilta verkkosivuilta. Lisää tietoa kursseista saat myös ottamalla suoraan yhteyttä kurssin järjestäjiin. Yhdistysten yhteystiedot löydät esitteestä sivulta 7.

”Itsensä hyväksyminen
juuri nyt ja tässä”



- 2 Johdanto
- 6 Kysyttyä
- 7 Yhteystiedot
- 8 Uusi etäkurssi
- 12 Pienin askelin kohti parempaa
- 14 Hyvinvointi ja jaksaminen
- 18 Nuorten ja nuorten aikuisten kurssit
- 20 Liikkumisen ilosta
- 26 Voimaa luonnosta ja luovuudesta
- 32 Koko perheen sairaus – läheinen, mitä sinulle kuuluu?
- 34 Perhekurssit
- 35 Läheisten kurssit
- 36 Kun sairaus ei parane
- 40 Surun kanssa elämässä eteenpäin
- 44 Virkistyskurssit ja lomat 2025
- 49 Kartta
- 50 Myös Kela järjestää kursseja syöpään sairastuneille

Symboleiden selitykset



Kurssille osallistutaan **yksin**.



Kurssille osallistutaan **yhdessä puolison, kumppanin, ystävän tai muun läheisen kanssa**.



Kurssi on suunnattu **koko perheelle tai vanhemmille**, joilla on alaikäisiä lapsia.



Avokurssi: Kurssitapaamisia järjestetään viikoittain ja tapaamiset kestävät yleensä muutaman tunnin. Kurssien kokonaiskesto on tyypillisesti 1-2 kuukautta.



Kuntoutuskeskuskurssi: Kurssi järjestetään kuntoutuskeskuksessa ja kurssilla yövytään. Kurssit kestävät yleensä 3-5 vuorokautta.



Verkkokurssi: Kurssi järjestetään verkossa etämenetelmin.

OBS!

Cancerorganisationerna arrangerar tre svenskspråkiga kurser, som du hittar på sidan 14 och 30 eller på adressen alltomcancer.fi.



Mitä kurssi maksaa?

Kurssit ovat sinulle maksuttomia. Niihin sisältyy ohjelma sekä mahdollinen majoitus ja ruoka.

Mikä ihmeen kurssi?

Kurssilla tarkoitamme tavoitteellista ja ohjattua ryhmätöimintää, jossa saat tietoa, tukea ja keinoja oman kuntoutumisen tueksi. Kurssien tarkoituksena on auttaa sinua selviytymään syövän aiheuttamasta elämänmuutoksesta. Haluamme tukea toimijuuttasi omassa arjessasi ja hyvinvointiasi edistämisessä, jotta pystyt elämään mahdollisimman hyvää elämää syövästä huolimatta.

Kuka voi hakea kurssille?

Kuka tahansa syöpään sairastunut tai hänen läheisensä, joka tarvitsee tukea, tietoa tai keinoja oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Jotkut kurssit on tarkoitettu esimerkiksi vain tiettyä syöpää sairastaneille, lapsiperheille tai läheisille. Hakeaksesi sinun ei tarvitse olla minkään syöpäyhdistyksen jäsen ja voit hakea missä päin tahansa Suomea järjestettävälle kurssille.

Miten haen kurssille?

1. Täytä hakulomake. Hakulomake löytyy tämän esitteen keskiaukeamalta ja pdf-muotoisena, tulostettavana versiona osoitteesta kaikkisyovasta.fi Useimmille kursseille voit myös hakea sähköisellä hakulomakkeella, jonka löydät järjestävän yhdistyksen nettisivuilta.
2. Lähetä lomake postitse siihen yhdistykseen, joka kurssin järjestää. Yhdistysten yhteystiedot löydät tämän esitteen lopusta. Hakuaika päättyy noin kuukautta ennen kurssin alkua.
3. Otamme sinuun yhteyttä, mikäli tarvitsemme lisätietoja.
4. Valituille ilmoitamme hyvissä ajoin ennen kurssin alkua. Kysyttävää? Ota meihin yhteyttä!

Milloin kurssin hakuaika päättyy?

Kurssien hakuaika päättyy tyypillisesti noin kuukautta ennen kurssin alkua. Vaikka hakuaika olisi jo päättynyt, kannattaa aina kysyä mahdollisuutta vielä osallistua. Yksityiskohtaisemmat tiedot ja hakuohjeet saat järjestävän yhdistyksen verkkosivuilta tai ottamalla yhteyttä yhdistykseen.

Muita kysymyksiä?

Ota meihin yhteyttä! Tarjolla muutakin tukea. Kurssit ovat yksi Syöpäjärjestöjen tarjoama tuen muoto. Tarjoamme myös muun muassa neuvontaa ja vertaistukea eri muodoissa.

Lue lisää: www.kaikkisyovasta.fi tai ota yhteyttä yhdistyksiimme.

Kurssien toteutus on riippuvainen STEA-rahoituksesta.

Alueelliset syöpäyhdistykset:

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys

Itämerenkatu 5 A, krs 6.
00180 Helsinki
puh. 044 730 3300 (ma-to 9-15)
etela-suomi@essy.fi
etela-suomensyopayhdistys.fi

Keski-Suomen Syöpäyhdistys

Kilpisenkatu 5 B 9
40100 Jyväskylä
puh. 014 333 0220
syopayhdistys@kessy.fi
keski-suomensyopayhdistys.fi

Kymenlaakson Syöpäyhdistys

Kotkankatu 16 B 35
48100 Kotka
puh. 05 229 6240
toimisto@kymtsy.fi
kymenlaaksonsyopayhdistys.fi

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

Meri-Karinan hyvinvointikeskus
Seiskarinkatu 35
20900 Turku
puh. 02 2657 666
meri-karina@lssy.fi
lounais-suomensyopayhdistys.fi

Pirkanmaan Syöpäyhdistys

Hämeenkatu 5 A, 7. kerros
33100 Tampere
puh. 03 2499 200
toimisto@pirsy.fi
pirkanmaansyopayhdistys.fi

Pohjanmaan Syöpäyhdistys ry

Österbottens Cancerförening rf
Alatori 3, 4. Kerros / Nedre torget
3, 4.vån.
65100 Vaasa / Vasa
puh. / tel. 050 468 7273
info@pohjanmaancancer.fi
pohjanmaancancer.fi
botniacancer.fi

Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys ry

Malmikatu 5 B, 2.krs
80100 Joensuu
puh. 013 227 600
pohjois-karjalansyopayhdistys.fi

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys

Kuninkaankatu 23 B
70100 Kuopio
puh. 017 580 1801
toimisto@pohjois-savonsyopayhdistys.fi
pohjois-savonsyopayhdistys.fi

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys

Rautatienkatu 22 B 13
90100 Oulu
puh. 0400 610 292
pohjois-suomensyopayhdistys.fi

Saimaan Syöpäyhdistys

Maakuntagalleria
Kauppakatu 40 D
53100 Lappeenranta
puh. 05 451 3770
saimaa@sasy.fi
saimaansyopayhdistys.fi

Satakunnan Syöpäyhdistys

Yrjönkatu 2, 2. kerros
28100 Pori
puh. 02 630 5750
toimisto@satakunnan-syopayhdistys.fi
satakunnansyopayhdistys.fi

Ålands Cancerförening

Nyfahlers, Skarpansvägen 30
Ax-22100 Mariehamn
tel. 018 22 419
info@cancer.ax
cancer.ax

Potilasjärjestöt:

Colores – Suomen Suolistosyöpäyhdistys

Siltasaarenkatu 4, Globaalikeskus
7.kerros
00530 Helsinki
puh. 050 377 6770
info@colores.fi
colores.fi

Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna Finland

Nordenskiöldinkatu 18A
00250 Helsinki
puh. 040 146 3750
toimisto@europadonna.fi
europadonna.fi

Suomen eturauhas-syöpäyhdistys Propo

Saukonpaadenranta 2
00180 Helsinki
puh. 041 501 4176
toimisto@propo.fi
propo.fi

Suomen Syöpäpotilaat

Globaalikeskus, Siltasaarenkatu
4, 7. krs,
00530 Helsinki
puh. 044 515 7517 (verkostot)
info@syopapotilaat.fi
syopapotilaat.fi

Sylva

Tammasaarenlaituri 3
00180 Helsinki
puh. 0503252570
sylva@sylva.fi
sylva.fi

Kaipaatko tukea kehon ja mielen toipumiseen hoitojen jälkeen?

Ystävät ja perhe saattavat ajatella, että nyt syöpä on ohi ja onnitellaan elämästä syövän jälkeen. Omat tunteet ovat kuitenkin vielä sekavat ja kehossa tunnistaa hoidon vaikutukset. Syöpäjärjestöjen uusi etäkurssi suunniteltiin helpottamaan ja auttamaan tuossa hetkessä olevia potilaita. Teksti: Anu Kytölä Kuvat: Eeva Anundi

HOITOJEN JÄLKEEN paluu normaaliin ei aina käy käden käänteessä. Sairaanhoidajat **Satu Forsström** ja **Tiina Huhtanen** ohjasivat keväällä syövän kokeneille verkkokurssin, jossa osallistujia autettiin löytämään tapoja hyvinvoinnin edistämiseksi omassa arjessa.

Forsström ja Huhtanen ovat potilaita kohdatessaan huomanneet, että hoitojen jälkeen kaivataan edelleen tietoa siitä, mistä saa tukea ja vertaistukea. Kuntoutuksenkin on vielä jatkuttava.

– Toipuminen ei lopu siihen päivään kun hoidot tai lääkkeet lopetetaan. Vaan päinvas-toin moni potilas on aika yksin sen jälkeen. Kuntoutusta pitäisi jatkaa joskus jopa vuosia, kertoo Tiina Huhtanen.

Kurssin sisältö suunniteltiin yhdessä syöpään sairastuneiden ja Syöpäjärjestöjen ammattilaisten kanssa. Syöpään sairastuneet toivoivat erityisesti mielen hyvinvoinnin, liikunnan, ravitsemuksen sekä unen ja palautumisen teemoja.

Ensimmäisen kurssin kokemukset

Terveyttä ja hyvinvointia edistävä etäkurssi oli lajissaan ensimmäinen.

– Tämä ensimmäinen oli pilottikurssi, josta saadut palautteet ja kokemukset kirjasimme ja niiden pohjalta kehitämme kurssia.

Kurssin aikana osallistujat ja ohjaajat tapasivat seitsemän kertaa ja kurssin loputtua vielä kerran seurantatapaamisessa.

Kurssille osallistui kahdeksan paikallisen syövän kokenutta rintasyöpäpotilasta.

Kurssi on kuitenkin tarkoitettu kaikille syövän sairastaneille.

– Tällä kertaa oli sattumaa, että hakijoista valikoituivat mukaan rintasyövän sairastaneet. Sen sijaan kokemuksemme mukaan on hyvä, että kaikilla oli paikallinen syöpä, Satu Forsström sanoo.

Forsströmin mukaan saattaa olla tarpeen, että tällaisia vertaistukeen nojaavia kursseja on erikseen paikallisen syövän kokeneille ja erikseen levinnyttä syöpää sairastaville.

– Kurssin kautta osallistujat antavat samalla vertaistukea toisilleen ja hyvä, että kaikilla osallistujilla on samankaltainen tilanne, Forsström kertoo.

– Jos kurssilla olisi sekä syövästä selviytyneitä että levinnyttä syöpää sairastavia, heidän kokemuksensa ja tilanteensa ovat hyvin erilaisia. Henkisesti heidän tilanteensa on erilainen.

Terveiden edistämisen teemat ovat tärkeitä sekä syövästä parantuneelle että parantumaton syöpä sairastavalle, mutta mielen tasolla potilaiden erilainen tilanne kuormittaa heitä eritavalla.

– Molempien kanssa on tärkeää pohtia, miten omaa terveyttä ja hyvinvointia voi itse edistää.

Pienin askelein eteenpäin

Kurssille haluttiin rohkaista tulemaan sellaisena kuin olet. Osallistujilta toivottiin mielenkiintoa omien voimavarojen lisäämiseen pienin askelin. Hoitojen aikana potilaan jaksamisessa on tapahtunut iso muutos ja voi olla yllätys miten voimat ovat ehtyneet.

Tiedon jakamisen lisäksi mielen hyvinvointi oli kurssilla tärkeä teema.

Sairaanhoidajat Satu Forsström ja Tiina Huhtanen ohjaavat uutta verkkokurssia, jolla autetaan syövän kokeneita löytämään tapoja oman hyvinvointinsa edistämiseksi.



Toipumisen kannalta on tärkeää, että tunteille on tilaa.



- Ryhmässä sai näyttää tunteitaan, olla avoin ja rehellinen. Toipumisen kannalta on tärkeää, että kaikenlaisille tunteille on tilaa, Tiina Huhtanen selvittää.
- Etäkurssillakin myötätunto ja välittäminen välittyi toisille.
- Kurssilla halutaan jakaa konkreettisia esimerkkejä ja keinoja päästä takaisin arkeen. Yhdessä pohdittiin ravinnon merkitystä ja kehoitettiin pohtimaan omia haasteita ja edistymistä.
- Eräällä osallistujalla oli haasteita aamupalan syömisessä. Hän asetti tavoitteekseen puuron syömisestä joka aamu. Ensimmäinen askel oli ostaa kotiin kaurahiutaleita. Eli pienin askelin eteenpäin, Huhtanen toteaa.
- Jos toipuminen oli jo siinä vaiheessa, että jaksoi liikkua ja kulkea ulkona, oli hyvä ottaa puheeksi liikunnan hyvät vaikutukset toipumiseen ja terveyden edistämiseen.
- Liikunnan lisääminen saattoi alkaa vaikka pohdinnalla, miten liikunnasta saa osan arkea: olisiko kalenterista varatusta ajasta apua tai päättänkö välttää hissiä, Huhtanen kertoo.

- Ennen tapaamisia osallistujille annettiin jokin kevyt tehtävä teemaan liittyen.
- Joskus tehtävänä oli lukea jokin artikkeli tai katsoa video. Joskus taas saattoi olla mindfulness-harjoitus, kertoo Tiina Huhtanen.

Etäkurssi helpottaa osallistumista

- Etäkurssit yleistyivät koronapandemian aikana ja nyt ne ovat jo kaikkialla ahkerasti käytössä.
- Etäkurssit ovat kaikkien saavutettavissa asuinpaikasta riippumatta.
- Kurssille voi osallistua mistä päin Suomea tahansa. Ei tarvitse matkustaa, aikaa säästyy ja tapaamiseen voi liittyä vaikka puhelimen kautta, jos jostain syystä ei ole päässyt vielä koneen ääreen, kertoo Satu Forsström.
 - Kurja sää ei estä tulemasta mukaan tapaamiseen ja flunssassakin voi osallistua.
 - Toiveena meillä ohjaajilla on, että kamerat pidetään auki, jotta näkyy, että kaikki olemme läsnä ja voimme yhdessä tehdä vaikkapa rentoutusliikkeitä tapaamisen loppuksi.



Turvallinen verkko-ohjelma

- Etätapaamiset toteutuivat Pedanet-verkkoalustalla, jonne rekisteröiduttiin osallistujille lähetyn linkin kautta. Kurssin ohjelmaan pääsevät vain kurssille rekisteröityneet ja näin keskustelut ja tehtävävastaukset ovat vain kurssilaisten nähtävissä.
- Yksi kurssin tavoite olikin kerätä tietoa yhteen paikkaan. Materiaali on kurssilaisten käytettävissä myös kurssin jälkeen, Forsström muistuttaa.

Ensi syksynä järjestetään seuraava Terveyttä ja hyvinvointia edistävä etäkurssi, jolle voi jo kesällä ilmoittautua.

Kurssivalikoima löytyy verkkosivuiltamme [kaikkisyovasta.fi/palvelut/kurssit/](https://www.kaikkisyovasta.fi/palvelut/kurssit/)

Kurssioppaan saat myös omasta syöpäyhdistyksestäsi.

Pienin askelin kohti parempaa

KUN SYÖPÄ VIE leijonanosan arjesta ja voimista, miten silloin jaksaa huolehtia omasta hyvinvoinnistaan? Etsiä tietoa sairaudesta? Viettää aikaa puolison kanssa? Arvostaa itseään? Käydä kaupassa? Hymyillä?

Vakavan sairauden aikana pienilläkin hyvillä asioilla on merkitystä. Erilaisilla hyvinvointiin, jaksamiseen ja ihmissuhteisiin keskittyvillä kursseilla tarkastelemme elämän perusasioita ja sairauden tuomia haasteita laajasti, eri näkökulmista.

Näillä kursseilla etsimme keinoja, joiden avulla totuttele syövän aiheuttamaan elämänmuutokseen. Pohdimme, miten vakavan sairauden aikana ja jälkeen voi löytää omat voimavaransa ja pitää huolta jaksamisesta. Saat käytännön työkaluja arkisiinkin pulmiin ja keinoja tunteiden käsittelyyn. Myös vertaistuki on tärkeässä roolissa. Samassa tilanteessa olevien ihmisten kohtaaminen on usein kullannarvoista.

Järjestämme kursseja erilaisissa elämänvaiheissa oleville: nuorena sairastuneille, työikäisille, eläkeläisille ja lapsiperheille. Jos kurssi on tarkoitettu tiettyä syöpää sairastaville, saat kurssilta myös sairauskohtaista tietoa. Osalle kursseista voit tulla puolison tai ystävän kanssa.

Nämä kurssit on jaoteltu kahden eri otsikon alle:

Hyvinvointi ja jaksaminen -kursseilla pysähdymme jokapäiväisen arjen ja elämän äärelle. Kursseilla etsimme keinoja oman jaksamisen ja arjen pyörittämisen tueksi. Keskiössä ovat oman hyvinvoinnin edistäminen, tiedon ja tuen saaminen, perhe-elämä, parisuhde ja työnteke tai opiskelu. Pohdimme myös, mitkä asiat voivat tuoda iloa ja merkityksellisyyttä juuri sinulle.

Nuorten ja nuorten aikuisten kurssit ovat tarkoitettu syöpää sairastaville tai sen sairastaneille nuorille sekä nuorille aikuisille. Kursseilla käsittelemme sairastumiseen liittyviä ajatuksia, kokemuksia ja vaikutuksia omaan identiteettiin, sosiaalisiin suhteisiin ja arkeen. Kurssit sisältävät luentoja, liikkumista ja keskusteluja muiden vastaavassa tilanteessa olevien kanssa.

”Opin armollisuutta
itseä kohtaan.”





Positiivista psykologiaa arkeen

Kurssi tarjoaa sinulle tukea hyvinvointiin ja mahdollisuuksia mielekkääseen elämään positiivisen psykologian avulla. Kurssi auttaa sinua löytämään voimavaroja, jotka tukevat arjessa jaksamista. Kurssi on tarkoitettu syövän sairastaneille, jotka ovat jo palanneet tai palaamassa työelämään. Majoittuminen kurssilla tapahtuu jaetuissa kahden hengen huoneissa.

A I K A: 10.-14.2.2025.

PA I K K A: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku

J Ä R J E S T Ä J Ä: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys



Ett välmående jag – öppen kurs i Jakobstad

Målsättningen med kursen att man stöder det egna välbefinnandet med olika föreläsningar, diskussioner och nån hemuppgift. Du lär dig mer om motionens och kostens betydelse för ditt välbefinnande, får kamratstöd och en boost för din sexualitet och självbild. Du lär dig att hitta dina egna resurser och meningsfulla sätt att koppla av.

A I K A: 19.3, 26.3, 2.4, 10.4, 16.4 och 23.4 kl 17.00-19.30

PA I K K A: After Eight, Jakobstad

J Ä R J E S T Ä J Ä: Pohjanmaan Syöpäyhdistys



Äijäin kesken – kurssi syöpää sairastaville miehille

Syöpää sairastaville miehille suunnattu kurssi jaksamisesta, hyvinvoinnista, seksistä ja vähän muustakin. Kurssilla tärkeässä asemassa on vertaistuki, yhdessä tekeminen, luonto, halu panostaa omaan hyvinvointiin ja löytää keinoja nauttia elämästä sairaudesta huolimatta.

A I K A: 15.4.-13.5.2025 välillä viisi tapaamiskertaa.

Seurantatapaaminen 19.8.2025

PA I K K A: Kymenlaakson Syöpäyhdistys, Kouvola, sekä lähialueen liikuntapaikat

J Ä R J E S T Ä J Ä: Kymenlaakson Syöpäyhdistys



Minä olen tärkeä – hyvinvointia ja minäkuva tukeva kurssi

Kurssilla voit löytää keinoja, jotka tukevat hyvinvointiasi, minäkuvaasi ja itsetuntoasi. Kurssilla työskennellään toiminnallisista ja luovien menetelmin. Kurssi on tarkoitettu työikäisille naisille, joiden sairastumisesta on alle kaksi vuotta.

A I K A: 15.-18.5.2025 ja seurantatapaaminen 14.11.2025

PA I K K A: Hotelli -Ravintola Niittyranta

ja Hotelli Lietsu, Joensuu

J Ä R J E S T Ä J Ä: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys



Hyvä mieli ja omatoimijuus -kurssi ikääntyneille syöpään sairastuneille

Sinulle, iäkkäänä syöpään sairastunut nainen tai mies, joka kaipaat tukea omien voimavarojesi vahvistamiseen sekä arjessa jaksamiseen. Haluat edistää hyvinvointiasi ja omatoimijuuttasi mm. liikunnan ja erilaisten ryhmätoimintojen avulla. Diagnoosisi saamisesta on kulunut mielellään jo vuosi ja jaksat osallistua kurssin ohjelmaan.

A I K A: 19.-23.5.2025

PA I K K A: Kunnanpaikka, Siilinjärvi

J Ä R J E S T Ä J Ä: Pohjois-Savon Syöpäyhdistys



Iloa elämään

Kurssi syöpään sairastuneille miehille. Kurssilla puhutaan syövästä suoraan, etsitään yhdessä jaksamiseen lisää buustia, puhutaan ravinnosta, liikunnasta ja unesta. Liikutaan yhdessä sisällä ja ulkona, käydään retkellä, ollaan pois arjesta. Parasta on vertaisten kanssa asioiden jakaminen.

A I K A: 5.-8.6.2025

PA I K K A: Santasport Rovaniemi

J Ä R J E S T Ä J Ä: Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys

”Oivalsin, että pystyn itse vaikuttamaan omaan hyvinvointiini.”



Tukea elämään solunsalpaajien aiheuttaman neuropatian kanssa

Kurssilla saat tietoa solunsalpaajien aiheuttamasta neuropatiasta ja sen vaikutuksista arkeen. Vertaistuki, tieto ja kurssiohjelma vahvistavat voimavaroja ja arjessa jaksamista. Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joille syöpähoitot (solunsalpaajat) ovat aiheuttaneet perifeeristä neuropatiaa, joka ei ole helpottanut.

A I K A: 6.-8.6.2025

PA I K K A: Meri-Karinan hyvinvointikeskus

J Ä R J E S T Ä J Ä: Colores- Suomen Suolistosyöpäyhdistys



Hyvän olon avaimet -kurssi syöpää sairastaville naisille

Kurssi on tarkoitettu syöpään sairastuneille naisille, joilla sairastumisesta alle kolme vuotta. Kurssilta löydät uusia voimavaroja sairastumisen ja syöpähoitojen jälkeen. Saat käytännön työkaluja omaan päivittäiseen hyvinvoinnin lisäämiseen, toiminta- ja työkyvyn edistämiseen sekä sairauden aiheuttamien tunteiden tunnistamiseen ja käsittelyyn.

A I K A: 28.8, 4.9, 11.9, 18.9, 25.9

ja seurantatapaaminen 20.11.

PA I K K A: Kymenlaakson Syöpäyhdistys, Kotka sekä Katariinan meripuisto

J Ä R J E S T Ä J Ä: Kymenlaakson Syöpäyhdistys



BRCA-geenivirheen kantaja miesten kurssi

Kurssilla saa ajankohtaista ja uusinta tietoa miesten BRCA geenivirheestä, riskeistä, seurannoista ja hoidoista asiantuntijoiden johdolla. Kurssilla pääsee pohtimaan, mitä geenin kantajuus tarkoittaa perheelle, sekä puhumaan mielen hyvinvoinnista ja omista voimavaroista sekä ammattilaisten, että vertaisten kanssa. Samalla nautitaan upeasta Rokuan luonnosta.

A I K A: 5.-7.9.2025

PA I K K A: Rokua, Utajärvi

J Ä R J E S T Ä J Ä: Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys



Hyvinvoinnin avaimet – kurssi eläkeikäisille

Kurssilla pohdit yhdessä muiden samassa tilanteessa olevien kanssa sitä, kuinka voit itse vaikuttaa jaksamiseen ja hyvinvointiisi sairauden jälkeen. Saat myös tietoa syövän hoidon jälkivaikutuksista ja seurannasta.

A I K A: 8.–12.9.2025
P A I K K A: Peurungan kuntoutuskeskus,
Peurungantie 85, Laukaa.
J Ä R J E S T Ä J Ä: Keski-Suomen Syöpäyhdistys



Terveyttä ja hyvinvointia edistävä etäkurssi syöpään sairastuneille

Kurssilta saat tietoa, keinoja ja vertaistukea terveellisten elintottumusten ja hyvinvoinnin edistämiseksi omassa arjessasi. Kurssilla tunnistetaan omia vahvuuksia ja voimavaroja sekä löydetään keinoja hyödyntää niitä arjessa. Kurssi rohkaisee tekemään pieniä hyviä päätöksiä arjessa. Kurssilla käytetään toiminnallisia menetelmiä.

A I K A: to 16.9., 25.9., 2.10., 9.10., 23.10., 30.10
ja 6.11 ja seurantatapaaminen tammikuussa 2026
P A I K K A: Verkossa
J Ä R J E S T Ä J Ä: Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna



Tauon paikka -työelämäkurssi

Kurssilta löydät keinoja työssä jatkamiseen ja jaksamiseen. Kurssi tarjoaa tietoa ja keskustelua eri teemoista mm. (työ-)hyvinvointi, sairastumisen ja työn yhteensovittamisen haasteet, konkreettiset keinot työelämässä jatkamiseen ja jaksamiseen sekä voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen. Kurssilla pääsee myös jakamaan kokemuksia yhdessä toisten samassa tilanteessa olevien kanssa.

A I K A: tiistaisin 23.9.–28.10.2025 (ei 14.10.) klo 16.30–18,
seurantatapaaminen 3.1.2026
P A I K K A: Verkossa
J Ä R J E S T Ä J Ä: Pirkanmaan Syöpäyhdistys



”Tunne siitä, etten
ole yksin näiden
asioiden äärellä.”



Suolistosyöpäpotilaiden kurssi

Kurssilla saat tietoa suolistosyövästä, sen hoidoista ja myöhäisvaikutuksista. Kurssilla käsitellään myös terveellisiä elintapoja ja niiden merkitystä toipumiselle. Vertaistuki ja kurssiohjelma vahvistavat voimavaroja ja arjessa jaksamista.

A I K A: 29.9.–3.10.2025
P A I K K A: Kunnonpaikka, Siilinjärvi
J Ä R J E S T Ä J Ä: Colores - Suomen Suolistosyöpäyhdistys



Pienin askelin – keuhkosyöpään sairastuneiden ja heidän läheistensä kurssi

Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka sairastat tai olet sairastanut keuhkosyöpää. Kaipaavat tukea omien voimavarojesi vahvistamiseen ja arjessa jaksamiseen, haluat edistää hyvinvointiasi ja kuntoutumistasi muun muassa liikunnan avulla. Diagnoosisi saamisesta on kulunut mielellään jo vuosi. Kurssille voi hakeutua myös yksin.

A I K A: 3.–5.10.2025
P A I K K A: Meri-Karinan hyvinvointikeskus,
Seiskarinkatu 35, 20900 Turku
J Ä R J E S T Ä J Ä: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys



Suunta eteenpäin -kurssi

Kurssi tarjoaa monipuolisesti tukea arjen voimavarojen tunnistamiseen ja terveellisiin elämäntapoihin. Kurssilla saat tukea sekä asiantuntijoilta että samassa tilanteessa olevilta. Kurssin tavoitteena on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen ja suunnan löytäminen kohti mielekästä arkea. Ryhmään osallistuvalla tärkeintä on halu muutokseen ja mahdollisuus sitoutua jokaiseen tapaamiskertaan.

A I K A: Tiistaisin 4.11.—1.12.2025 klo 17–19,
seurantatapaaminen 4.2.2026
P A I K K A: Tampere
J Ä R J E S T Ä J Ä: Pirkanmaan Syöpäyhdistys



Verkkokurssi terveille BRCA- geenivirheen kantajille

Kurssilla saat tietoa geenivirheen periytyvyydestä, seurannasta ja ennaltaehkäisevistä toimenpiteistä. Lisäksi pääset keskustelemaan geenivirheen vaikutuksista arkeen ja perhesuhteisiin.

A I K A: keskiviikkoisin 5.11., 12.11., ja 19.11.2025 klo 16–20
P A I K K A: Teams
J Ä R J E S T Ä J Ä: Suomen Syöpäyhdistys



Gynekologista syöpää sairastavien parikurssi

Kurssilla saatte tietoa gynekologisen syövän ja sen hoitojen vaikutuksista elämään sekä vertaistukea luottamuksellisessa ilmapiirissä. Kurssilla saat tietoa sairauden vaikutuksista ihmissuhteisiin, minäkuvaan ja seksuaalisuuteen. Kurssi on tarkoitettu gynekologista syöpää sairastaville ja heidän puolisoilleen.

A I K A: 10.–14.11.2025
P A I K K A: Imatran Kylpylä
J Ä R J E S T Ä J Ä: Saimaan Syöpäyhdistys



Lynchin syndrooman kantajien kurssi

Kurssi tarjoaa sinulle kattavasti tietoa Lynchin syndroomasta ja sen vaikutuksista elämän eri osa-alueisiin. Vertaistuki ja kurssiohjelma vahvistavat voimavaroja ja arjessa jaksamista.

A I K A: 14.–16.11.2025
P A I K K A: Peurungan kylpylä
J Ä R J E S T Ä J Ä: Colores- Suomen Suolistosyöpäyhdistys,
Keski-Suomen Syöpäyhdistys



Nuorten aikuisten 18–35-vuotiaiden VOIMA-viikonloppukurssi

VOIMA-viikonloppu on tarkoitettu 23-35-vuotiaille syöpää sairastaville tai sen nuorena aikuisena sairastaneille, jotka haluavat käsitellä sairastumiseen liittyviä ajatuksia, kokemuksia sekä vaikutuksia omaan identiteettiin, sosiaalisiin suhteisiin ja arkeen. Kurssilla on vertaistuellisia keskusteluja, toiminnallisia harjoituksia sekä mukavaa vapaampaa yhdessäoloa. Majoittautuminen kurssilla tapahtuu yhden hengen huoneissa.

Aika: 3.-5.10.2025
Paikka: Vaihmalan Hovi, Lempäälä
Järjestäjä: SYLVA

18



Voimaa vertaisista – Nuorten aikuisten kurssi (18-40v.)

Kurssilla saat tietoa syöpähoitojen myö-
häisvaikutuksista ja pääset pohtimaan omia
voimavarojasi. Kurssi sisältää luentoja, liik-
kumista ja keskusteluja muiden vastaavassa
tilanteessa olevien kanssa. Ennen kurssia ja
kurssin jälkeen toteutetaan verkkovälitteinen
tapaaminen. Majoittuminen kurssilla tapah-
tuu jaetuissa kahden hengen huoneissa.

Aika: 14.-17.4.2025. Ennakkotapaaminen verkossa ke
2.4. klo 17 ja seurantatapaaminen verkossa 14.5. klo 17.
Paikka: Meri-Karinan hyvinvointikeskus,
Seiskarinkatu 35, 20900 Turku
Järjestäjä: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

”Opin hyväksymään itseni,
kelpaan tällaisena.”



19

Liikkumisen ilosta

HENGITÄ SYVÄÄN, jumppaa, tanssi, istu kajakkiin, lähde lenkille ja luontoon. Liikunta tekee ihmeitä. Se parantaa paitsi kuntoa, myös mieltä ja saa ajattelemaan välillä jotain muuta.

Jos vain suinkin jaksat, hae mukaan liikunnallisille kursseillemme. Kursseilla kokeillaan uusia lajeja, keskitytään fyysiseen hyvinvointiin ja innostetaan liikkumaan. Kurssin vinkkien avulla voit aloittaa liikkumisen uudelleen ja lisätä aktiivisuutta arkeen. Kuka tietää, kurssilta voit löytää vaikka uuden harrastuksen.

Järjestämme erityyppisiä liikunnallisia kursseja. Suurin osa kursseista sopii sellaisillekin, jotka eivät ole liikuntaa viime aikoina harrastaneet. Liikunta on turvallista myös syöpähoitojen aikana. Osalle kursseista voit tulla myös puolison tai esimerkiksi ystävän kanssa.

Liikunnallisen ohjelman lisäksi kursseilla etsitään uusia voimavaroja ja opitaan keinoja, joilla selviytyä syövän tuomasta elämänmuutoksesta. Saat käytännön työkaluja arkisiinkin pulmiin ja keinoja tunteiden käsittelyyn. Myös vertaistuki on tärkeässä roolissa. Samassa tilanteessa olevien ihmisten kohtaaminen on usein kullanarvoista.

”Liike saa aikaan tunteita,
mitä voin työstää eteenpäin
itsessäni.”





Yhteyttä itseen -tanssi-liiketerapian verkkokurssi

Tanssi-liiketerapia on kehon, liikkeen ja keskustelun yhdistävä luova taideterapia-muoto. Kurssin ohjaa koulutettu tanssi-liiketerapeutti. Kurssilla käsittelet liikkeen ja keskustelun avulla ajatuksiasi ja kokemuksia, opit ymmärtämään kehon ja mielen yhteyttä ja suhtautumaan armollisemmin omaan kehoosi. Liikkuminen kurssilla ei ole fyysisesti raskasta, ja jokainen voi tehdä harjoitteet itselle sopivalla tavalla kodin turvasta käsin.

A I K A: 3.2.2025 maanantaisin helmi-huhtikuussa 10 x 90 min. tapaamista
P A I K K A: Verkossa Teamsin tai Zoomin välityksellä valtakunnallisesti
J Ä R J E S T Ä J Ä: Satakunnan Syöpäyhdistys



Liikkeellä elämässä -tanssi-liiketerapiapainotteinen kurssi

Tanssi-liiketerapia on kehon, liikkeen ja keskustelun yhdistävä luova taideterapia-muoto. Kurssin ohjaa koulutettu tanssi-liiketerapeutti. Kurssilla käsittelet liikkeen ja keskustelun avulla ajatuksiasi ja kokemuksia, opit ymmärtämään kehon ja mielen yhteyttä ja suhtautumaan armollisemmin omaan kehoosi. Osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssikokemusta.

A I K A: maanantaisin 3.2.—7.4 klo 18–19.30
P A I K K A: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku
J Ä R J E S T Ä J Ä: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys



Liikkeellä elämässä -tanssi-liiketerapiaa

Tanssi-liiketerapia on kehon, liikkeen ja keskustelun yhdistävä luova taideterapia-muoto. Kurssin ohjaa koulutettu tanssi-liiketerapeutti. Kurssilla käsittelet liikkeen ja keskustelun avulla ajatuksiasi ja kokemuksia,

opit ymmärtämään kehon ja mielen yhteyttä ja suhtautumaan armollisemmin omaan kehoosi. Osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssikokemusta.

A I K A: 4.2.2025 alkaen tiistaisin helmi-huhtikuu 10x90min. tapaamista
P A I K K A: Pori
J Ä R J E S T Ä J Ä: Satakunnan Syöpäyhdistys



Kunnon eväin; elämässä eteenpäin

Kurssi auttaa sinua löytämään itsellesi mieluisia tapoja liikkua. Saat tietoa liikunnan terveyshyödyistä syöpähoitojen jälkeen. Saat intoa ja ideoita lähialueella liikkumiseen ja mahdollisuuden kokeilla erilaisia lajeja kunto- ja taitotasostasi riippumatta turvallisessa ilmapiirissä.

A I K A: Huhti-toukokuu 2025. Päivämäärät tarkentuvat myöhemmin.
P A I K K A: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, Lahti sekä lähialueen liikuntapaikat
J Ä R J E S T Ä J Ä: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys



Liikuntaa ja vertaistukea keväisessä luonnossa

Saat kurssilta vertaistukea luonnossa liikkumisen ohessa. Parhaimmillaan saat uuden, pysyvän elementin arkeen toimintakykyä tueksi.

A I K A: Toukokuu 2025, tiistaisin klo 17.00–19.00, 4 kertaa ja 1 seurantakerta kesäkuussa
P A I K K A: Porin ja lähiympäristön kohteissa
J Ä R J E S T Ä J Ä: Satakunnan Syöpäyhdistys



Reitti halki ristiaallokon -melontakurssi

Kurssilla opit melonnan alkeet ja paneudut liikunnan merkitykseen oman toipumisesi ja hyvinvointisi kannalta. Lisäksi saat vertaistu-

kea ja vahvistusta voimavaroillesi. Diagnoosi-saamisesta on kulunut mielellään jo vuosi ja jaksat osallistua kurssin päivittäisiin liikunta-aktiviteetteihin. Majoittuminen kurssilla tapahtuu jaetuissa kahden hengen huoneissa.

A I K A: 7.—11.7.2025
P A I K K A: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku
J Ä R J E S T Ä J Ä: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys



Liikkeellä elämässä, tanssi-liiketerapiakurssi

Tanssi-liiketerapia on kehon, liikkeen ja keskustelun yhdistävä luova taideterapia-muoto. Kurssin ohjaa koulutettu tanssi-liiketerapeutti. Kurssilla käsittelet liikkeen ja keskustelun avulla ajatuksiasi ja kokemuksia, opit ymmärtämään kehon ja mielen yhteyttä ja suhtautumaan armollisemmin omaan kehoosi. Osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssikokemusta.

A I K A: 3.9. – 12.11.2025
P A I K K A: Kehon Polku, Lappeenranta
J Ä R J E S T Ä J Ä: Saimaan Syöpäyhdistys



Liikunnallinen kurssi syöpään sairastuneille

Kurssilla innostetaan ja rohkaistaan liikkumaan syöpähoitojen jälkeen sekä kannustetaan terveyttä edistävään elämäntapaan. Kurssi sopii sekä aktiiviliikkuville että liikunnan aloittamiseen tukea kaipaaville; kaikille heille, joiden vointi mahdollistaa liikkumisen.

A I K A: Tiistaisin 16.9., 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10. ja 28.10.2025 sekä seurantatapaaminen 25.11.2024.
P A I K K A: Keski-Suomen Syöpäyhdistys, Jyväskylä sekä eri liikuntapaikoissa.
J Ä R J E S T Ä J Ä: Keski-Suomen Syöpäyhdistys



”Yllätyin siitä, että pystyin liikkumaan paremmin kuin uskoin.”

”Kurssilta tuli hyviä vinkkejä arkiliikunnan lisäämiseen.”



Kunnon eväät – liikunnallinen ja hyvinvointia tukeva kurssi

Kurssi antaa valmiuksia oman kuntosi kohentamiseen, hyvinvointisi parantamiseen sekä terveyttä tukevaan ravitsemukseen. Kurssi on tarkoitettu naisille ja miehille, joiden syöpähoitot ovat päättyneet ja joiden sairastumisesta on alle kaksi vuotta.

A I K A: 26.9.— 21.11.2025 sekä seurantatapaaminen tammikuussa 2026

P A I K K A: Itä-Suomen Liikuntaopisto ja Pohjois-Karjalan Martat, Joensuu
J Ä R J E S T Ä J Ä: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys



Yhteyttä itseen -tanssi-liiketerapian verkkokurssi

Tanssi-liiketerapia on kehon, liikkeen ja keskustelun yhdistävä luova taideterapiamuoto. Kurssin ohjaa koulutettu tanssi-liiketerapeutti. Kurssilla käsittelet liikkeen ja keskustelun avulla ajatuksiasi ja kokemuksia, opit ymmärtämään kehon ja mielen yhteyttä ja suhtautumaan armollisemmin omaan kehoosi. Liikkuminen kurssilla ei ole fyysisesti raskasta, ja jokainen voi tehdä harjoitteet itselle sopivalla tavalla kodin turvasta käsin. Kurssin toteutuminen riippuu STEA rahoituksesta.

A I K A: Syys-lokakuussa 2025 10 x 90 min. tapaamista

P A I K K A: Verkossa Teamsin tai Zoomin välityksellä valtakunnallisesti
J Ä R J E S T Ä J Ä: Satakunnan Syöpäyhdistys



Liikkeellä elämässä – tanssi-liiketerapiaa

Tanssi-liiketerapia on kehon, liikkeen ja keskustelun yhdistävä luova taideterapiamuoto. Kurssin ohjaa koulutettu tanssi-liiketerapeutti. Kurssilla käsittelet liikkeen ja keskustelun avulla ajatuksiasi ja kokemuksia, opit ymmärtämään kehon ja mielen yhteyttä ja suhtautumaan armollisemmin omaan kehoosi. Osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssikokemusta. Kurssin toteutuminen riippuu STEAn avustuspäätöksestä.

A I K A: 10 arkipäivänä syys-marraskuu 90 min

P A I K K A: Pori
J Ä R J E S T Ä J Ä: Satakunnan Syöpäyhdistys



Liikkeellä elämässä -tanssi-liiketerapeuttinen kurssi

Tanssi-liiketerapia on kehon, liikkeen ja keskustelun yhdistävä luova taideterapiamuoto. Kurssin ohjaa koulutettu tanssi-liiketerapeutti. Kurssilla käsittelet liikkeen ja keskustelun avulla ajatuksiasi ja kokemuksia, opit ymmärtämään kehon ja mielen yhteyttä ja suhtautumaan armollisemmin omaan kehoosi. Osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssikokemusta.

A I K A: 6.10.-15.12.2025 maanantai-iltaisin

P A I K K A: Tampere
J Ä R J E S T Ä J Ä: Pirkanmaan Syöpäyhdistys



Elinvoimaa liikunnasta -kurssi syövän sairastaneille ja heidän läheisilleen

Tämä kurssi tarjoaa sinulle kehon ja mielen hyvinvointia lisääviä ”rakennuspalikoita” sekä mahdollistaa omien voimavarojesi vahvistamisen, tuen saamisen sekä liikunnan ilon löytämisen. Paneudumme liikunnan merkitykseen oman toipumisen ja hyvinvoinnin kannalta. Käsittelemme lisäksi omaa henkistä jaksamista, liikumme yhdessä, keskustelemme ja jaamme tunteita sekä ajatuksia muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

A I K A: 27.—31.10.2025

P A I K K A: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku
J Ä R J E S T Ä J Ä: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys



Askeleita hyvään oloon

Kurssilla pääset keskittymään hyvinvointiisi ja kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja. Kurssi antaa mahdollisuuden omien voimavarojen vahvistamisen, tuen saamisen sekä liikunnan ilon löytämisen. Kurssilla saat tietoa hyvinvoinnin osa-alueista, kuten liikunnasta, ravitsemuksesta, unesta ja palautumisesta sekä henkisestä hyvinvoinnista.

A I K A: Loka-marraskuussa 2025 arki-iltaisin klo 17.00–19.30, 7 tapaamiskertaa lisäksi seurantatapaaminen. Päivämäärät tarkentuvat myöhemmin.

P A I K K A: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, Hämeenlinna sekä lähialueen liikuntapaikat
J Ä R J E S T Ä J Ä: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys

Voimaa luonnosta ja luovuudesta

TARTU SIVELTIMEEN tai pysähdy luonnon keskelle. Avaa aistit ja päästä mielikuvituksesi valloilleen. Luova tekeminen ja luonnossa hiljentyminen ovat mitä parhaimpia tapoja käsitellä omaa sisäistä maailmaa, ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. Näillä kursseilla pääset tekemisen ja toiminnan pariin sekä nauttimaan lähiympäristöstä ja luonnosta. Mitään taiteilijoita ei luovuuteen kannustavilla kursseilla silti etsitä. Voit tulla juuri niillä tiedolla ja taidoilla, joita sinulla on.

Luovan ja rentouttavan ohjelman lisäksi kursseilla etsitään uusia voimavaroja ja opitaan keinoja, joilla selviytyä syvän tuomasta elämänmuutoksesta. Saat käytännön työkaluja arki-
siinkin pulmiin ja apua tunteiden käsittelyyn. Myös vertaistuki on tärkeässä roolissa. Samassa tilanteessa olevien ihmisten kohtaaminen on usein kullanarvoista.

”Huomasin, että voimavaroja
voi löytää niin luonnosta,
luomistyöstä kuin lähellä
olevista ihmisistä.”





Luovuudella hyvinvointia

Kurssilla pääset rauhoittumaan arjessa taiteen äärelle. Pääset kokeilemaan maalausta ja muita taiteen tekemisen menetelmiä. Kurssilla annetaan aikaa omille ajatuksille, tarpeille ja tunteille. Aikaisempaa kokemusta taiteen tekemisestä ei tarvita. Kurssinteemoja ovat: itsetuntemus, tunteet, toiveet ja tarpeet.

A I K A: Torstaisin klo 16.30–19.30 13.3., 20.3., 27.3., 2.4. (keskiviikko), 10.4. ja 17.4.2025. Seurantatapaaminen elokuussa 2025.

PA I K K A: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, Riihimäki
J Ä R J E S T Ä J Ä: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys



Voimaa luonnosta ja taiteesta

Matalan kynnyksen taideharjoitukset vievät ulos lähipuistoon ja rännikaduille herättelemään aisteja ja tarkastelemaan kaupunkiluonnon pieniä yksityiskohtia. Toiminnallinen kurssi on tarkoitettu syöpään sairastuneille ja sairaudesta toipuville. Kurssille voi osallistua myös syöpähoitojen aikana, jos kokee jaksavansa. Aikaisempaa kokemusta taidetyöskentelystä ei tarvita.

A I K A: 2.4., 9.4., 16.4., 23.4., 7.5., 14.5., 21.5., 28.5., seurantatapaaminen 2.9. 2025 klo 16.30–19
PA I K K A: Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ja yhdistyksen lähiympäristö
J Ä R J E S T Ä J Ä: Pohjois-Savon Syöpäyhdistys



Omakuvamatka minuun

Kurssilla tehdään kuvaten ja kirjoittaen yhteistä matkaa itseemme. Kurssilla tavoitellaan oman minäkuvan vahvistamista rintasyöpäkokemuksen jälkeen. Omaa elämäntarinaa kirjoittaen päästään lähemmäksi itseä ja tätä päivää. Kuvia otetaan omalla kameralla tai älypuhelimella, erityistaitoja ei tarvita.

A I K A: 11.–13.4.2025

PA I K K A: Rintasyöpäyhdistys, Helsinki

J Ä R J E S T Ä J Ä: Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna



Maalaa mielenmaisemaa – kuvataidepainotteinen kurssi

Sinulle, joka löytää uusia keinoja suhtautumissasi sairauteen, haluat tutustua kuvataideterapeuttiseen työskentelyyn ja taidetyöskentelyn voimauttavaan ja kannattelevaan voimaan. Kurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden löytää uusia näkökulmia sairauteen ja elämään. Omakuvaa ja muutokseen suhtautumista tarkastellaan taideterapeuttisten menetelmien avulla.

A I K A: 22.–25.4.2025

PA I K K A: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku

J Ä R J E S T Ä J Ä: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys



Vihreää vireyttä keholle ja mielelle

Kurssin aikana opitaan luonnon positiivisista vaikutuksista, liikutaan ja rentoudutaan lähiluonnossa. Kurssi rohkaisee osallistujia liikkumaan omassa lähiluonnossa ja saamaan tätä kautta voimavaroja päivittäiseen elämään.

Aika: Touko-kesäkuussa 2025, päivämäärät tarkentuvat myöhemmin.

PA I K K A: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys Helsinki sekä lähiluontoalueet

J Ä R J E S T Ä J Ä: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys



Hyvinvointia luonnosta

Saat kurssilta vertaistukea, houkuttelet voimavaroja esiin luovilla menetelmillä ja luonnossa liikkumalla. Matalan kynnyksen harjoitukset vievät ulos lähiluontoon herättelemään aisteja ja tarkastelemaan luonnon pieniä yksityiskohtia. Kurssin teemoja ovat luontoyhteys, luova työskentely, vertaistuki ja liikunta.

A I K A: 25.–29.8.2025

PA I K K A: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku

J Ä R J E S T Ä J Ä: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys



”Löysin keinoja
tunteiden
työstämiseen taiteen
avulla.”



Styrka och glädje från konst

På denna kurs kan du hitta nya sätt att uttrycka och behandla dina känslor i förändrade livssituation med hjälp av konstterapi. Du kan också lära dig att hitta egna resurser för att ta hand om din egen välbefinnande. Kursen kräver inga konstnärliga talanger.

A I K A: på tisdagar 2.9, 16.9, 30.9, 14.10, 28.10 och 11.11 kl. 18–20
P A I K K A: Art factory Malakka,
Töckmovägen 48 66100 Malax
J Ä R J E S T Ä J Ä: Pohjanmaan Syöpäyhdistys



Voimaa taiteesta

Kurssilla tutkit omaa elämäkertaa ja sairautumistasi taideterapeuttien menetelmien ja keskustelujen avulla. Kurssilla löydät uusia näkökulmia, saat vertaistukea ja irtioton arjesta. Taidetyöskentelyyn virittäytyään kehollisten harjoitteiden kautta ja kaupunkipuistoissa liikkuen. Taidetyöskentelyn lomassa on mahdollisuus yksilökeskusteluihin sairaanhoidajan kanssa.

A I K A: 10.-12.10.2025
P A I K K A: Satakunnan Syöpäyhdistys, Pori
J Ä R J E S T Ä J Ä: Satakunnan Syöpäyhdistys

”Ymmärsin
kurssilla
luonnossa
liikkumisen
ihanuuden.”



Koko perheen sairaus – läheinen, mitä sinulle kuuluu?

LÄHEINEN, HUOMAATKO: syöpä on raskasta sinullekin. Pohdit ehkä, miten selviydyt, kun annat huolta läheisesi voinnista ja jaksamisesta arjen pyöryksessä. Haluat auttaa ja tukea, mutta sekin vie paljon voimia.

Syöpään sairastuneen perheenjäsenet ja läheiset tarvitsevat joskus jopa enemmän tukea kuin itse sairastunut. Välillä täytyykin ajatella myös omaa jaksamistaan: mitä minulle kuuluu, mitä minä haluan?

Nämä kurssit on jaoteltu kahden eri otsikon alle:

Perhekurssit on suunnattu koko perheelle tai vanhemmille, joilla on alaikäisiä lapsia. Kurseilla suuntaamme katseen sosiaalisiin suhteisiin ja vahvistamme perheen omia voimavaroja. Mitä perheelle kuuluu, kun lapsi tai vanhempi sairastuu? Miten sairaudesta puhutaan lapsen kanssa? Tai miten käsitellä lapsen vakavaa sairastumista? Mitä sairaus tekee vanhemmuudelle? Kurseilla tapaamme muita vanhempia tai perheitä, joita vakava sairaus on kohdannut. Opite myös keinoja selviytyä sairauden tuomasta elämänmuutoksesta, saatte tietoa ja käytännön vinkkejä arkeen.

Läheisten kursseille voit tulla yksin, ilman sairastunutta perheenjäsentäsi. Näillä kursseilla huomio on hetken kokonaan sinussa, tuenantajassa ja vierellä kulkijassa. Pääset kohtaamaan muita sairastuneiden läheisiä, opit keinoja selviytyä sairauden tuomasta elämänmuutoksesta, saat tietoa ja käytännön vinkkejä arkeen.

”Saimme neuvoja lasten tunnetaitojen tukemiseen ja harjoitteluun.”





Lapsen syöpähoitojen päättymisen perhekurssi

Hoitojen päätyttyä perheet saavat kurssilta ammatillista tukea, vertaistukea, sekä tietoa, miten selvitä ja luottaa arkeen ilman tiivistä hoitosuhdetta sairaalaan. Kurssi sisältää asiantuntijoiden luentoja/alustuksia hoitojen päättymiseen liittyvistä teemoista kuten myöhäishaitoista, myöhäisseurannasta. Lisäksi kurssilla tuetaan sopeutumista uudelleen normaaliin lapsiperhearkeen. Kurssin teemoja käsitellään myös ammatillisesti ohjattujen vertaistukikeskusteluiden avulla. Aikuisten keskusteluryhmien aikana lapset työstävät kokemuksiaan ikätasoisesti omassa vertaisryhmissään erilaisten toiminnallisten menetelmien avulla. Haku: www.sylva.fi

AIKA: 25.-27.4.2025
PAIKKA: Ruissalon kylpylä, Turku
JÄRJESTÄJÄ: SYLVA



Levinnyttä rintasyöpää sairastavien perhekurssi

Kurssilla saatte tukea koko perheen hyvinvointiin ja jaksamiseen, kun vakava sairaus on jatkuvasti läsnä. Lapsille ja vanhemmille on sekä yhteistä, että omaa ohjelmaa. Kurssi on tarkoitettu perheille, joissa toinen vanhemmista sairastaa levinnyttä rintasyöpää ja perheessä on alaikäisiä lapsia.

AIKA: 9.-13.6.2025
PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus
JÄRJESTÄJÄ: Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna

”Kurssilla pääsi kohtaamaan muita perheitä, joilla on sama tilanne.”



Lapsilta ja nuorilta saatua
palautetta:

”Oli tosi kivaa!”

”Oli riittävästi tekemistä ja
myös taukoja. Ohjaajat oli
mukavia.”

”Luennot, liikunta ja
taidejuttu ihania.”



Yhdessä eteenpäin -perhekurssi syöpään sairastuneille ja heidän perheelleen, jossa on alaikäisiä lapsia

Kurssilla käsittelette sairaudesta selviytymistä ja etsitte uusia voimavaroja perheenä. Kurssi lisää ymmärrystä perheenjäsenen vaikean sairauden vaikutusta koko perheen hyvinvointiin. Kurssi on tarkoitettu perheille, joissa toinen vanhemmista on sairastunut syöpään ja joissa on alaikäisiä lapsia. Lapsille on kurssilla myös omaa ohjelmaa.

AIKA: 30.6.-4.7.2025.
PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku
JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys



Syöpä ruuhkavuosina – syöpää sairastaville äideille, joilla on alaikäisiä lapsia

Lapsiperheen arki on kiireistä ja sairaus lisää arjen haasteita. Mielessä saattaa liikkua monenlaisia kysymyksiä liittyen sairauteen, vanhemmuuteen, parisuhteeseen ja muutuneeseen minään. Kurssi tarjoaa toiminnallisten ja taideterapeuttisten menetelmien kautta osallistujille erilaisia keinoja tunteiden ilmaisemiseen sekä oman hyvinvoinnin lisäämiseen.

AIKA: Loka-marraskuu 2025. Päivämäärät tarkentuvat myöhemmin.
PAIKKA: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys Helsinki, Ruoholahti
JÄRJESTÄJÄ: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys

Läheisten kurssit



Rinnallakulkijat-kurssi

Kun syöpäsairaalla on syöpähoidot käynnissä, myös sinun jaksamisesi läheisenä voi olla koetuksella. Kurssi vahvistaa läheisten voimavaroja ja auttaa löytämään keinoja, joilla huolehtia omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta syöpään sairastuneen rinnalla.

AIKA: Tiistai-iltoisin 4.3.-8.4.2025 (ei vko 12, 18.3.) klo 17.00–19.00
PAIKKA: Tampere
JÄRJESTÄJÄ: Pirkanmaan Syöpäyhdistys

Kun sairaus ei parane

AINA SYÖPÄ EI PARANE, mutta sen eteneminen voidaan pysäyttää tai sitä voidaan hidastaa. Kuten ehkä jo tiedät, oikeiden hoitojen avulla syövän kanssa voi elää vuosia, jopa vuosikymmeniä.

Kroonista tai parantumatonta syöpää sairastava tarvitsee kuitenkin tukea. Kun sairaus kestää pitkään, on omasta hyvinvoinnista huolehtiminen entistä tärkeämpää. Vaikka se ei aina tuntuisi olevan oman prioriteettilistan kärjessä, kannattaa fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille pyhittää aikaa.

36

Tarjoamme erilaisia kursseja kroonista tai parantumatonta syöpää sairastaville. Näillä kursseilla keskiössä on sinun hyvinvointisi ja jaksamisesi. Kursseilla käsittelemme hoitojen ja sairauden aiheuttamia oireita, itsehoitoa, oikeanlaista ruokavaliota sekä liikunnan ja levon merkitystä.

Kursseilla etsitään myös uusia voimavaroja ja opitaan keinoja, joilla selviytyä syövän tuomasta elämänmuutoksesta. Saat käytännön työkaluja arkisiinkin pulmiin ja apua tunteiden käsittelyyn. Myös vertaistuki on tärkeässä roolissa. Samassa tilanteessa olevien ihmisten kohtaaminen on usein kullanarvoista.

”Olen nyt valmiimpi hyväksymään sairauteni ja kohtaamaan sen, mitä sairaus vielä mahdollisesti mukanaan tuo.”



37



Kun syöpä ei parane

Kurssin tavoitteena on antaa sairastuneelle valmiuksia ja tukea elää sekä selviytyä silloin, kun syöpä on todettu parantumattomaksi. Kurssin ensimmäisenä päivä käydään yhdessä tavoitteet, jotka kurssilaiset ovat asettaneet kurssille, joita pyritään toteuttamaan kurssilaisten voinnin ja resurssien mukaisesti.

A I K A: 27.–30.1.2025
P A I K K A: Härmän Kuntokeskus, Vaasantie 22, 62375 Ylihärmä
J Ä R J E S T Ä J Ä: Pohjanmaan Syöpäyhdistys



Parantumatonta syöpää sairastavien kurssi

Kurssilla pääsette käsittelemään sairauden aiheuttamia kokemuksia ja tunteita yhdessä puolison kanssa. Saatte tietoa oireenmukaisesta hoidosta sekä keinoja arjessa selviämiseen ja voimauttavaa vertaistukea. Kurssi on tarkoitettu parantumatonta syöpää sairastaville ja heidän puolisoilleen.

A I K A: 24.–28.3.2025
P A I K K A: Imatran Kylpylä
J Ä R J E S T Ä J Ä: Saimaan Syöpäyhdistys



Parantumatonta syöpää sairastavien kurssi

Kurssilla löydätte omia ja yhteisiä voimavaroja sekä selviytymiskeinoja haastavaan elämäntilanteeseen. Omaa elämää käsittelette luovien menetelmien, kuten taide- ja tanssiliiketerapian kautta. Tapaatte kurssilla muita samassa tilanteessa olevia. Kurssi on tarkoitettu parantumatonta syöpää sairastaville ja heidän läheisilleen.

A I K A: 25.–27.4.2025
P A I K K A: Noormarkun Ruukki, Pori
J Ä R J E S T Ä J Ä: Satakunnan Syöpäyhdistys



Elämässä eteenpäin -kurssi

Kurssin aikana keskityt omien voimavarojen löytämiseen ja niiden vahvistamiseen, jotta voit elää mahdollisimman hyvää elämää. Saat myös tietoa pitkäaikaisen tai levinneen syövän hoidosta ja seurannasta sekä vertaistukea muilta samassa tilanteessa olevilta.

A I K A: 19.–23.5.2025
P A I K K A: Kuntoutuskeskus Peurunka, Laukaa
J Ä R J E S T Ä J Ä: Keski-Suomen Syöpäyhdistys



Varavoimaa

Kurssilla vahvistetaan sairastuneen ja läheisen voimavaroja ja tuetaan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kurssiohjelma sisältää rentoutus- ja tietoisuustaitoharjoituksia sekä toiminnallisia tehtäviä, jotka tukevat ryhmäkeskusteluja. Kurssilla liikutaan luonnossa lempeästi itseä ja aisteja kuunnellen.

A I K A: 1.–4.9.2025
P A I K K A: Hotelli-ravintola Niittyrinta, Joensuu
J Ä R J E S T Ä J Ä: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys



Voimaa arkeen -kurssi parantumatonta syöpää sairastaville ja heidän läheisilleen

Kurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden vertaisten kohtaamiseen ja kokemusten jakamiseen, sekä mahdollistaa omien voimavarojesi vahvistamisen ja tuen saamisen. Kurssilla käsitellään omaa ja läheisen henkistä jaksamista. Liikumme yhdessä, keskustelemme ja jaamme tunteita sekä ajatuksia muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

A I K A: 22.–26.9.2025
P A I K K A: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku
J Ä R J E S T Ä J Ä: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys



”Ymmärsin, että
syövän kanssa voi
elää.”

Surun kanssa elämässä eteenpäin

JA SITTE YHTENÄ PÄIVÄNÄ suru tuli vierelleni. Sen ei ehkä pitänyt yllättää, mutta yllätti sitten kuitenkin.

Kun syöpää ei voida parantaa ja sairaus vie läheisen ihmisen, suru täyttää elämän. Kukaan ei vältty menetyksiltä, mutta se ei tee asiasta yhtään helpompaa. Läheisen menettäminen voi tuntua siltä kuin omakin elämä loppuisi. Kaikki voi tuntua merkityksettömältä, ontolta. Tai sitten voi iskeä ahdistus siitä, että ei tunnu riittävän pahalta.

Jokainen suree omalla tavallaan. Omat reaktiot läheisen kuolemaan voivat yllättää. Suru voi ilmetä ja yhtä lailla helpottua hyvin erilaisilla tavoilla.

Suru ei ole sairaus, mutta se on vakava riski hyvinvoinnille ja jopa terveydelle. Tukea kannattaa hakea, jos hiukankin tuntuu, että tästä ei nyt selvitä omin voimin.

Tarjoamme erilaisia kursseja läheisensä menettäneille. Kursseilla käsitellään surua eri tavoin ja tutustutaan suruprosessiin sekä keskustellaan surun aiheuttamasta kriisistä. Emme yritä neuvoa oikeaa tapaa surra, vaan haluamme tarjota erilaisia välineitä surun käsittelyyn. Kursseilla opastetaan myös arjen pyörittämiseen surun keskellä ja ennen muuta kohdataan muita, jotka ovat menettäneet läheisensä syöväälle. Toisten surevien ihmisten kanssa keskustelu tuo usein suurta lohtua.

Myös toivo ja tulevaisuus ovat läsnä näillä kursseilla. Miten hyväksyä läheisen kuolema? Miten jatkaa tästä eteenpäin?

”Huomasin, etten ole yksin surun kanssa, muut käyvät läpi samoja asioita.”





”Ymmärsin, että
surusta voi toipua.”



Minun suruni, surukurssi

Kurssilla pääset käsittelemään läheisen kuolemaan liittyviä tunteita, löydät voimavaroja ja keinoja joilla edistää selviytymistä muuttuneessa elämäntilanteessa. Kurssilla saat vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevilta. Kurssi on tarkoitettu syöpään kuolleen läheisille.

Aika: 10.–13.4.2025
Paikka: Imatran Kylpylä
Järjestäjä: Saimaan Syöpäyhdistys



Vertaistuesta voimaa suruun

Kurssilla vahvistat omia voimavarojasi päästäksesi eteenpäin haastavassa elämäntilanteessa. Pääset jakamaan ajatuksia ja tunteita muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Kurssi sisältää keskusteluja, musiikkia, taideterapiaa ja luontoelämyksiä. Kurssi on tarkoitettu puolisonsa syöpään menettäneille.

Aika: 19-22.5.2025
Paikka: Alskatin leirikeskus,
Munkgrundintie 12, 65760 Iskmo
Järjestäjä: Pohjanmaan Syöpäyhdistys



Vertaistuesta voimaa suruun

Kurssilla pääset käsittelemään läheisen kuolemaan liittyviä tunteita, löydät voimavaroja ja keinoja arjessa jaksamiseen. Kurssi sisältää keskusteluja, taideterapiaa, rentoutumista ja kulinaarisia nautintoja historiallisessa ruukkimiljöössä. Kurssi on tarkoitettu läheisensä syöpään menettäneille.

Aika: 12.-14.9.2025
Paikka: Noormarkun Ruukki, Pori
Järjestäjä: Satakunnan Syöpäyhdistys



Minä ja suruni

Kurssilla pääset käsittelemään läheisesi menehtymiseen liittyviä tunteita ja surua keskusteluiden ja toiminnallisten menetelmien avulla. Saat ohjausta oman hyvinvoinnin ja surusta selviytymisen tueksi sekä saat vertaistukea samanlaisessa elämäntilanteessa olevilta.

Aika: 21.-23.11.2025
Paikka: Hotelli-ravintola Niittyrinta, Joensuu
Järjestäjä: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys

Lomaillakin saa

SAIRAUDEN VOI VÄLILLÄ MYÖS UNOHTAA. Niin jopa kannattaa tehdä. Nauttia ja lomailla kuten muut. Rentoutua, kerätä voimia ja viettää aikaa esimerkiksi perheen kanssa mukavassa ympäristössä.

Tarjoamme syöpään sairastuneille ja heidän perheilleen erilaisia virkistyslomia ja lomaviikkoja. Niitä järjestetään ympäri Suomea läpi vuoden. Lomaviikoissa on tyypillisesti omavastuuosuus, joten niistä joudut maksamaan itse hieman. Tarkemmat tiedot ja hakuohjeet löydät kunkin loman kohdalta.

Lomilla järjestetään monipuolista yhteistä ohjelmaa, kuten luonnossa liikkumista, uusien lajien kokeilua, pelejä ja illanviettoja. Samassa tilanteessa olevien ihmisten kohtaaminen on myös tärkeässä roolissa. Majoitus, ruokailut ja erilaiset harrastusmahdollisuudet sisältyvät lomien hintaan.

Syöpään sairastuneiden ja heidän läheistensä lomaviikot

Vuonna 2025 tarjolla on yksi lapsiperheloma syöpään sairastuneille ja heidän perheilleen. Loman aikana pääset osallistumaan monenlaiseen yhteiseen ohjelmaan ja saat mahdollisuuden myös perheen omaan aikaan.

Kiireen tuntua lomilla pyrimme välttämään, joten lomaohjelmissa on huomioitu myös oman ajan merkitys.

Loman ajankohta: 6.–11.7.2025

Lomakohte: Peurunka

Loman omavastuuosuus: 135€/aikuinen ja 16-vuotta täyttänyt/ 5 vrk. Alle 16-vuotiaat lomailevat ilmaiseksi huoltajan tai isovanhemman kanssa.

Linkki sähköiseen hakulomakkeeseen:

lotu.lomajarjestot.fi/calendar/HYVINVOINT/
Loman hakuaika alkaa marraskuussa 2024 ja päättyy 31.3.2025.

Tuetut lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein ensikertalaisuus huomioiden. Lomalle hakeminen ei edellytä syöpäyhdistyksen jäsenyyttä.

Henkilökohtainen tuettu loma voidaan myöntää korkeintaan joka kolmas vuosi ja enintään kolme kertaa kymmenen vuoden aikana.

Heräsikö kysyttävää?

Otathan yhteyttä Hyvinvointilomat ry:n toimistoon:
puh. 010 830 3400 (ma-pe klo 9–12)
tai toimisto@hyvinvointilomat.fi

Syöpään sairastuneiden lasten, nuorten ja heidän perheidensä virkistyslomat

Sylva tarjoaa tuettuja viiden päivän lomia alle 18-vuotiaiden syöpään sairastuneiden lasten ja nuorten perheille. Sylvan tuetut lomat toteutetaan yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa, STEA:n tuella. Sylva maksaa perheiden omavastuuosuudet.

Lomaan sisältyy majoitus perhekoon mukaisessa huoneessa/huoneistossa, lomaohjelma ja täysihoidoruokailut (aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala). Perheet vastaavat itse vakuutuksista, matkajärjestelyistä ja matkakuluista lomapaikkaan. Lomalle pääseminen ei edellytä Sylvan jäsenyyttä.

Sylva ja Hyvinvointilomat

- 17.–22.2.2025 Vuokatti Sport Resort, n. 3 perhettä
- Sähköinen haku osoitteessa: www.hyvinvointilomat.fi
- 6.–11.7.2025 Peurunka, n. 3 perhettä

Sähköinen haku osoitteessa www.hyvinvointilomat.fi

Lomia voi hakea hakuaikana sähköisesti osoitteesta: lotu.lomajarjestot.fi/calendar/HYVINVOINT/ tai paperisella hakulomakkeella.

Paperisia lomakkeita voi tulostaa osoitteesta: hyvinvointilomat.fi/hae-lomalle/ tai tilata postitse ottamalla yhteyttä Hyvinvointilomat ry:n toimistoon.

VALTAKUNNALLINEN NEUVONTAPALVELU

Kun haluat keskustella syövästä tai sen hoidosta, ota yhteyttä Syöpäjärjestöjen maksuttomaan valtakunnalliseen neuvontapalveluun.

SOITA.

0800 19414

ma, to klo 10–18

ti, ke, pe klo 10–15

KIRJOITA.

neuvonta@cancer.fi

CHATTAILE.

kaikkisyövästä.fi

ETUUSNEUVONTA.

Soita toimeentulo- ja sosiaalietuusasioissa
0800 411 303 ke klo 15–17
etuusneuvonta@cancer.fi



Syöpäkipuissa neuvontahoitajat ohjaavat tarvittaessa Syöpäkipulinjan puhelinpalveluun.

Syöpäkipulinja palvelee arkisin klo 9–12 numerossa 050 369 6707



Sopeutumisvalmennuskurssi syöpää sairastaville

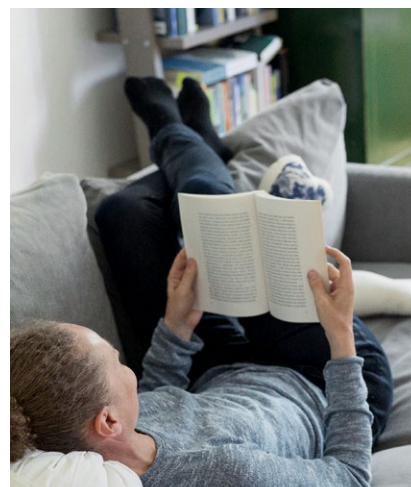
Kela järjestää sopeutumisvalmennuskursseja syöpää sairastaville aikuisille.

Kurssien tavoitteena on auttaa sairastunutta selviytymään sairauden aiheuttamasta elämänmuutoksesta ja elämään mahdollisimman hyvää elämää sairaudesta huolimatta. Suurin osa kurssien toiminnasta tapahtuu ryhmissä ja kurssin ohjelma määräytyy osallistujien yksilöllisten ja ryhmän yhteisten tavoitteiden mukaan. Kurssiohjelmaa täydennetään tarpeen mukaan yksilöohjauksella.

Sopeutumisvalmennuskurssit on tarkoitettu yli 18-vuotiaalle henkilöille, joilla on syöpä. Kursseja järjestetään yksilö- ja parikursseina. Puolisosi voi osallistua parikurssille. Kurssit järjestetään palveluntuottajan toimipisteessä. Kurssi kestää 5 vrk.

Sopeutumisvalmennuskursseja järjestetään seuraaville kohderyhmille:

- Nuoret aikuiset (18–39-vuotiaat)
- Keski-ikäiset (40–64-vuotiaat)
- Ikääntyneet (yli 65 -vuotiaat)



Kurssilta saat:

- monipuolisesti tietoa sairaudesta
- tukea sairauden aiheuttamassa muutostilanteessa
- neuvontaa, ohjausta ja keinoja jatkaa mahdollisimman täysipainoista elämää sairaudesta huolimatta
- valmiuksia vahvistaa omia voimavaroja ja elämänhallintaa
- mahdollisuuden vertaistukeen

Kuntoutuksen hakeminen

- Kursseja järjestetään harkinnanvaraisena kuntoutuksena
- Kuntoutuksen hakemista varten tarvitset lääkäriltä B-lääkärinlausunnon, jonka laatimisesta on kulunut korkeintaan vuosi ja jossa todetaan kuntoutuksen tarve.
- Toimita kuntoutushakemus (KU 132) ja lääkärinlausunto Kelaan.
- Kuntoutushakemuksen saat verkosta osoitteesta kela.fi/lomakkeet ja lisätietoa hakemisesta www.kela.fi/kuntoutus-ja-sopeutumisvalmennuskurssit-nain-haet

Kuntoutus on maksutonta ja sille voi hakea ympäri vuoden. Jos olet työelämässä, voit saada kuntoutuksesi ajalta kuntoutusrahaa. Kela korvaa myös kuntouksesta aiheutuneita matkakustannuksia.

Lisätietoa Kelan syöpäkursseista www.kela.fi/hae-palveluntuottajaa

Myös Kela järjestää kursseja syöpään sairastuneille

KELAN JÄRJESTÄMÄT sopeutumisvalmennuskurssit on tarkoitettu yli 18-vuotiaalle, joilla on syöpä. Kurssit on suunnattu aina tietylle ikäryhmälle. Kursseja järjestetään sekä yksilö-, että parikursseina. Kurssien aikana yövytään kurssitai kuntoutuskeskuksissa. Hae Kelan kurssille lomakkeella **KU 132**.

Saat lomakkeen Kelan toimistoista tai kela.fi > *lomakkeet* > *kuntoutus*. Lisää tietoa kursseista ja vapaista kurssipaikoista saat kurssin järjestäjältä. Voit hakea kursseja www.kela.fi/kuntoutuskurssihaku hakusanalla **syöpä**.

Hae Kelan kurssille lomakkeella **KU132**. Saat lomakkeen Kelan toimistoista tai kela.fi > *lomakkeet* > *kuntoutus*.

Nähdään kursseilla!



52

SYÖPÄJÄRJESTÖT CANCERORGANISATIONERNA

Mäkelänkatu 2
00500 Helsinki
puh. / tel. 09 135 331
tiedotus@cancer.fi
www.kaikkisyovasta.fi
www.alltomcancer.fi

Syöpäjärjestöillä tarkoitetaan Suomen
Syöpäyhdistyksen ja Syöpäsäätiön
muodostamaa kokonaisuutta.
Suomen Syöpäyhdistykseen kuuluu
12 alueellista syöpäyhdistystä ja viisi
valtakunnallista potilasjärjestöä.



Syöpäjärjestöt