

Määränpäänä hyvä elämä

Syöpäjärjestöjen kurssiopas



Syöpäjärjestöt



Olemme tukenasi, kun sille

TODETAAN 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 taikka 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 hyvinvointiasi tueksi, saat tietoa sairaudesta ja sen tuomasta elämänmuutoksesta, saat vinkkejä arjen ja ajatustesi 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 iltaisin. 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 kurseille sitten kannattaa mennä? Se riippuu sekä sinusta itsestäsi, tavoitteistasi, tarpeistasi että kurssin sisällöstä. Osalle kursseista voi hakeutua jo hoitojen aikana, osalle vähän myöhemmin. Huomioidaan, että kaikkien kurssien haku aika 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 aikajärjestyksessä. Teemaohjelman lisäksi kurssit voivat sisältää mm. luentoja, ryhmätöitä ja keskustelua. Kurssin kohdalla on lyhyt kuvaus kurssin sisällöstä. Pidemmän kurssikuvauksen löydät kaikkisyovasta.fi / [kuntoutus](http://kuntoutus.fi) / [syöpäjärjestöjen kurssit](http://syopajarjestojen.kurssit.fi) / [kurssihaku](http://kurssihaku.fi) sekä kurssin järjestävän yhdistyksen omilta verkkosivuilta. Lisää tietoa kursseista saat myös ottamalla suoraan yhteyttä kurssin järjestäjiin. Yhdistysten yhteystiedot on koottu esitteen loppuun.



on tarve

”Löysin sisäisen rauhan tunteen, että voin vain olla ja tämä riittää.”

SISÄLLYS

- 2 Johdanto
- 6 Kysyttyä
- 7 Yhteystiedot
- 8 Kokemuksia kurssista

12 KURSSITEEMA 1

Pienin askelin kohti parempaa

- 14 Hyvinvointi ja jaksaminen
- 18 Naiseus ja seksuaalisuus
- 19 Nuorten ja nuorten aikuisten kurssit

20 KURSSITEEMA 2

Liikkumisen ilosta

26 KURSSITEEMA 3

Voimaa luonnosta ja luovuudesta

30 KURSSITEEMA 4

Koko perheen sairaus – läheinen, mitä sinulle kuuluu?

- 32 Läheisten kurssit
- 33 Perhekurssit
- 33 Lasten ryhmät

34 KURSSITEEMA 5

Kun sairaus ei parane

38 KURSSITEEMA 6

Surun kanssa elämässä eteenpäin

- 42 Lomaillakin saa
- 48 Muut tukipalvelut
- 49 Kartta
- 51 Myös Kela järjestää kursseja syöpään sairastuneille

Huom!

Kurssien aikatauluihin tai toteuttamistapoihin saattaa tulla muutoksia nopeallakin aikataululla koronavirustilanteen vuoksi. Syöpäjärjestöt toteuttavat kasvokkaista kurssitoimintaa noudattamalla huolellisesti terveysviranomaisen ajankohtaisia ohjeistuksia ja suosituksia.

OBS!

Cancerorganisationerna arrangerar tre svenskspråkiga kurser, som du hittar på sidan 36 och 40 eller på adressen alltomcancer.fi. Fpa:s svenskspråkiga kurser finns på sidan 55.

Symboleiden selitykset



Kurssille osallistutaan yksin.



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



Kurssille osallistutaan koko perheen voimin.



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.



Monimuotokurssi: Kurssiin voi kuulua eri kurssimallien yhdistelmiä.

Valokuvat

Marko Paakkanen, Pasi Leino, Adobe stocks, Rawpixel, Stocksy ja Shutterstock

Ulkoasu

Tikka Talvenheimo Oy

Painopaikka

Lehtisepät Oy



10

"Ymmärrän
nyt paremmin
sairautta ja
itseäni."

18 "En ole yksin
sairauden kanssa."



22

"Sain voimaa
vertaistuesta."

30

"Sain uskallusta
puhua
vaikeistakin
asioista."



32

"Tunsin kuuluvani
porukkaan."

36

"Sain tietoa ja
kokemuksen
siitä, että muut
käsittelevät
samoja asioita,
että en ole yksin."



1

Mitä kurssi maksaa?

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

2

Mikä ihmeen kurssi?

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

3

Kuka voi hakea kurssille?

- 6 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.

4

Miten haen kurssille?

1. Täytä hakulomake. Hakulomake löytyy tämän esitteen keskiaukeamalta ja pdf-muotoisena, tulostettavana versiona osoitteesta <https://www.kaikkisyovasta.fi/hoitaja-kuntoutus/kuntoutuskurssit/hakuohjeet/>
2. Lähetä lomake postitse siihen yhdistykseen, joka kurssin järjestää. Yhdistysten yhteystiedot löydät tämän esitteen lopusta. Haku aika päättyy noin kuukautta ennen kurssin alkua.
3. Joillekin kurssille haetaan sähköisesti tai muulla kuin tässä esitteessä olevalla hakulomakkeella. Näistä hakutavoista on maininta kunkin kurssin yhteydessä.
4. Otamme sinuun yhteyttä, mikäli tarvitsemme lisätietoja.
5. Valituille ilmoitamme hyvissä ajoin ennen kurssin alkua.

Kysyttävää? Ota meihin yhteyttä!

5

Milloin kurssin haku aika päättyy?

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

6

**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:
kaikkisyovasta.fi tai
ota yhteyttä yhdistykseemme.

ALUEELLISET SYÖPÄYHDISTYKSET:

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys

Itämerenkatu 5 A, krs 6.
00180 Helsinki
puh. 044 730 3300
etela-suomi@essy.fi
www.etela-suomensyopa-
yhdistys.fi

Keski-Suomen Syöpäyhdistys

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

Kymenlaakson Syöpäyhdistys

Kotkankatu 16 B 35
48100 Kotka
puh. 05 229 6240
toimisto@kymsy.fi
www.kymenlaaksonsyopa-
yhdistys.fi

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

Meri-Karinan Hyvinvointikeskus
Seiskarinkatu 35
20900 Turku
puh. 02 265 7666
meri-karina@lssy.fi
www.lounais-suomensyopa-
yhdistys.fi

Pirkanmaan Syöpäyhdistys

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

Pohjanmaan Syöpäyhdistys

Österbottens Cancerförening
Alatori 3, 4. Kerros
65100 Vaasa
puh. / tel. 010 843 6001
info@pohjanmaancancer.fi
www.pohjanmaancancer.fi
www.botniacancer.fi

Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys ry

Malminkatu 5 B, 2.krs
80100 JOENSUU
puh. 013 227 600
www.pohjois-karjalansyopa-
yhdistys.fi

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys

Kuninkaankatu 23 B
70100 Kuopio
puh. 017 580 1801
toimisto@pohjois-savonsyopa-
yhdistys.fi
www.pohjois-savonsyopa-
yhdistys.fi

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys

Rautatienkatu 22 B 13
90100 Oulu
puh. 0400 610 292
www.pohjois-suomensyopa-
yhdistys.fi

Saimaan Syöpäyhdistys

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

Satakunnan Syöpäyhdistys

Yrjönkatu 2, 2. kerros
28100 Pori
puh. 02 630 5750
toimisto@satakunnansyopa-
yhdistys.fi
www.satakunnansyopayhdistys.fi

Ålands Cancerförening

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

POTILASJÄRJESTÖT:

Colores – Suomen Suolistosyöpäyhdistys

Saukonpaadenranta 2
00180 Helsinki
puh. 010 4222 540
info@colores.fi
www.colores.fi

Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna Finland

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

Suomen eturauhassyöpäyhdistys Propo

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

Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys

Järvenpääntie 129
52420 Ristiina
040 514 6045
toimisto@le-invalidit.fi
www.le-invalidit.fi

Suomen Syöpäpotilaat

Malminkaari 5
00700 Helsinki
puh. 044 515 7517 (verkostot)
info@syopapotilaat.fi
www.syopapotilaat.fi

Sylva

Jaakonkatu 3 b 3 (6. krs)
00100 Helsinki
puh. 09 135 6866
sylv@sylva.fi
www.sylva.fi

Virkeyttä ja motivaatiota

– Matalan kynnyksen Kunnan eväät -kurssille voi osallistua omien voimien mukaan

Marraskuisena iltana Joensuussa Marttojen keittiössä käy iloinen puheensorina. Pohjois-Karjalan syöpäyhdistyksen järjestämällä Kunnan eväät -kurssilla on syksyn viimeinen kokoontumiskerta. Nyt kokataan kolmen ruokalajin kasvispainotteinen illallinen. Kymmenkunta kokkia häärii kesäkurpitsalasnagen, kukkakaaliwingsien, nyhtökaurapihvien, värikkään salaatin ja monen muun terveellisen herkun parissa.

8

VAIVATON RYHMÄITYMINEN yllätti

Jouni Tanskanen heti ensimmäisellä kurssitapaamisella.

– Porukka kun kokoontui, alkoi hetkessä tarina lentää ja vitsejä kerrottiin

Hän naurahtaa hakeutuneensa kurssille sisäisen palon takia.

– Ymmärsin, että jotakin pitäisi itselle tehdä, jotta voisi paremmin ja kestäisi paremmin taudin tuomia vaihteluita. Se kun vaikuttaa moneen asiaan, selittää hän vakavoituen.

Hän vakuuttaa, että kurssilla on ollut hauskaa, vaikka syöpä yhdistävänä tekijänä onkin ikävä aihe.

– Ensimmäisellä kerralla käytiin läpi itse kunkin tarinat. Se nosti tunteita pintaan.

Kurssin ohjaaja, Pohjois-Karjalan syöpäyhdistyksen neuvontahoitaja **Marketta Komulainen** muistuttaa, että vertaistuen kokeminen mahdollistuu, kun altistaa itsensä toisten kokemuksille ja jakaa oman tarinansa.

– Se nostaa usein tunteita pintaan, mutta raskas muuttuu keveämmäksi, kun se jaetaan, tietää Komulainen.

Vuosi sitten syöpädiagnoosin saanut **Sari Piiparinen** pohtii kurssilaisia yhdistävän myös sairastumisen myötä kadonneen turvallisuuden tunteen. Jouni Tanskanen näkee yhteisen taustan helpottavan kommunikointia.

– Kun on sama tausta, tietää mistä puhutaan, hän pohtii.

MONIPUOLINEN KURSISISÄLTÖ

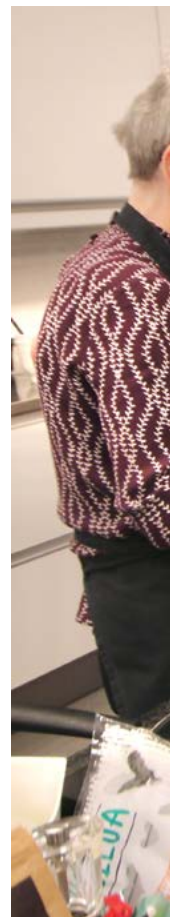
Kunnan eväät -kurssin kahdeksan tapaamisen painotus on kunnan ylläpidossa, liikunnan ammattilaisten ohjauksessa.

–Keppijumppaa, kuminauhaa, sauva-kävelyä, luettelee Piiparinen.

–On puhuttu unesta ja palautumisesta, luuston terveydestä ja syöpähoidoista, ja teorian tasolla terveellisestä ruokavaliosta, täydentää Tanskanen.

Kurssilla opittuja rentoutustaitojakin hän kiittelee. Syöpähoidot kun usein vaikuttavat myös unen laatuun ja palautumisen vaikeuteen.

Osallistujille tarjotaan valmiuksia oman kunnan kohentamiseen, hyvinvoinnin parantamiseen sekä terveyttä tukevaan ravitsemukseen. Liikuntaillat



Kunnon eväät -kurssin kokkaisuilana pistäytyi Jouni Tanskanen ihailmassa Pirjo Turusen ja Sari Piiparisen kasvislasagnen valmistumista. Taustalla keskustelivat omiin töihinsä keskittyneinä Marketta Komulainen, Loviisa Salin, Anna-Maija Pitkänen sekä Leila Lamminsalo. Syksyn viimeisellä kurssitapaamisella Martojen keittiössä kokattiin kasvisruokaa ja tutustuttiin monille uusiin raaka-aineisiin, kuten nyhtökauraan ja kikhernejauhoihin.



Kurssin ohjaaja Marketta Komulainen seurasi keskustelua maustamisesta, kun Jouni Tanskanen ja Eero Kiiskinen keskittyivät kukkakaalingsien ja tulisen sriracha-dippikastikkeen tekoon. Kunnon eväät -kurssi on syöpähoitojen jälkeen toipumisen tueksi suunniteltu avokuntoutuskurssi kaikenikäisille miehille ja naisille. Avokurssin etu on, että kurssille voi osallistua, vaikka työhön palattua, koska kurssi kokoontuu iltaisin.





Kunnon eväät -kurssin ohjelma painottuu terveellisten elämäntapavalintojen vahvistamiseen. Syksyn viimeisellä kurssitapaamisella Pirjo Turunen ja Sari Piiparinen (oik.) tekivät kesäkurpitsalagsagnea. Marttojen keittiössä kokattiin kasvisruokaa ja tutustuttiin monille uusiin raaka-aineisiin, kuten nyhtökauraan. Marja–Liisa Ryhänen (vas.) valmistelee kippannaria kikkernejauhoista.

10

alkoivat ISLO:n personal trainer **Kari Salon** ohjaamalla UKK-kävelytestillä.

Tanskanen on tyytyväinen kurssilta saamiinsa kotijumppaohjeisiin.

– Ei tarvitse lähteä kuntosalille. Salille lähteminen voi sairauden vaiheesta riippuen olla vaikeaa.

Hän kiittelee kurssilta saamaansa uutta tietoa, mutta myös vanhan kertausta.

– Kurssista on ollut hyötyä. Olen ammentanut tietoa ja lopulta oppinut uskomaan, että mitä suuhunsa pistää, se vaikuttaa kaikkeen. Tieto lisää ymmärrystä ja liikunta on bonusta.

Tanskasella tulee leikkauksesta pian kaksi vuotta.

– Toinen vuosi on ollut helpompi liikkumisen suhteen. Kurssi on hyvä, jos takana on sairausloma ja vähäinen liikkuminen. Hyvä kunto auttaa toipumaan. Kurssi toimii motivaattorina monella tavalla.

OMAN JAKSAMISEN TESTAUSTA

Sari Piiparinen kertoo kurssin aiheen tuntuneen omalta.

–Sytostaattihoidot veivät voimien alas ja kunnan huonoksi. Olin alkanut pikkuhiljaa liikkumaan. Tästä kurssista olen saanut paljon tukea liikuntaan ja terveelliseen ruokavalioon.

Kurssi osui hänelle oikeaan aikaan.

–Sytostaateista voi tulla verenpaineen ja kolesterolin nousua. Niitäkin on hoidettava. Nyt oli viimeinen sauma alkaa pitää huolta itsestään.

Hän kertoo ennen ilmoittautumista mietti-neensä, oliko kurssille lähtö liian aikaista.

–Kurssilla sai kuitenkin edetä oman voimien mukaan ja tehdä omassa tahdissa liikunnassa-kin. Olen jaksanut hyvin niillä voimavaroilla, mitkä ovat käytössä.

–Syöpähoitojen pitkäaikaishaitat voivat rasittaa elimistöä ja mielen hyvinvointia pitkäänkin. Tässä ryhmässä voi testata omaa jaksamistaan, eikä mukaan lähtiessä tarvitse olla priimakun-nessa, vahvistaa Komulainen.

Piiparinen kertoo saaneensa kurssista virke-

yttä ja motivaatiota mahdollisesti pian alkavaan ammatilliseen kuntoutukseen.

–Koen, että olen jo suht ok kunnossa ja voin kokeilla eläkeyhtiön kuntoutusta.

Piiparinen iloitsee myös kurssin alussa syyskuussa tehdystä kehonkoostumusmittauksesta. Kurssin vaikutuksen näkee, kun mittaus uusitaan UKK-kävelytestin kera seurantatapaamisessa tammikuussa. Kurssin alussa kartoitettiin myös osallistujien työ- ja toimintakykyä Kykyviisari- lomakekyselyllä, joka sekkin uusitaan tammikuun seurantatapaamisella.

KONKREETTISIA TULOKSIA

Jokaviikkoisten iltatapaamisten lisäksi on kurssin ohjaaja Marketta Komulainen lähettänyt viikoittain ryhmäviesteinä osallistujille ravitsemukseen liittyviä pähkinöitä purtavaksi. Hän iloitsee kuullessaan, että viestien varassa kulkenut ravintoinfo on osunut ja uponnut. Se on aktivoitunut osallistujia pohtimaan omaan ruokavalioon liittyviä kysymyksiä.

Jo kurssin aikana on tapahtunut muutoksia.

Jouni Tanskanen kertoo kiinnittäneensä huomiota ateriarytmiin, ja tulosten alkavan näkyä.

–Pitkät sokeriarvot ovat pysyneet kurissa, jopa parantuneet.

Myös Sari Piiparinen on huomannut ravitsemuksen myönteiset vaikutukset arjessaan.

–Olin aiemmin pahassa sokerikoukussa. Nyt olen päässyt siitä irti. Ostan kahvileivän sijasta usein hedelmiä.

Hän vakuuttaa terveellisen ruokavalion tuntuvan voinnissa.

–Korkea paastosokeri on nyt laskenut merkittävästi ruokavalion ansiosta. On hienoa, kun näkee konkreettisesti tulokset.

Viimeisellä kokoontumiskerralla ravitsemuksen teoria muuttuu käytännöksi, kun kurssilaiset pääsevät valmistamaan maittavia ja värikkäitä kasvisruokia Pohjois-Karjalan Marttojen ravitsemusterapeutin **Loviisa Salinin** opastamana. Touhukkaan illan päätteeksi kurssilaiset istahtavat yhteiseen illallispyötyään. Yhdessä opittua ja koettua juhlistetaan kynttilänvalossa herkutellen.

Käy katsomassa
kurssivideo, jossa
osallistujat kertovat
kurssikokemuksestaan

<https://youtu.be/HDIq5FpHOJc>





”Ymmärrän nyt paremmin
sairautta ja itseäni.”

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 totutteleet syövän aiheuttamaan elämänmuutokseen. Pohdimme, miten vakavan sairauden aikana ja jälkeen voi löytää omat voimavaransa ja pitää huolta jaksamisesta. Saat käytännön työkaluja arkisiin 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 KOLMEN 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 työnteko tai opiskelu. Pohdimme myös, mitkä asiat voivat tuoda iloa ja merkityksellisyyttä juuri sinulle.

Naiseus ja seksuaalisuus -kurssit suuntaavat huomion naisen omakuvaan. Kursseilla etsitään keinoja, joilla itsetuntoa ja omaa naiseuttaan voi vahvistaa sairaudesta huolimatta. Kursseja järjestetään esimerkiksi rintasyöpään ja gynekologisiin syöpiin sairastuneille. Puhumme muun muassa sairauden tuomista muutoksista kehoon, seksuaalisuudesta ja sopeutumisesta uuteen tilanteeseen. Osa kursseista on parikursseja, jolloin parisuhteen kysymykset tulevat myös pohdittavaksi.

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. Nuorille aikuisille on suunnattu myös parikurssi, jossa tutkimme parisuhteen vuorovaikutusta ja keskitymme lisäämään ymmärrystä omasta parisuhteesta.

Hyvinvointi ja jaksaminen



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.

AIKA: 23.–27.1.2023

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys



TERVEET BRCA 1 TAI 2 -GEENIVIRHETTÄ KANTAVAT

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

AIKA: Kurssitapaamiset kolme kertaa verkkovälitteisesti 2.2., 9.2. ja 16.2.2023

PAIKKA: Kurssi järjestetään etäkurssina Microsoft Teams-videoyhteydellä, joten voit osallistua kurssille asuinpaikkakunnasta riippumatta.

JÄRJESTÄJÄ: Suomen Syöpäyhdistys ja HUS perinnöllisyyspoliiklinikka

Huom. Tälle kurssille saat sähköisen hakulinkin lähettämällä sähköpostia tiina.skottman@cancer.fi tai jonna.salminen@cancer.fi



LUJASTI YHDESSÄ KOHTI KEVÄTTÄ

Kurssi on tarkoitettu syöpään sairastuneille, joilla on todettu myös osteoporoosi tai osteopenia. Syöpädiagnoosin toteamisesta on kulunut enintään 5 vuotta. Kurssilta saat tukea, tietoa ja voimaa kahden sairauden kanssa elämiseen. Kurssin teemoja ovat mm. osteoporosin omahoito, syövän uusiutumisen pelko ja itsemyötätunto. Kurssilla löydät voimavaroja arjessa jaksamiseen.

AIKA: Kurssitapaamiset kuusi kertaa 1.3.–24.5.2023. Osa kurssitapaamisista toteutuu lähitapaamisena ja osa verkossa

Teams-tapaamisina. Kurssi alkaa lähitapaamisella.

PAIKKA: Lähitapaamiset ovat Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen toimistolla, Kuninkaankatu 23B, Kuopio ja verkossa Teams tapaamisina **JÄRJESTÄJÄ:** Suomen Luustoliitto ja Pohjois-Savon Syöpäyhdistys

Lisätietoja ja haku kurssille osoitteessa:

www.luustoliitto.fi/yhteistyokurssi tai ota

yhteyttä Virpi Nissinen, p. 040 733 4737,

virpi.nissinen@pohjois-savonisyopayhdistys.fi



HYVINVOINTIA JA JAKSAMISTA VAHVISTAVA KURSSI

Kurssilla saat monipuolisesti vinkkejä hyvinvointiasi ja jaksamisesi parantamiseksi. Teemoina ovat muun muassa minäkuvan vahvistaminen, voimavarat, terveelliset elintavat ja rentoutuminen.

AIKA: Kurssitapaamiset kuusi kertaa

1.3.–10.5.2023

PAIKKA: Saimaan Syöpäyhdistys, Mikkeli

JÄRJESTÄJÄ: Saimaan Syöpäyhdistys



IHANA MINÄ!

Kurssi auttaa sinua löytämään voimavaroja ja selviytymiskeinoja, joilla voit vaikuttaa omaan hyvinvointiisi ja toimintakykyysi. Erilaisia teemoja käsitellään asiantuntijoiden ja yhteisien keskustelujen avulla. Hyödynämme myös kehollisia ja taideterapeuttisia menetelmiä. Kurssi on tarkoitettu syöpään sairastuneille naisille, joiden sairastumisesta on kulunut enintään 3 vuotta

AIKA: Kurssitapaamiset kuusi kertaa

14.3.–25.5.2023

PAIKKA: Kymenlaakson Syöpäyhdistys, Kotka ja lähialueet

JÄRJESTÄJÄ: Kymenlaakson Syöpäyhdistys



HYVÄN MIELEN AVAIMET -KURSSI PARANTUMATONTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVILLE

Kurssilla saat asiantuntijoilta tukea ja konkreettisia keinoja oman mielialan säätelyyn sekä vertaistuellista keskustelua. Kurssilla ja kotona tehtävien harjoitteiden kautta opit ongelmanratkaisutaitoja ja tunnistamaan ajatusten, tunteiden, toiminnan

ja ihmissuhteiden vaikutuksia mielialaasi. Kurssista on suurin hyöty silloin, kun sinulla on alavireinen mieliala, mutta ei vaikea-asteista masennusta, ja sinulla on voimia osallistua kaikille ryhmäkerroille ja tehdä harjoitteita ryhmäkertojen välillä.

AIKA: Kurssitapaamiset viisi kertaa keskiviikoin 26.4.-24.5.2023

Hakuaika 27.2.–6.4.2023

PAIKKA: Pirkanmaan Syöpäyhdistys, Tampere

JÄRJESTÄJÄ: Pirkanmaan Syöpäyhdistys

Huom! Kurssille haetaan sähköisellä hakulomakkeella, jonka saat osoitteesta www.pirsy.fi/lomakkeet



HYVÄN OLON TYÖPAJAT

Kokonaisvaltaista hyvinvointia tukeva työpajatoiminta, joka toteutetaan yhteistyössä Karelia AMK:n kanssa. Työpajojen teemoina ravitsemus, liikunta, uni ja palautuminen, mielen hyvinvointi, kuntoutumisen tuen palvelut sekä yksi kurssilaisten toivoma teema. Lisäksi kolme omavalintaista yksilötapaamista ja kotitehtävät. Yksilötapaamisilla mahdollisuus terveystarkastuksiin.

AIKA: Kurssitapaamiset seitsemän kertaa maalisi-toukokuun aikana 2023 ja seurantatapaaminen syyskuussa 2023 sekä henkilökohtaiset yksilötapaamiset. Aikataulu täsmenny myöhemmin.

PAIKKA: Karelia AMK, Tikkarinteen kampus, Joensuu

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys



SYÖPÄ, KEHO JA MIELI

Kurssilla käsittelet syövän vaikutuksia elämän eri osa-alueisiin ja saat keinoja sekä käytännön vinkkejä palautumiseen. Kurssi on tarkoitettu työikäisille syöpään sairastuneille, joilla hoidot ovat päättymässä / hiljattain päättyneet tai pitkäaikaisten hoitojen aikana.

AIKA: Kevään 2023 aikana, aikataulu täsmenny myöhemmin. Kurssitapaamiset kuusi kertaa, ja yksi seurantatapaaminen.

PAIKKA: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, Lahden toimitalat.

JÄRJESTÄJÄ: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys



KURSSI KURKUN- JA NIELUNALUEEN SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE JA LÄHEISILLE

Kurssilla tuetaan kuntoutujaa konkreettisten tavoitteiden ja toimintakyvyn saavuttamiseksi. Tavoitteena on saada voimavaroja arkeen, lisätä tietoa syöpäsairaudesta, hoidoista ja itsehoidosta, löytää selviytymiskeinoja arkeen ja toimiva vertaistukiverkosto.

AIKA: Aika 26.6.-1.7.2023

PAIKKA: Kyyrönkaidan kurssikeskus, Mikkeli

JÄRJESTÄJÄ: Suomen Kurku- ja Suusyöpäyhdistys

Huom! Tälle kurssille haetaan erillisellä hakulomakkeella, jonka saat Suomen Kurku- ja Suusyöpäyhdistyksen toimistolta tai verkkosivuilta www.le-invalidit.fi tai Ystävän Tuki-lehdestä.



KURSSI SUUNALUEEN SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE JA LÄHEISILLE

Kurssilla tuetaan kuntoutujaa konkreettisten tavoitteiden ja toimintakyvyn saavuttamiseksi. Tavoitteena on saada voimavaroja arkeen, lisätä tietoa syöpäsairaudesta, hoidoista ja itsehoidosta, löytää selviytymiskeinoja arkeen ja toimiva vertaistukiverkosto.

AIKA: 24.-29.7.2023

PAIKKA: Kyyrönkaidan kurssikeskus, Mikkeli

JÄRJESTÄJÄ: Suomen Kurku- ja Suusyöpäyhdistys

Huom! Tälle kurssille haetaan erillisellä hakulomakkeella, jonka saat Suomen Kurku- ja Suusyöpäyhdistyksen toimistolta tai verkkosivuilta www.le-invalidit.fi tai Ystävän Tuki-lehdestä.



KURKKU- JA SUUSYÖPÄ YHDISTYKSEN JÄRJESTÄMIEN KURSSIEN YHTEINEN SEURANTAJAKSO

Kurssijaksolla palataan kesän kurssien vaikutuksiin ja tavoitteiden toteutumiseen.

AIKA: 4.-9.10.2023

PAIKKA: Kyyrönkaidan kurssikeskus, Mikkeli

JÄRJESTÄJÄ: Suomen Kurku- ja Suusyöpäyhdistys

Huom! Tälle jaksolle osallistuvat kesän kurssille osallistuneet kuntoutujat, hakemusta ei tarvita.



HYVINVOINNIN AVAIMET – ELÄKEIKÄISTEN SYÖPÄÄ SAIRASTAVIEN KURSSI

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.

AIKA: 4.–8.9.2023

PAIKKA: Peurunka, Laukaa

JÄRJESTÄJÄ: Keski-Suomen Syöpäyhdistys



MIESTEN VUORO

Kurssilla aktiveetien ja asiantuntijoiden johdolla miehet voivat puhua syöpään liittyvistä asioista rennosti ja saavat vertaistukea. Kurssilla saat tietoa muun muassa liikunnasta, levosta ja ravinnosta. Kurssi on tarkoitettu työikäisille syvän sairastaneille miehille.

AIKA: 8.–13.9.2023

PAIKKA: Pikku-Syöte

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys



ELÄMÄÄ SUOLISTOSYÖVÄN JÄLKEEN TAI KANSSA

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.

AIKA: Kurssitapaamiset kuusi kertaa torstaisin 28.9.–7.12.2023

PAIKKA: Etätapaamiset Teams -sovelluksen välityksellä

JÄRJESTÄJÄ: Colores – Suomen Suolistosyöpäyhdistys



PALB2, SYÖPÄ JA PERIITYVYYS PARIKURSSI

Kurssilla kuulette asiantuntijoiden alustuksia, joilla saatte tietoa muun muassa Palb2-geenivirheestä, geenivirheen vaikutuksista kantajalle ja perheelle, seurannoista sekä tukimuodoista. Pääsette keskustelemaan ja vaihtamaan ajatuksia muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Kurssi on tarkoitettu

Palb2 terveille geenivirheen kantajille ja heidän puolisoilleen.

AIKA: 29.9.–1.10.2023

PAIKKA: Rokua, Utajärvi

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys ja Pohjois-Pohjanmaan Sairaanhoidopiiri

Huom! Kurssille haetaan täyttämällä paperinen hakulomake tai vastaamalla Oulun Yliopistosairaalaasta tulleeseen kyselyyn.



SUOLISTOSYÖPÄÄN SAIRASTUNEIDEN YKSILÖKURSSI SYMBOLIT

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.

AIKA: 2.–6.10.2023

PAIKKA: Kunnanpaikka, Siilinjärvi

JÄRJESTÄJÄ: Colores – Suomen Suolistosyöpäyhdistys ja Pohjois-Savon Syöpäyhdistys



SYÖPÄ RUUHKAVUOSINA – SELVIITYMISEN AVAIMIA LAPSIPERHEESSÄ

Kurssilla käyt läpi elämän eri osa-alueita ja pyrit löytämään keinoja arjessa selviytymiseen sairauden kanssa. Kurssilla pohditaan lasten tilannetta ja miten käsitellä sairautta ikätason mukaisesti. Kurssi on tarkoitettu syöpää sairastaville äideille, joilla on alaikäisiä lapsia.

AIKA: Syksyn 2023 aikana, aikataulu

täsmentyy myöhemmin. Kurssitapaamiset seitsemän kertaa ja yksi jatkotapaaminen

PAIKKA: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys



SYÖPÄ TYÖIKÄISENÄ – VERKKOKURSSI

Kurssilla pääset keskustelemaan, kuinka syöpään sairastuminen on vaikuttanut arkeesi ja elämäsi. Erilaisia teemoja käsitellään asiantuntija alustusten, keskustelujen ja erilaisten harjoitusten avulla. Kurssi on tarkoitettu työikäisille syöpään sairastuneille, joiden syöpähoi-

dot ovat meneillään tai ovat hiljattain päättyneet.

AIKA: Syksyn 2023 aikana, aikataulu täsmenny myöhemmin. Kurssitapaamiset seitsemän kertaa ja seurattatapaaminen.

PAIKKA: Etätapaamiset Teams -sovelluksen välityksellä

JÄRJESTÄJÄ: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys



RINTA- TAI MUNASARJASYÖPÄÄN SAIRASTUNEET BRCA GEENIVIRHETTÄ KANTAVAT

Kurssilla saat tietoa geenivirheen periytyvyydestä ja syövän hoidoista. Pääset keskustelemaan geenivirheen merkityksestä ja vaikutuksista. Kurssi on tarkoitettu naisille ja miehille, jotka ovat sairastuneet rinta- tai munasarjasyöpään ja kantavat BRCA-geenivirhettä.

AIKA: Kurssitapaamiset kolme kertaa verkkovälitteisesti, 8.11., 15.11. ja 22.11.2023

PAIKKA: Kurssi järjestetään etäkurssina Microsoft Teams-videoyhteydellä, joten voit osallistua kurssille asuinpaikkakunnasta riippumatta.

JÄRJESTÄJÄ: Suomen Syöpäyhdistys ja HUS perinnöllisyyspoliklinikka

Huom! Tälle kurssille saat sähköisen hakulinkin lähettämällä sähköpostia tiina.skottman@cancer.fi tai jonna.salminen@cancer.fi



LYNCHIN SYNDROOMAN KANTAJIEN YKSILÖKURSSI

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

AIKA: 10.–12.11. 2023

PAIKKA: Peurungan kylpylä, Laukaa
JÄRJESTÄJÄ: Colores – Suomen Suolistosyöpäyhdistys ja Keski-Suomen Syöpäyhdistys

”Opin armollisuutta itseä kohtaan.”





MINÄ OLEN TÄRKEÄ

Kurssilla voit löytää keinoja, jotka tukevat hyvinvointiasi, minäkuvasi sekä itsetuntosi eheytymisessä. Kurssilla työskennellään toiminnallisina ja luovina menetelmin. Kurssi on tarkoitettu työikäisille naisille, joiden sairastumisesta on alle kaksi vuotta ja hoidot ovat päättyneet.

AIKA: 11.–14.5.2023 ja seurantatapaaminen 17.11.2023

PAIKKA: Hotelli-ravintola Niityranta, Niitylahti ja seurantatapaaminen etäyhteydellä Teams välityksellä.

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys



NAISENERGIAA – GYNEKOLOGISEN SYÖVÄN SAIRASTANEILLE

Kurssilla saat tietoa gynekologisista syövistä, hoidosta ja seurannasta. Keskustelua käydään myös terveellisistä elintavoista sekä naiseudesta. Kurssi on tarkoitettu naisille, joiden sairauden toteamisesta on kulunut noin vuosi.

AIKA: 4.–8.9.2023

PAIKKA: Kunnanpaikka, Siilinjärvi

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Savon Syöpäyhdistys



NAISTEN YKSILÖKURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

Kurssilla saat tietoa syövästä, sen hoidosta ja seurannasta. Saat tukea omien voimavarojen vahvistamiseen ja arjessa jaksamiseen. Kurssilla käsitellään terveellisten elintapojen merkitystä toipumisessa ja liikutaan yhdessä.

Kurssi on tarkoitettu syövän sairastaneille tai syöpää sairastaville. Diagnoosista on kulunut mielellään jo vuosi ja jaksat osallistua kurssin liikunta-aktiiviteetteihin.

AIKA: 2.–6.10.2023

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys



GYNEKOLOGISTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVIEN PARIKURSSI

Kurssilla saatte tietoa gynekologisen syövän ja sen hoitojen vaikutuksista elämään sekä vinkkejä terveellisiin elintapoihin. Kurssilla on myös ohjattua liikuntaa ja mahdollisuus vertaistukseen. Kurssi on tarkoitettu gynekologista syöpää sairastaville ja heidän puolisoilleen.

AIKA: 30.10–3.11.2023


PAIKKA: Imatran Kylpylä, Imatra

JÄRJESTÄJÄ: Saimaan Syöpäyhdistys

”Oli ihanaa päästä tapaamaan ja kuulemaan muita sekä saada jakaa oma kokemus porukassa, joka ymmärtää ja jolle voi puhua avoimesti aiheesta riippumatta.”

Nuorten ja nuorten aikuisten kurssit

23–35-VUOTIAIDEN VOIMA-VIIKONLOPPU

 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, sosiaaliin suhteisiin ja arkeen.


AJANKOHTA: 5.–7.5.2023

KURSSIPAIKKA: Scandic hotel Laajavuori, Jyväskylä

Huom! Sylvan kursseille sähköiset hakulomakkeet

www.sylva.fi/ajankohtaista/tapahtumat/

NUORTEN AIKUISTEN KURSSI 18–40-VUOTIAILLE


 Kurssilla saat tietoa syöpähoitojen myöhäisvai-
kutuksista ja pääset pohtimaan omia voima-
varojasi. Kurssi sisältää luentoja, liikumista
ja keskusteluja muiden vastaavassa tilanteessa
olevien kanssa. Ennen kurssia ja kurssin jälkeen
toteutetaan verkkovälitteinen tapaaminen.

**AIKA: 18.–20.8.2023, lisäksi verkkovälitteinen tapaa-
minen ennen kurssiviikonloppua ja sen jälkeen**

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

PARISUHDEKURSSI NUORILLE AIKUISILLE

 Viikonlopun aikana on mahdollisuus käydä oh-
jatuilla parisuhderasteilla luonnossa, kuulla pa-
risuhteen hyvinvointiin liittyvistä asioista, levätä
ja rentoutua yhdessä oman kumppanin kanssa.
Kurssi toteutetaan yhteistyössä Parisuhdekeskus
Katajan kanssa.

AIKA: 25.–27.8.2023


PAIKKA: Hotelli Nuukio, Espoo

**HAKUAIKA PÄÄTTYY: 25.6.2023. Kurssille valitaan
enintään 10 paria.**

Huom! Sylvan kursseille sähköiset hakulomakkeet

www.sylva.fi/ajankohtaista/tapahtumat/

17–22-VUOTIAIDEN VOIMA-VIIKONLOPPU

 Nuorten VOIMA-viikonloppu on tarkoitettu
syöpää sairastaville tai sen sairastaneille
nuorille,
jotka haluavat käsitellä sairastumiseen
liittyviä ajatuksia, kokemuksia sekä vaiku-
tuksia omaan identiteettiin, sosiaaliin
suhteisiin ja arkeen.


AJANKOHTA: 28.9.–1.10. 2023

KURSSIPAIKKA: Villa Elba, Kokkola

Huom! Sylvan kursseille sähköiset hakulomakkeet

www.sylva.fi/ajankohtaista/tapahtumat/

PUOLISONSA MENETTÄNEIDEN NUORTEN AIKUISTEN KURSSI

 Kurssilla pääsee käsittelemään ja jakamaan
omia ajatuksia ja kokemuksia muiden
samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien
kanssa. Kurssilla on vertaistuellisia kes-
kusteluja, toiminnallisia harjoituksia sekä
mukavaa vapaampaa yhdessä oloa. kurssi
on tarkoitettu nuorille aikuisille (18-35-vuo-
tiaat), jotka ovat menettäneet puolisonsa
syöväälle.

AJANKOHTA : 17.–19.11.2023

KURSSIPAIKKA: Kokouspoukama, Porvoo

Huom! Sylvan kursseille sähköiset hakulomakkeet

www.sylva.fi/ajankohtaista/tapahtumat/

”Ymmärsin, että
olen ihan hyvä
tällaisena.”

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 kursseille. Kurssilla 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 kullannarvoista.

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



Liikkumisen ilosta



LIIKKEELLÄ ELÄMÄSSÄ – TANSSI-LIIKETERAPEUTTINEN KURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

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.

AIKA: Kurssitapaamiset sunnuntaisin

5.2.–16.4.2023 klo 16–17.30

(10 tapaamista, ei tapaamista pääsiäisenä 9.4.)

PAIKKA: Tanssiterapia Piuman studio, Pori

JÄRJESTÄJÄ: Satakunnan Syöpäyhdistys

Huom! Kurssille haetaan hakulomakkeella, jonka saat ottamalla yhteyttä Satakunnan Syöpäyhdistykseen tai löydät sen osoitteesta www.satakunnansyopayhdistys.fi/kurssit-jarjehmat/kuntoutuskurssit/

22



YHTEYTTÄ ITSEEN – TANSSI-LIIKETERAPEUTTINEN VERKKOKURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

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.

AIKA: Kurssitapaamiset maanantaisin

6.2.–17.4. klo 16.30–18.00

(10 tapaamista, ei tapaamista pääsiäisenä 10.4.)

PAIKKA: Etätapaamiset Teamsin tai Zoomin välityksellä, joten voit osallistua kurssille asuinpaikkakunnasta riippumatta.

JÄRJESTÄJÄ: Satakunnan Syöpäyhdistys

Huom! Kurssille haetaan hakulomakkeella, jonka saat ottamalla yhteyttä Satakunnan Syöpäyhdistykseen tai löydät sen osoitteesta www.satakunnansyopayhdistys.fi/kurssit-jarjehmat/kuntoutuskurssit/



LIIKKEELLÄ ELÄMÄSSÄ – TANSSI-LIIKETERAPEUTTINEN KURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

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.

AIKA: Kurssitapaamiset 10 kertaa

6.2.–10.4.2023

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys



LIIKUNTAPAINOTTEINEN KURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Kurssilla pääsette keskittymään hyvinvointiinne ja kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja. Saatte myös tietoa ja tukea elintapamuutoksille. Kurssi on tarkoitettu kaikille syöpään sairastuneille, joiden hoidot ovat päättyneet, sekä heidän läheisilleen.

AIKA: 13.–17.02.2023 ja seurantatapaaminen verkkovälitteisesti noin kuukauden kuluttua kurssin päättymisestä.

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

”Sain kurssilta innostusta liikkumiseen.”



LIIKKEELLÄ ELÄMÄSSÄ – TANSSI-LIIKETERAPEUTTINEN KURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

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 tanssi-kokemusta.

AIKA: Kurssitapaamiset 10 kertaa

7.3.–9.5.2023

**PAIKKA: Kouvola, Kouvola talon Arvola-tila
JÄRJESTÄJÄ: Kymenlaakson Syöpäyhdistys**



LIIKUNNALLINEN AVOKURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

Kurssilla pääset vahvistamaan omaa hyvinvointiasi. Saat rohkaisua liikkumiseen ja terveiden elintapojen toteuttamiseen. Kurssilla pääset kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja, keskustelemaan asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Kurssi on tarkoitettu syöpään sairastuneille, jotka kaipaavat keinoja oman hyvinvoinnin lisäämiseen.

AIKA: Kurssitapaamiset seitsemän kertaa tiistai-iltaisin 4.4.–16.5.2023 ja seurantatapaaminen 13.6.2023.

**PAIKKA: Keski-Suomen Syöpäyhdistys, Jyväskylä ja alueen eri liikuntapaikat
JÄRJESTÄJÄ: Keski-Suomen Syöpäyhdistys**



LIIKUNNASTA VOIMIA TOIPUMISEEN -KURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

Kurssilla pääset löytämään itsellesi sopivia liikuntamuotoja, joilla voit lisätä omaa hyvinvointiasi. Kurssilla sisältää asiantuntija-alustuksia ja niihin liittyviä keskusteluja sekä yhdessä liikkumista. Kurssi on tarkoitettu 1-2 vuotta sitten syöpään sairastuneille, jotka pystyvät liikkumaan itsenäisesti.

**AIKA: Kurssitapaamiset kuusi kertaa tiistaisin 18.4.–23.5.2023 ja seurantatapaaminen 12.9.2023
HAKUAIKA 20.2. –31.3.2023**

**PAIKKA: Pirkanmaan Syöpäyhdistys, Tampere
JÄRJESTÄJÄ: Pirkanmaan Syöpäyhdistys**
Huom! Kurssille haetaan sähköisellä hakulomakkeella, jonka saat osoitteesta www.pirsy.fi/lomakkeet



LEMPEÄÄ LIIKETTÄ – ILOA ITSELLE

Kurssilla tutkitaan omaa tapaa olla kehossa, etsitään ja kokeillaan erilaisia tapoja liikkua, rauhoittua ja rentoutua. Liikeharjoitteiden rinnalla käytetään erilaisia luovia menetelmiä, kuten kirjoittamista ja piirtämistä. Kurssi on tarkoitettu syöpään sairastuneille ja siitä toipuville.

AIKA: Kurssitapaamiset neljä kertaa 20.4., 22.4., 25.4., 27.4. ja jatkotapaaminen 16.8.

**PAIKKA: Pohjois-Savon Syöpäyhdistys
JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Savon Syöpäyhdistys**



HYVINVOINTIA LUONNOSTA – KURSSI PITKÄAIKAISTA, KROONISTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVILLE

Kurssilla saat voimaa luonnosta, liikkumisesta ja rentoutumisesta. Pääset liikkumaan lähialueen luonnossa ja opit uusia hyvinvointiharjoituksia.

AIKA: Kurssitapaamiset tiistaisin klo 15–17 seuraavasti: 16.5., 23.5., 30.5., 6.6. ja 13.6.

**PAIKKA: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, Helsinki ja lähialueet
JÄRJESTÄJÄ: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys**



MEREN AALLOILLA – MELONTAKURSSI

Kurssilla opit melonnan alkeet ja paneudut liikunnan merkitykseen oman toipumisesi ja hyvinvointisi kannalta. Lisäksi saat vertaistukea ja vahvistusta voimavaroillesi. Diagnostiikan saamisesta on kulunut mielellään jo vuosi ja jaksat osallistua kurssin päivittäisiin liikunta-aktiviteetteihin.

AIKA: 26. –30.6.2023

**PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Turku
JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys**



MEREN AALLOILLA – MELONTAKURSSI

Kurssilla opit melonnan alkeet ja paneudut liikunnan merkitykseen oman toipumisesi ja hyvinvointisi kannalta. Lisäksi saat vertaistukea ja vahvistusta voimavaroillesi. Diagnoosi saamisesta on kulunut mielellään jo vuosi ja jaksat osallistua kurssin päivittäisiin liikunta-aktiviteetteihin.

AIKA: 7.–11.8.2023

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Turku
JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys



LIIKKEELLÄ ELÄMÄSSÄ – TANSSI-

LIIKETERAPEUTTINEN KURSSI SYÖPÄÄN

SAIRASTUNEILLE

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.

AIKA: Kurssitapaamisia on kerran viikossa kymmenen kertaa, tiistaisin 5.9. –7.11.2023.

HAKUAIKA 26.6.–4.8.2023

PAIKKA: Tampere, tarkempi paikka ilmoitetaan myöhemmin.

JÄRJESTÄJÄ: Pirkanmaan Syöpäyhdistys

Huom! Kurssille haetaan sähköisellä hakulomakkeella, jonka saat osoitteesta www.pirsy.fi/lomakkeet



LIIKKEELLÄ ELÄMÄSSÄ – TANSSI-

LIIKETERAPEUTTINEN KURSSI SYÖPÄÄN

SAIRASTUNEILLE

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.

AIKA: Kurssitapaamiset 10 kertaa

4.9.–13.11.2023

PAIKKA: Joensuu, Keltainen talo

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys



LIIKKEELLÄ ELÄMÄSSÄ – TANSSI-

LIIKETERAPEUTTINEN KURSSI SYÖPÄÄN

SAIRASTUNEILLE

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.

AIKA: Kurssitapaamiset 10 kertaa

6.9.–15.11.2023

PAIKKA: Saimaan Syöpäyhdistys,

Lappeenrannan neuvontapalvelu

JÄRJESTÄJÄ: Saimaan Syöpäyhdistys

Huom! Kurssille haetaan hakulomakkeella, jonka saat ottamalla yhteyttä Saimaan Syöpäyhdistykseen.

”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.

AIKA: Kurssitapaamiset yhdeksän kertaa 21.9.–16.11.2023 ja seurantatapaaminen 18.1.2024

PAIKKA: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys sekä Liikuntaopisto ISLO:n ja Marttojen tilat, Joensuu

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys



LIIKKEELLÄ ELÄMÄSSÄ – TANSSI-LIIKETERAPEUTTINEN KURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

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.

AIKA: Syksyn 2023 aikana, aikataulu täsmen-
tyy myöhemmin. Kurssitapaamiset 10 kertaa.

PAIKKA: Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna Finland ry



LIIKKEELLÄ ELÄMÄSSÄ – TANSSI-LIIKETERAPEUTTINEN KURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

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.

AIKA: Loka-joulukuussa 2023, aikataulu täsmen-
tyy myöhemmin. Kurssitapaamiset 10 kertaa.

PAIKKA: Tanssiterapia Piuman studio, Pori
JÄRJESTÄJÄ: Satakunnan Syöpäyhdistys
Huom! Kurssille haetaan hakulomakkeella, jonka saat ottamalla yhteyttä Satakunnan Syöpäyhdistykseen tai löydät sen osoitteesta www.satakunnansyopayhdistys.fi/kurssit-jaryhmat/kuntoutuskurssit/



YHTEYTTÄ ITSEEN – TANSSI-LIIKETERAPEUTTINEN VERKKOKURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

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.

AIKA: Loka-joulukuussa 2023, aikataulu täsmen-
tyy myöhemmin. Kurssitapaamiset 10 kertaa.

PAIKKA: Etätapaamiset Teamsin tai Zoomin välityksellä, joten voit osallistua kurssille asuin-
paikkakunnasta riippumatta.

JÄRJESTÄJÄ: Satakunnan Syöpäyhdistys
Huom! Kurssille haetaan hakulomakkeella, jonka saat ottamalla yhteyttä Satakunnan Syöpäyhdistykseen tai löydät sen osoitteesta www.satakunnansyopayhdistys.fi/kurssit-jaryhmat/kuntoutuskurssit/



LIIKUNTAPAINOTTEINEN KURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Kurssilla pääsette keskittymään hyvinvointiin ja kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja. Saatte myös tietoa ja tukea elintapamuutoksille. Kurssi on tarkoitettu kaikille syöpään sairastuneille, joiden hoitot ovat päättyneet, sekä heidän läheisilleen.

AIKA: 20.–24.11.2023 ja seurantatapaaminen
verkkovälitteisesti noin kuukauden kuluttua
kurssin päättymisestä.

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Turku
JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

Voimaa luonnosta ja luovuudesta

26

TARTU SIVELTIMEEN TAI PYSÄHDY LUONNON KESKELLE. Avaa aistit ja päästä mielikuvituksesi valloilleen. Luova tekeminen ja luonnossa hiljentymisen 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 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.

”Ymmärsin kurssilla luonnossa liikkumisen ihanuuden.”



Voimaa luonnosta ja luovuudesta

KUVATAIDEPAINOTTEINEN KURSSI


 Kurssilla pääset tutustumaan taideterapeuttiseen työskentelyyn ja löydät uusia keinoja käsitellä sairautasi. Kurssi on tarkoitettu syöpään sairastuneille, jotka haluavat käsitellä sairauttaan luovin menetelmin.

AIKA: 11. –14.4.2023

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

ILON POLULLA

 Kurssilla löydät voimavaroja arjessa pärjäämisen ja palautumisen tueksi. Pääset sanoittamaan ajatuksiasi kehollisten, luovien- ja luontovoimaa ammentavien menetelmien kautta. Kurssi on tarkoitettu syöpään sairastuneille, joilla syöpähoidot ovat päättyneet alle 5-vuotta sitten tai parantumattomaa syöpää sairastaville.


AIKA: Kurssitapaamiset kuusi kertaa, keskiviikkoisin klo 16.30–18.30 seuraavasti 12.4., 26.4., 10.5., 24.5., 31.5., 7.6. + jatkotapaaminen elokuu 2023.

PAIKKA: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, Hämeenlinnan toimitilat ja lähialueet

JÄRJESTÄJÄ: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys

28

VOIMAA LUONNOSTA JA TAITEESTA

 Kurssin aikana pääset kokemaan lähialueilla ja luonnossa liikkumisen virkistäviä vaikutuksia. Omia voimavaroja etsitään myös luovin menetelmin, kuten piirtäen ja maalaten. Aiempaa kokemusta taiteen tekemisestä ei tarvita. Kurssi on tarkoitettu syöpää sairastaville/sairastaneille.

AIKA: Kurssitapaamiset kolme kertaa: 12.5., 13.5. ja 27.5. ja seurantatapaaminen 9.8.2023.

PAIKKA: Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ja lähiympäristö

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Savon Syöpäyhdistys

”Löysin keinoja tunteiden työstämiseen taiteen avulla.”







”Sain keinoja
arkeen, työkaluja
oman mielen
hallintaan.”

Koko perheen sairaus – läheinen, mitä sinulle kuuluu?

31

LÄHEINEN, HUOMAATKO: syöpä on raskasta sinullekin. Pohdit ehkä, miten selviydyt, kun kannat huolta läheisesi voinnista ja jaksamisesta arjen pyörytyksessä. 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?

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.

Perhekursseille voit osallistua koko perheen voimin. Kursseilla suuntaamme katseen sosiiaalisiin 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? Kursseilla tapaatte muita perheitä, joita vakava sairaus on kohdannut. Opite myös keinoja selviytyä sairauden tuomasta elämänmuutoksesta, saatte tietoa ja käytännön vinkkejä arkeen.

HEI VANHEMPI, huomaathan myös *lapsille suunnatun ryhmän!* Vuonna 2023 toteutetaan ryhmä 7–12-vuotiaille vanhempansa menettäneille lapsille. Ryhmä toteutuu etämenetelmin eli osallistuminen on mahdollista asuinpaikasta riippumatta. Ryhmässä lapset saavat tukea mm. tunnetaitojen oppimiseen tekemisen ja juttelun keinoin. Ryhmässä lasta tuetaan tunnistamaan omia voimavaroja ja vahvuuksia.

Läheisten kurssit



VANHEMPAIN VOIMA-VERKKOKURSSI I

Kurssilla saat tukea muuttuneeseen vanhemmuuteen ja siihen liittyviin vaikeisiin tunteisiin. Saat myös konkreettisia keinoja hyvinvointisi tukemiseksi ja vertaistukea muilta vanhemmilta.

AIKA: 12.1.–2.3.2023

HAKUAIKA PÄÄTTYY: 5.1.2023

Huom! Sylvan kursseille sähköiset hakulomakkeet www.sylva.fi/ajankohtaista/tapahtumat/



VANHEMPAIN VOIMA-VERKKOKURSSI II

Kurssilla saat tukea muuttuneeseen vanhemmuuteen ja siihen liittyviin vaikeisiin tunteisiin. Saat myös konkreettisia keinoja hyvinvointisi tukemiseksi ja vertaistukea muilta vanhemmilta.

AIKA: 4.5.–15.6.2023

HAKUAIKA PÄÄTTYY 27.4.2023

Huom! Sylvan kursseille sähköiset hakulomakkeet www.sylva.fi/ajankohtaista/tapahtumat/



VANHEMPAIN VOIMA-VERKKOKURSSI III

Kurssilla saat tukea muuttuneeseen vanhemmuuteen ja siihen liittyviin vaikeisiin tunteisiin. Saat myös konkreettisia keinoja hyvinvointisi tukemiseksi ja vertaistukea muilta vanhemmilta.

AIKA: 26.10.–7.12.2023

HAKUAIKA PÄÄTTYY 19.10.2023

Huom! Sylvan kursseille sähköiset hakulomakkeet www.sylva.fi/ajankohtaista/tapahtumat/



RINNALLAKULKIJAT – SYÖPÄÄN SAIRASTUNEIDEN LÄHEISILLE

Kurssilla pääset käsittelemään omia kokemuksiasi ja tunteitasi läheisesi sairauteen sekä omaan jaksamiseen liittyen. Kurssilla löydät voimavaroja arkeen ja saat vertaistukea samassa tilanteessa olevilta.

AIKA: Kurssitapaamiset viisi kertaa torstaisin 9.3.–13.4.2023 (ei 6.4.) ja seurantatapaaminen 15.6.2023

HAKUAIKA 9.1.–17.2.2023

PAIKKA: Pirkanmaan Syöpäyhdistys, Tampere
JÄRJESTÄJÄ: Pirkanmaan Syöpäyhdistys

Huom! Kurssille haetaan sähköisellä hakulomakkeella, jonka saat osoitteesta www.pirsy.fi/lomakkeet



MINÄ MYÖS OLEN TÄRKEÄ

Kurssilla käydään läpi niin henkistä kuin fyysistäkin jaksamista, löydetään vertaistukea ja saadaan itselle uusia näkökulmia omaan hyvinvointiin. Aiheina muun muassa psyykinen hyvinvointi, uni, liikunta ja ravitsemus. Kurssi on tarkoitettu syöpään sairastuneiden läheisille. Osa kurssitapaamista toteutuu lähitapaamisina ja osa verkkotapaamisina.

AIKA: 11.3.–26.4.2023

PAIKKA: Oulu

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys



LÖYDÄ OMA TARINASI

Kurssin tavoitteena on auttaa nuoria aikuisia käsittelemään vanhemman syöpään sairastumista ja sen mukanaan tuomia asioita yhdessä toisten samassa tilanteessa olevien nuorten kanssa. Tavoitteena on myös auttaa ryhmäläisiä löytämään selviytymiskeinoja sekä valmiuksia elämässä eteenpäin menemiseen vaikeassa elämäntilanteessa. Kurssi on tarkoitettu syöpään sairastuneiden vanhempien nuorille aikuisille lapsille (18–35-vuotiaille).

AIKA: Kurssitapaamiset kymmenen kertaa tiistaisin 29.8.–31.10., klo 15.30–17.00

PAIKKA: Helsinki, Mieli ry:n toimitilat Pasilassa
JÄRJESTÄJÄ: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, yhteistyössä Mieli ry:n kanssa

”Saimme neuvoja lasten tunnetaitojen tukemiseen ja harjoitteluun.”



LAPSEN SYÖPÄHOITOJEN PÄÄTTYMISEN PERHEKURSSI

Kurssilla saatte tukea perheen arkeen paluuseen syöpähoitojen päätyttyä sekä apua ajatusten ja tunteidenkäsittelyyn. Kurssi on tarkoitettu perheille, joissa lapsen syöpähoitot ovat päättyneet/päättymässä.

AIKA: 21.–23.4.2023

PAIKKA: Kylpylähotelli Rokua

JÄRJESTÄJÄ: Sylva

Huom! Sylvan kursseille sähköiset hakulomakkeet www.sylva.fi/ajankohtaista/tapahtumat/



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: 12.–16.6.2023

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Rintasyöpäyhdistys –

Europa Donna Finland ry ja

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys



PERHEKURSSI, KUN TOINEN VANHEMMISTA ON SAIRASTUNUT SYÖPÄÄN

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: 10.–14.7.2023

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys



TUNTEET VERKKOON -ETÄRYHMÄ VANHEMPANSA MENETTÄNEILLE 7–12-VUOTIAILLE LAPSILLE

Ryhmän tavoitteena on auttaa lasta tunnistamaan selviytymiskeinoja, voimavaroja ja vahvuuksia. Ryhmästä saa työkaluja käsitellä tunteita ja menetystä myös kurssin jälkeen. Etäryhmä on tarkoitettu vanhempansa menettäneille alakouluikäisille lapsille (7–12-vuotiaat).

AIKA: Viikoittaiset verkkotapaamiset kuusi kertaa keskiiviikkona 5.4.–10.5.2023 klo 17–18.

PAIKKA: Ryhmä järjestetään etäkurssina Microsoft Teams-videoyhteydellä, joten osallistuminen on mahdollista asuinpaikkakunnasta riippumatta.

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Savon Syöpäyhdistys & Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

Huom! Tälle kurssille on sähköinen hakulinkki, jonka löydät

www.kaikkisyovasta.fi/hoito-ja-kuntoutus/kuntoutus/tunteet-verkkoon-etaryhmat/

Lisätietoa

sari.nousiainen@pohjoissavonisyopayhdistys.fi ja ruut.ketola@lssy.fi

”Kurssilta sai tietoa tulevaisuuden varalle ja ohjeita mistä hakea tukea.”

Kun sairaus ei parane

34

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.

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 kullannarvoista.

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



Kun sairaus ei parane

PARANTUMATONTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVIEN PARIKURSSI

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.

AIKA: 20.–24.3.2023

PAIKKA: Imatran Kylpylä, Imatra

JÄRJESTÄJÄ: Saimaan Syöpäyhdistys

NÄR CANCERN INTE GÅR ATT BOTA

Kursen ger er verktyg att hitta era egna resurser och sätt att leva i vardagen trots obotlig cancer. Ni får information från experter samt kamratstöd från andra i liknande situation.

TID: 17.–20.4.2023

PLATS: Härmä Rehab

ARRANGÖR: Österbottens Cancerförening

36

”Sain tietoa
sairaudestani,
kivunhoidosta ja
ravitsemuksesta.”





PARANTUMATONTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVIEN PARIKURSSI

Kurssilla löydätte omia ja yhteisiä voimavaroja sekä selviytymiskeinoja haastavaan elämäntilanteeseen. Omaa elämää käsittelette luovien menetelmien, kuten taideterapian avulla. Tapaatte kurssilla muita samassa tilanteessa olevia. Kurssi on tarkoitettu parantumatonta syöpää sairastaville ja heidän läheiselleen.

AIKA: 21.–23.4.2023

**PAIKKA: Ahlströmin Ruukki,
Noormarkku, Pori**

JÄRJESTÄJÄ: Satakunnan Syöpäyhdistys
Huom! Kurssille haetaan hakulomakkeella, jonka saat ottamalla yhteyttä Satakunnan Syöpäyhdistykseen tai löydät sen osoitteesta www.satakunnansyopayhdistys.fi/kurssit-jaryhmat/kuntoutuskurssit/



ELÄMÄSSÄ ETEENPÄIN – KURSSI PITKÄAIKAISTA TAI LEVINNYTTÄ SYÖPÄÄ SAIRASTAVILLE

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.

AIKA: 22.–26.5.2023

PAIKKA: Peurunka, Laukaa

JÄRJESTÄJÄ: Keski-Suomen Syöpäyhdistys



KUN SYÖPÄ EI PARANE- PARIKURSSI

Kurssilla saatte tietoa, tukea ja keinoja sairauden käsittelemiseen ja sen kanssa elämiseen. Pääsette jakamaan ajatuksia ja tunteita muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Kurssi on tarkoitettu parantumatonta syöpää sairastaville ja heidän puolisoilleen.

AIKA: 21.–24.8.2023

PAIKKA: Härmän kuntoutuskeskus

JÄRJESTÄJÄ: Pohjanmaan Syöpäyhdistys



VARAVOIMAA – PARANTUMATONTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVIEN KURSSI

Kurssilla saat/saatte tietoa parantumatomasta syövästä sekä monipuolista tukea oman hyvinvointisi parantamiseen ja selviytymiskeinojen vahvistamiseen. Voit osallistua kurssille yksin tai läheisesi kanssa.

AIKA: 4.–7.9.2023

**PAIKKA: Hotelli-ravintola Niittyrinta,
Niittylahti**

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys



PARANTUMATONTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVIEN PARIKURSSI

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.

AIKA: 11.–15.9.2023

PAIKKA: Imatran Kylpylä, Imatra

JÄRJESTÄJÄ: Saimaan Syöpäyhdistys



VOIMAVARAKURSSI – PALLIATIIVISESSA HOIDOSSA OLEVILLE LÄHEISINEEN

Kurssilla saat tietoa parantumatomasta syövästä ja palliatiivisesta hoidosta. Löydät keinoja omien voimavarojesi vahvistamiseen ja arjessa jaksamiseen. Pääset jakamaan ajatuksia ja tunteita muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Kurssi on tarkoitettu parantumatonta syöpää sairastaville. Voit osallistua kurssille puolison tai läheisen henkilön kanssa.

AIKA: 18.–22.9.2023

**PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus,
Turku**

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys



Surun kanssa elämässä eteenpäin

JA SITTE YHTENÄ PÄIVÄNÄ SURU TULI VIERELLENI. Sen ei ehkä pitänyt yllättää, mutta sitten kuitenkin.

39

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. Kurseilla 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. Kurseilla 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.”

Surun kanssa elämässä eteenpäin



MINUN SURUNI

Kurssilla pääset käsittelemään läheisen kuolemaan liittyviä tunteita, löydät voimavaroja ja keinoja arjessa selviytymiseen. Kurssilla saat vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevilta. Kurssi on tarkoitettu syöpään kuolleiden läheisille.

AIKA: 4.–7.5.2023

PAIKKA: Imatran liikunta- ja kuntoutumiskeskus

JÄRJESTÄJÄ: Saimaan Syöpäyhdistys



TILLSAMMANS I SORGEN

Syftet med kursen är att hjälpa dig att klara med dina egna resurser och för att få kamratstöd i den utmanande livssituationen. Kursens program innehåller samtal, musik, konstterapi och friluftsliv i fina naturen men fram för allt att få umgås med dem som har upplevt samma sak. Kursen är riktad för dig som har förlorat din make/maka i cancer.

TID: 23.–26.5.2023

**PLATS: Alskathemmet, Iskmo Korsholm
ARRANGÖR: Österbottens Cancerförening**



LUONNOSTA JA VERTAISTUESTA VOIMAA SURUUN – KURSSI SYÖPÄÄN MENEHTYNEIDEN LÄHEISILLE

Kurssilla saat tukea suruusi ja keinoja käsitellä tunteitasi. Kurssilla hyödynnätään luontoa ja luonnossa liikkumista. Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka olet menettänyt läheisesi viimeisen kolmen vuoden aikana.

AIKA: 28. –31.8.2023

PAIKKA: Puhjonrannan kurssikeskus, Valkeala

JÄRJESTÄJÄ: Kymenlaakson 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: 4.–7.9.2023

PAIKKA: Leirikeskus Alskathemmet, Iskmo Mustasaari

JÄRJESTÄJÄ: Pohjanmaan Syöpäyhdistys ja Satakunnan Syöpäyhdistys

”Kurssi loi minuun uskoa ja vahvuutta.”



”Ymmärsin,
että surusta voi
toipua.”

Lomaillakin saa

42

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.





Lomaviikoissa saattaa olla omavastuuosuus, jolloin joudut maksamaan siitä hieman itse. Tarkemmat tiedot ja hakuohjeet löydät kunkin loman kohdalta.

Syöpään sairastuneiden ja heidän läheistensä lomaviikot

Olet lämpimästi tervetullut mukaan lomaviikoille, joita järjestää Hyvinvointilomat ry! Lomien tarkoitus on tarjota mahdollisuus lepoon, virkistäytymiseen sekä irtiottoon arjesta.

Vuonna 2023 tarjolla on kaksi lomaa syöpään sairastuneille ihmisille ja heidän läheisilleen. Loman aikana pääset osallistumaan monenlaisen yhteisen ohjelmaan ja saat mahdollisuuden omaan aikaan. Kiireen tuntua lomilla pyrimme välttämään, joten loma-ohjelmissa on huomioitu myös oman ajan merkitys.

Lomaviikkojen omavastuuosuus on 100 euroa/ henkilö. Alle 16-vuotiaat pääsevät perhelomille maksutta. Hinta sisältää täysihoidon, majoituksen kahden hengen huoneessa ja perhelomilla perhehuoneissa sekä ohjelman. Matkakulut ovat omakustanteisia.

- *Lapsiperheloma* Liikuntakeskus Pajulahdessa, 17.–22.7.2023 (haku aika 1.2.–31.3.2023). Yhteistyössä Suomen Syöpäpotilaat ry:n kanssa. Lapsiperhelomalle voivat hakea myös isovanhemmat lastenlastensa kanssa. Sähköisen hakemuslomakkeen löydät osoitteesta: <https://lotu.lomajarjestot.fi/calendar/HYVINVOINT/>
- *Hyvänmielen loma* Meri-Karinan Hyvinvointikeskuksessa, 31.7.–5.8.2023 (haku aika 6.3.–7.5.2023). Yhteistyössä Suomen Syöpäpotilaat ry:n kanssa. Loma on suunniteltu aikuisille. Sähköisen hakemuslomakkeen löydät osoitteesta: <https://lotu.lomajarjestot.fi/calendar/HYVINVOINT/>

44 Lisätietoa lomista: Hyvinvointilomat ry (www.hyvinvointilomat.fi). Paperisen hakulomakkeen voi tilata toimistolta puhelimitse tai sähköpostilla. Heräsikö kysyttävää? Otathan yhteyttä Hyvinvointilomien järjestäjiin: puh. 010 830 3400 (ma-pe klo 9–12) tai toimisto@hyvinvointilomat.fi



Syövän sairastaneiden lasten, nuorten ja heidän perheidensä virkistyslomat

Sylva mahdollistaa syövän sairastaneille alle 18-vuotiaille lapsille, nuorille ja heidän perheilleen lomia talvi-, kesä-, ja syyslomien aikaan. Lomilla koko perhe voi viettää yhteistä aikaa ja osallistua järjestettyyn ohjelmaan.

Lomaan kuuluu täysihoidto, majoitus perhekoon mukaisessa huoneessa/huoneistossa ja ohjelma. Lomat toteutetaan yhteistyössä Hyvinvointilomien sekä Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon kanssa Sosiaali- ja terveysministeriön Veikkausvoittovaroista myöntämällä avustuksella ja Sylvan tuella, joka maksaa perheiden omavastuuosuudet.

SYLVA JA MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO

VOIMAA VERTAISUUDESTA -LOMA LAPSIPERHEILLE:

- 16.–21.7.2023 Sport & Spa Hotel Vesileppis, Leppävirta. 10 perhettä.

Sähköinen haku osoitteessa www.mtlh.fi viimeistään 16.4.2023.

Hakemuksen voi myös tulostaa osoitteesta www.mtlh.fi ja postittaa MTLH:n osoitteeseen: Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, Ruoholahdenkatu 8, 4. Krs, 00180 Helsinki. Lisätietoja voi kysyä sähköpostilla osoitteesta lomat@mtlh.fi tai puhelimitse 010 2193 460.

SYLVA JA HYVINVOINTILOMAT

LAPSIPERHELOMAT:

- 17.–22.7.2023 Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola. 3 perhettä

Sähköinen haku osoitteessa www.hyvinvointilomat.fi on auki 1.2.–31.3.2023

- 15.–20.10.2023, Imatran Kylpylä, 3 perhettä

Sähköinen haku osoitteessa www.hyvinvointilomat.fi on auki 1.7.–31.8.2023

Hakemuksen voi myös tulostaa osoitteesta www.hyvinvointilomat.fi ja postittaa osoitteeseen:

Hyvinvointilomat ry, Haapaniemenkatu 14, 00530 Helsinki. Lisätietoja lomista voi kysyä sähköpostilla toimisto@hyvinvointilomat.fi tai puhelimitse 010 830 3400 (ma-pe klo 9-12)

MUUT TUETUT LOMAT

Alle 18-vuotiaiden syöpäsairaiden lasten ja nuorten perheiden on mahdollista hakea myös lomajärjestöjen yleisen haun kautta tuettuja lomia, jotka on kerrottu niiden omilla kotisivuilla:

- Hyvinvointilomat ry, www.hyvinvointilomat.fi
- Solaris-lomat ry, www.solaris-lomat.fi
- Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, www.mtlh.fi

Hakemus palautetaan lomajärjestölle ja perhe maksaa itse ensin myönnetyn loman omavastuuosuuden. Loman jälkeen perhe voi anoa omavastuuosuuden maksua Sylvasta lähettämällä vapaamuotoinen hakemus ja tosite maksetusta lomasta sähköpostitse, anita.lappalainen@sylva.fi.

Rintasyöpöpotilaiden lomat

Tule rentoutumaan, keräämään voimia ja virkistymään Rintasyöpäyhdistys Europa Donna Finlandin yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon kanssa järjestämille lomille.

Loman omavastuuosuus on aikuisilta 25 euroa per henkilö per vuorokausi. Alle 17-vuotiaat pääsevät maksutta. Lomaan sisältyy täysihoidto, majoitus kahden hengen huoneessa tai perhelomilla perheeseen mukaisissa huoneissa/ huoneistoissa, ryhmäkohtainen ohjelma, yleinen vapaa-ajan ohjelma sekä lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö.

VERTAISLOMA LEVINNYTTÄ RINTASYÖPÄÄ SAIRASTAVILLE

Loma levinnyttä rintasyöpää sairastaville, omatoimisille aikuisille. Lomalla voit osallistua yhteiseen ohjelmaan ja saat vertaistukea.

- 23.4.–28.4.2023 Imatran kylpylä.
Hakuaika päättyy 23.1.2023.

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

Loma on tarkoitettu lapsiperheille, joissa vanhempi on sairastunut rintasyöpään. Ohjelmaa on sekä perheen vanhemmille että lapsille ja nuorille, yhdessä ja erikseen.

- 9.7.–14.7.2023 Kuortaneen urheiluoipisto.
Rintasyöpöpotilaat perheineen.
Hakuaika päättyy 9.4.2023.

Hae mukaan täyttämällä sähköinen hakulomake osoitteessa www.mtlh.fi. Voit myös tulostaa ja postittaa hakulomakkeen. Tarkemmat ohjeet löydät verkosta www.mtlh.fi

Kysyttävää? Otathan yhteyttä Rintasyöpäyhdistyksen toimisto@europadonna.fi tai Maaseudun Terveys- ja Lomahuoltoon: lomat@mtlh.fi



Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry:n Lomatoiminta

Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry järjestää Mikkelissä (Ristiinassa), Kyyrönkaidan kurssikeskuksessa kaksi erillistä virkistyslomaviikkoa. Lomaviikolla kunnostetaan ulkoilualueita, pelataan pihapelejä ja vietetään lomaa sekä tavataan vertaisia. Lomaviikolle osallistuminen ei velvoita osallistumista talkootyöhön.

- Talkoo-, virkistys- ja ulkoiluviikko 8.5.–13.5.2023. Ilmoittaudu 15.4.2023 mennessä
- Talkoo-, virkistys- ja ulkoiluviikko 25. – 30.9.2023. Ilmoittaudu 1.9.2023 mennessä

LOMAVIIKON OSALLISTUMISMAKSU ON SUOMEN KURKKU- JA SUUSYÖPÄYHDISTYS RY:N JÄSENIILTÄ

- 125 euroa / henkilö / 2 hh,
- 160 euroa / henkilö / 1 hh

LOMAVIIKON OSALLISTUMISMAKSU MUILTA KUIN SUOMEN KURKKU- JA SUUSYÖPÄYHDISTYS RY:N JÄSENIILTÄ

- 250 euroa / henkilö / 2 hh,
- 290 euroa / henkilö / 1 hh

Hintaan sisältyy mm. täysihoito ja majoitus kahden hengen huoneissa sekä uinti- ja saunomismahdollisuus. Ilmoittaudu email.toimisto@le-invalidit.fi tai puh. 040 514 6045. Ilmoittautua voi myös hakemuksella, joka on yhdistyksen verkkosivuilla www.le-invalidit.fi tai Ystävän Tuki -lehdessä.



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
etusneuvonta@cancer.fi



Syöpäkipulinja

Syöpäkipuissa neuvontahoitajat ohjaavat tarvittaessa Syöpäkipulinjan puhelinpalveluun.

Syöpäkipulinja palvelee arkisin klo 9–12
numerossa 050 369 6707





Kuntoutuskeskukset



Alueellisten yhdistysten
pääpaikkakunnat



Hotelli
Pikku-Syöte,
Pudasjärvi

Oulu



Rokua,
Utajärvi



Villa Elba,
Kokkola

Alskathemmet,
Mustasaari



Vaasa



Härmän Kunto-
keskus, Ylihärmä /
Härmä Rehab

Kunnonpaikka,
Siilinjärvi



Kuopio

Scandic hotel
Laajavuori, Jyväskylä



Jyväskylä

Peurunka,
Laukaa



Joensuu

Hotelli-ravintola
Niittyrauta, Niittylahti



Ahlströmin
Ruukki,
Noormarkku,
Pori



Pori

Kyyrönkaidan kurssi-
keskus, Mikkeli



Tampere

Imatran kylpylä,
Imatra



Lappeenranta

Puhjonranta,
Kouvola



Turku

Hotelli
Nuuksio,
Espoo



Kotka

Kokouspoukama,
Porvoo

Meri-Karinan
hyvinvointikeskus,
Turku

Helsinki

Mariehamn

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. Kurssilla toimitaan yleensä ryhmissä. Kurssin ohjelma muotoutuu osallistujien yksilöllisten ja ryhmän yhteisten tavoitteiden mukaan. Kurssiohjelmaa täydennetään tarpeen mukaan yksilöohjauksella.

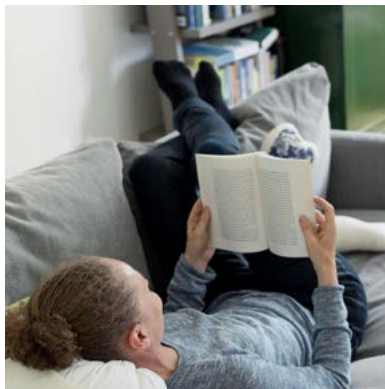
Kenelle kurssi on tarkoitettu?

Aikuisten sopeutumisvalmennuskurssille voi osallistua yksin tai puolison kanssa.

Sopeutumisvalmennuskursseja järjestetään kaikille syöpää sairastaville, mutta osa kursseista on tarkoitettu erityisesti

- rintasyöpää sairastaville
- eturauhassyöpää sairastaville
- hematologista syöpää sairastaville
- ruoansulatuskanavan syöpää sairastaville.

Kurssin tiedoissa on maininta, jos se on tarkoitettu tietyn ikäisille.



Kurssin sisältö

Kurssilta saat

- monipuolista tietoa sairaudesta
- tukea sairauden aiheuttamassa elämänmuutoksessa
- neuvontaa, ohjausta ja keinoja jatkaa mahdollisimman hyvää elämää sairaudesta huolimatta
- taitoja vahvistaa omia voimavarojasi ja elämänhallintaasi
- mahdollisuuden vertaistukeen.

Kursseja järjestetään palveluntuottajan toimipisteessä.

Kurssi kestää 5 vuorokautta.

Näin haet kurssille

Sopeutumisvalmennuskursseja järjestetään harkinnanvaraisena kuntoutuksena.

Harkinnanvaraisen kuntoutuksen hakemista varten tarvitset lääkärintaus B:n, jossa sinulle suositellaan kuntoutusta. Lääkärintaus saa olla korkeintaan vuoden vanha. Hae harkinnanvaraista kuntoutusta lomakkeella KU 132. Toimita täyttämäsi lomake ja lääkärintaus Kelaan.

Hakemuslomakkeen saat verkosta osoitteesta www.kela.fi/lomakkeet.

Lisätietoja kuntoutuksen hakemisesta saat osoitteesta www.kela.fi/kuntoutuskurssit.

Kuntoutus on maksutonta, ja siihen voi hakea ympäri vuoden. Jos olet töissä, voit saada kuntoutuksesi ajalta kuntoutusrahaa. Kela korvaa myös kuntoutuksesta aiheutuneita matkakustannuksia.

Lisätietoja kurssista: www.kela.fi/kuntoutuskurssihak. Käytä hakusanaa ”syöpä”.

Myös Kela järjestää kursseja syöpään sairastuneille

OSA KELAN JÄRJESTÄMISTÄ sopeutus- ja valmennuskursseista on tarkoitettu tiettyä syöpää sairastaville ja osa kaikille syöpädiagnoosista riippumatta. Kursseja järjestetään sekä yksilö- ja parikursseina. Kurssin tiedoissa on maininta, mikäli se on tarkoitettu tietyn ikäisille. Kurssien aikana yövytään kurssi- tai kuntoutuskeskuksissa. Hae Kelan kurssille lomakkeella **KU132**. 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 hakunalla syöpä.

Ohessa on lista Kelan kurssitarjonnasta. Lisää tietoa kursseista ja vapaista kurssipaikoista saat kurssin järjestäjältä tai kirjoittamalla viisinumeroisen kurssinumeron kelan verkkosivujen kuntoutuskurssihakun kohtaan ”Haku kurssinumerolla”. Kuntoutuskurssihakun osoite on www.kela.fi/kuntoutuskurssihaku

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

Kelan kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit:

- Eturauhassyöpää sairastavien parikurssi (85479)
16.1.-20.1.2023, Huoltoliitto ry / Kunnanpaikka, Vuorela
- Hematologista syöpää sairastavien parikurssi (85490)
23.1.-27.1.2023, Huoltoliitto ry / Kunnanpaikka, Vuorela
- Syöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden parikurssi (85524)
23.1.-27.1.2023, Kruunupuisto Oy, Punkaharju
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden yksilökurssi (85540)
23.1.-27.1.2023, Kuntoutuskeskus Kankaanpää, Kankaanpää
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden yksilökurssi (85552)
23.1.-27.1.2023, Rokuan Kuntoutus Oy, Rokua
- Perhekurssi, kun alle 16-vuotias lapsi sairastaa syöpää (85574)
30.1.-3.2.2023, Coronaria Terameri Oy / Kuusamon Troppiikki (ryhmittymä), Kuusamo
- Syöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden yksilökurssi (86771)
30.1.-3.2.2023, Verve Oulu Kuntotalo, Oulu
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden yksilökurssi (85548)
6.2.-10.2.2023, Kuntoutuskeskus Ruissalo / Ruissalon Kylpylän toimipiste, Turku
- Eturauhassyöpää sairastavien parikurssi (85482)
13.2.-17.2.2023, Kuntoutuskeskus Ruissalo / Ruissalon Kylpylän toimipiste, Turku
- Ruansulatuskanavan syöpää sairastavien parikurssi (85496)
13.2.-17.2.2023, Huoltoliitto ry / Kunnanpaikka, Vuorela
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden parikurssi (85499)
13.2.-17.2.2023, Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskus, Turku
- Syöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden yksilökurssi (85556)
13.2.-17.2.2023, Kruunupuisto Oy, Punkaharju
- Eturauhassyöpää sairastavien parikurssi (85473)
20.2.-24.2.2023, Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskus, Turku
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden parikurssi (85507)
27.2.-3.3.2023, Huoltoliitto ry / Kunnanpaikka, Vuorela
- Syöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden parikurssi (85522)
6.3.-10.3.2023, Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskus, Turku
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden yksilökurssi (85544)
6.3.-10.3.2023, Huoltoliitto ry / Kunnanpaikka, Vuorela
- Syöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden yksilökurssi (85560)
6.3.-10.3.2023, Kuntoutuskeskus Ruissalo / Ruissalon Kylpylän toimipiste, Turku
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden parikurssi (85503)
13.3.-17.3.2023, Kruunupuisto Oy, Punkaharju
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden parikurssi (85513)
13.3.-17.3.2023, Rokuan Kuntoutus Oy, Rokua
- Syöpää sairastavien yli 68-vuotiaiden parikurssi (85528)
20.3.-24.3.2023, Huoltoliitto ry / Kunnanpaikka, Vuorela
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden yksilökurssi (85536)
20.3.-24.3.2023, Kruunupuisto Oy, Punkaharju
- Ruansulatuskanavan syöpää sairastavien parikurssi (85493)
27.3.-31.3.2023, Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskus, Turku
- Syöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden parikurssi (85530)
27.3.-31.3.2023, Kuntoutuskeskus Ruissalo / Ruissalon Kylpylän toimipiste, Turku
- Syöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden yksilökurssi (85562)
27.3.-31.3.2023, Härmän Kuntoutus Oy, Ylihärmä
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden yksilökurssi (85541)
2.4.-6.4.2023, Kuntoutuskeskus Kankaanpää, Kankaanpää
- Eturauhassyöpää sairastavien parikurssi (85476)
17.4.-21.4.2023, Kruunupuisto Oy, Punkaharju

- Hematologista syöpää sairastavien parikurssi (85487)
17.4.-21.4.2023, Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskus, Turku
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden yksilökurssi (85545)
17.4.-21.4.2023, Huoltoliitto ry / Kunnanpaikka, Vuorela
- Eturauhassyöpää sairastavien parikurssi (85480)
24.4.-28.4.2023, Huoltoliitto ry / Kunnanpaikka, Vuorela
- Rintasyöpää sairastavien yli 68-vuotiaiden parikurssi (85518)
24.4.-28.4.2023, Verve Lahti, Lahti
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden yksilökurssi (85553)
24.4.-28.4.2023, Rokuan Kuntoutus Oy, Rokua
- Perhekurssi, kun alle 16-vuotias lapsi sairastaa syöpää (85571)
24.4.-28.4.2023, Coronaria Contextia Oy / Kylpylähotelli Rauhalahdi, Kuopio
- Syöpää sairastavien yli 68-vuotiaiden parikurssi (85523)
1.5.-5.5.2023, Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskus, Turku
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden yksilökurssi (85537)
2.5.-6.5.2023, Kruunupuisto Oy, Punkaharju
- Syöpää sairastavien yli 68-vuotiaiden parikurssi (85525)
15.5.-19.5.2023, Kruunupuisto Oy, Punkaharju
- Hematologista syöpää sairastavien parikurssi (85491)
22.5.-26.5.2023, Huoltoliitto ry / Kunnanpaikka, Vuorela
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden parikurssi (85500)
22.5.-26.5.2023, Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskus, Turku
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden parikurssi (85511)
22.5.-26.5.2023, Rokuan Kuntoutus Oy, Rokua
- Syöpää sairastavien alle 50-vuotiaiden yksilökurssi (85559)
22.5.-26.5.2023, Kuntoutuskeskus Ruissalo / Ruissalon Kylpylän toimipiste, Turku
- Eturauhassyöpää sairastavien parikurssi (85474)
29.5.-2.6.2023, Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskus, Turku
- Eturauhassyöpää sairastavien parikurssi (85483)
29.5.-2.6.2023, Kuntoutuskeskus Ruissalo / Ruissalon Kylpylän toimipiste, Turku
- Ruansulatuskanavan syöpää sairastavien parikurssi (85497)
5.6.-9.6.2023, Huoltoliitto ry / Kunnanpaikka, Vuorela
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden yksilökurssi (85549)
5.6.-9.6.2023, Kuntoutuskeskus Ruissalo / Ruissalon Kylpylän toimipiste, Turku
- Perhekurssi, kun alle 16-vuotias lapsi sairastaa syöpää (85575)
5.6.-9.6.2023, Coronaria Terameri Oy / Kuusamon Tropiikki (ryhmittymä), Kuusamo
- Perhekurssi, kun alle 16-vuotias lapsi sairastaa syöpää (85568)
18.6.-22.6.2023, Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskus, Turku
- Syöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden yksilökurssi (86772)
26.6.-30.6.2023, Verve Oulu Kuntotalo, Oulu
- Ruansulatuskanavan syöpää sairastavien parikurssi (85494)
3.7.-7.7.2023, Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskus, Turku
- Rintasyöpää sairastavien yli 68-vuotiaiden yksilökurssi (85539)
3.7.-7.7.2023, Kruunupuisto Oy, Punkaharju
- Perhekurssi, kun alle 16-vuotias lapsi sairastaa syöpää (85569)
17.7.-21.7.2023, Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskus, Turku
- Hematologista syöpää sairastavien parikurssi (85488)
24.7.-28.7.2023, Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskus, Turku
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden parikurssi (85508)
24.7.-28.7.2023, Huoltoliitto ry / Kunnanpaikka, Vuorela

Kelan kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit:

- Syöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden parikurssi (85531)
31.7.-4.8.2023, Kuntoutuskeskus Ruissalo / Ruissalon Kylpylän toimipiste, Turku
- Rintasyöpää sairastavien yli 68-vuotiaiden parikurssi (85510)
7.8.-11.8.2023, Huoltoliitto ry / Kunnonpaikka, Vuorela
- Rintasyöpää sairastavien yli 68-vuotiaiden parikurssi (85514)
7.8.-11.8.2023, Rokuan Kuntoutus Oy, Rokua
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden parikurssi (85504)
14.8.-18.8.2023, Kruunupuisto Oy, Punkaharju
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden parikurssi (85516)
21.8.-25.8.2023, Verve Lahti, Lahti
- Syöpää sairastavien yli 68-vuotiaiden parikurssi (85526)
21.8.-25.8.2023, Kruunupuisto Oy, Punkaharju
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden yksilökurssi (85546)
21.8.-25.8.2023, Huoltoliitto ry / Kunnonpaikka, Vuorela
- Perhekurssi, kun alle 16-vuotias lapsi sairastaa syöpää (85572)
21.8.-25.8.2023, Coronaria Contextia Oy / Kylpylähotelli Rauhalhti, Kuopio
- Eturauhassyöpää sairastavien parikurssi (85477)
28.8.-1.9.2023, Kruunupuisto Oy, Punkaharju
- Rintasyöpää sairastavien yli 68-vuotiaiden parikurssi (85502)
28.8.-1.9.2023, Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskus, Turku
- Syöpää sairastavien yli 68-vuotiaiden yksilökurssi (85564)
28.8.-1.9.2023, Härmän Kuntoutus Oy, Ylihärmä
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden parikurssi (85512)
4.9.-8.9.2023, Rokuan Kuntoutus Oy, Rokua
- Syöpää sairastavien yli 68-vuotiaiden parikurssi (85529)
4.9.-8.9.2023, Huoltoliitto ry / Kunnonpaikka, Vuorela
- Syöpää sairastavien alle 50-vuotiaiden parikurssi (85521)
11.9.-15.9.2023, Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskus, Turku
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden yksilökurssi (85550)
11.9.-15.9.2023, Kuntoutuskeskus Ruissalo / Ruissalon Kylpylän toimipiste, Turku
- Eturauhassyöpää sairastavien parikurssi (85481)
18.9.-22.9.2023, Huoltoliitto ry / Kunnonpaikka, Vuorela
- Syöpää sairastavien yli 68-vuotiaiden yksilökurssi (85557)
18.9.-22.9.2023, Kruunupuisto Oy, Punkaharju
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden yksilökurssi (85542)
25.9.-29.9.2023, Kuntoutuskeskus Kankaanpää, Kankaanpää
- Eturauhassyöpää sairastavien parikurssi (85484)
2.10.-6.10.2023, Kuntoutuskeskus Ruissalo / Ruissalon Kylpylän toimipiste, Turku
- Hematologista syöpää sairastavien parikurssi (85492)
2.10.-6.10.2023, Huoltoliitto ry / Kunnonpaikka, Vuorela
- Hematologista syöpää sairastavien parikurssi (85489)
9.10.-13.10.2023, Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskus, Turku
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden yksilökurssi (85538)
9.10.-13.10.2023, Kruunupuisto Oy, Punkaharju
- Perhekurssi, kun alle 16-vuotias lapsi sairastaa syöpää (85573)
9.10.-13.10.2023, Coronaria Contextia Oy / Kylpylähotelli Rauhalhti, Kuopio
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden parikurssi (85505)
16.10.-20.10.2023, Kruunupuisto Oy, Punkaharju
- Syöpää sairastavien yli 68-vuotiaiden yksilökurssi (85561)
16.10.-20.10.2023, Kuntoutuskeskus Ruissalo / Ruissalon Kylpylän toimipiste, Turku

- Eturauhassyöpää sairastavien parikurssi (85475)
23.10.-27.10.2023, Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskus, Turku
- Syöpää sairastavien yli 68-vuotiaiden yksilökurssi (85558)
23.10.-27.10.2023, Kruunupuisto Oy, Punkaharju
- Syöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden parikurssi (85527)
30.10.-3.11.2023, Huoltoliitto ry / Kunnonpaikka, Vuorela
- Syöpää sairastavien yli 68-vuotiaiden yksilökurssi (86773)
30.10.-3.11.2023, Verve Oulu Kuntotalo, Oulu
- Ruansulatuskanavan syöpää sairastavien parikurssi (85495)
6.11.-10.11.2023, Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskus, Turku
- Eturauhassyöpää sairastavien parikurssi (85478)
13.11.-17.11.2023, Kruunupuisto Oy, Punkaharju
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden parikurssi (85509)
13.11.-17.11.2023, Huoltoliitto ry / Kunnonpaikka, Vuorela
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden parikurssi (85517)
13.11.-17.11.2023, Verve Lahti, Lahti
- Syöpää sairastavien yli 68-vuotiaiden parikurssi (85532)
13.11.-17.11.2023, Kuntoutuskeskus Ruissalo / Ruissalon Kylpylän toimipiste, Turku
- Rintasyöpää sairastavien yli 68-vuotiaiden yksilökurssi (85543)
13.11.-17.11.2023, Kuntoutuskeskus Kankaanpää, Kankaanpää
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden yksilökurssi (85554)
13.11.-17.11.2023, Rokuan Kuntoutus Oy, Rokua
- Ruansulatuskanavan syöpää sairastavien parikurssi (85498)
20.11.-25.11.2023, Huoltoliitto ry / Kunnonpaikka, Vuorela
- Rintasyöpää sairastavien yli 68-vuotiaiden yksilökurssi (85551)
20.11.-25.11.2023, Kuntoutuskeskus Ruissalo / Ruissalon Kylpylän toimipiste, Turku
- Perhekurssi, kun alle 16-vuotias lapsi sairastaa syöpää (85576)
20.11.-25.11.2023, Coronaria Terameri Oy / Kuusamon Tropiikki (ryhmittymä), Kuusamo
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden parikurssi (85501)
11.12.-15.12.2023, Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskus, Turku
- Rintasyöpää sairastavien yli 68-vuotiaiden parikurssi (85506)
11.12.-15.12.2023, Kruunupuisto Oy, Punkaharju
- Rintasyöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden yksilökurssi (85547)
11.12.-15.12.2023, Huoltoliitto ry / Kunnonpaikka, Vuorela
- Rintasyöpää sairastavien yli 68-vuotiaiden yksilökurssi (85555)
11.12.-15.12.2023, Rokuan Kuntoutus Oy, Rokua
- Syöpää sairastavien alle 68-vuotiaiden yksilökurssi (85563)
11.12.-15.12.2023, Härmän Kuntoutus Oy, Ylihärmä

KURSER PÅ SVENSKA

- Parkurs för personer med cancer under 50 år (85533)
30.1.-3.2.2023, Härmä Rehab, Ylihärmä
- Parkurs för personer med prostatacancer (85485)
6.3.-11.3.2023, Härmä Rehab, Ylihärmä
- Parkurs för personer med bröstcancer (85519)
8.5.-12.5.2023, Härmä Rehab, Ylihärmä
- Parkurs för personer med cancer under 68 år (85534)
12.6.-16.6.2023, Härmä Rehab, Ylihärmä
- Parkurs för personer med prostatacancer (85486)
11.9.-15.9.2023, Härmä Rehab, Ylihärmä
- Parkurs för personer med bröstcancer (85520)
30.10.-3.11.2023, Härmä Rehab, Ylihärmä
- Parkurs för personer med cancer över 68 år (85535)
11.12.-15.12.2023, Härmä Rehab, Ylihärmä



**Nähdään
kursseilla!**

**SYÖPÄJÄRJESTÖT
CANCERORGANISATIONERNA**

Unioninkatu 22
00130 Helsinki
puh. / tel. 09 135 331
tiedotus@cancer.fi
kaikkisyovasta.fi
alltomcancer.fi

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