

Tervetuloa Vahvistu syöpädiagnoosin jälkeen -tapahtumaan kesällä 2023!

Tämä kutsu on sinulle, jolle on jossain elämäsi vaiheessa diagnosoitu syöpä. Voi olla, että olet sairauden kanssa ohittamassa hoitovaiheen tai olet jo sairautesi kääntänyt voitoksi. Tule kokemaan ikimuistoinen hetki ihastuttavassa Edessalon saarella Päijänteellä – luonnonkauniissa ja historiallisessa ympäristössä.



Tarjolla on ainutkertainen mahdollisuus viettää pari virkistävää ja kuntouttavaa päivää samanhenkisten ihmisten kanssa ja nauttia luonnon vaikuttavuudesta, ohjelman tuottamista oivalluksista sekä hetkistä itsesi kanssa. Aikaisempien vuosien osallistujat ovat olleet haltioissaan kokemuksistaan osallistuttuaan tapahtumaan.

Tässä muutama suositus edellisten kesien osallistujilta:

”Lähde matkalle itseesi, koe, näe, maista ainutlaatuisuutesi saaren rauhassa...kuin huomaamatta saat mukaasi iloa, ymmärrystä ja rakkautta”

”Tervetuloa Edessaloon rentoutumaan! Täällä pidetään sinusta hyvää huolta! ”Henkilökunta” huipputasoa, ruoka hyvää ja sitä on riittävästi 😊. Saat olla niin kuin itse haluat. Mihinkään ei ole pakko osallistua. Mutta kannattaa – niistä saa uutta voimaa ja uusia näkökulmia. Tilat ovat mahtavat! – Uimaan monta kertaa päivässä, eräät intoutuivat metsänpeikkoasteelle ja uskaltoutuivat uimaan nakuina! Never forget!”

”Kun lähdet avoimin mielin mukaan, tapaat samankaltaisia naisia, et ole yksin <3. Hyviä keskusteluita, pohdintoja sekä opettavaisia valmennuksia. Olet tärkeä, anna itsellesi omaa aikaa ja lähde Edessaloon.”

”Syövän kokeminen, hoitojen raadollisuus ja kaiken tämän mukana tuoma muutos elämässä pysäyttävät. Jos olet tarponut hoidot läpi vailla aitoja, avoimia, ilahduttavia kohtaamisia vertaisten kanssa, voin luvata Edessalon valmennukselta kaikkea tätä ja paljon enemmän. Kun uskallat liittyä

joukkoon sydän ja mieli avoinna muiden ja itsesi kohtaamiselle, tulet kokemaan niin myötätuntoa kuin rakkautta yhteisissä hetkissä ja tulet muistamaan tapahtuman vielä pitkään. Sain niin paljon enemmän kuin osasin odottaa – ja miten upeissa puitteissa!”

## **Edessalon tila**

Päijänteellä Edessalon saarella sijaitsee 1800-luvulta peräisin oleva päärakennus pihapiireineen. Saareen on noin 20 minuutin venematka.

Edessaloon on rakennettu viihtyisiä, maanläheisiä kahden hengen yöpymistiloja niin päärakennukseen kuin piha-aittaankin. Päärakennuksesta löytyvät myös yhteiset wc-, peseytymis- ja saunatilat. Kuten eräs osallistuja kertoi viime kesältä ”paikka on loistava, kun ymmärtää, että kyseessä on vanha kartano ja yhteismajoitus”. Turhan hienostelun voi siis oikein mainiosti jättää kotiin Edessaloon tullessa.



## **Tapahtumien järjestäjä**

Tapahtumien järjestäjänä toimii vuonna 2011 perustettu Tellervo Edessalon säätiö, jonka tarkoituksena on Tellervo Edessalon testamentin toteuttamiseksi mm. edistää ja järjestää syöpäpotilaiden kuntoutus- ja virkistystoimintaa Edessalon tilalla. Säätiö vastaa kaikista näiden tapahtumien kuluista pois lukien matkakulusi kotipaikkakunnaltasi Jämsään kokoontumispaikalle ja sieltä takaisin kotiin.

## **Yleistä järjestelyistä**

Valitut osallistujat matkaavat yhteiskuljetuksella Jämsän keskustasta veneen lähtöpaikkaan, venematkan saareen ja takaisin sekä paluumatkan lähtöpaikkaan. Sinun tehtäväksesi jää saapua yhteiseen

kokoontumispaikkaan Jämsän keskustaan sovittuun ajankohtaan mennessä.

Kaikkien ryhmien lähtö tapahtuu lähtöpäivänä Jämsän keskustasta n. kello 16.30, ja paluu kunakin paluupäivänä on Jämsään noin kello 18.30.

Tapahtuman aikana saat aamupalan, lounaan, illallisen ja iltapalan ohjelman mukaisesti. Virvokkeita voi nauttia oman tarpeen mukaan.

Majoittautuminen tapahtuu jaetuissa kahden hengen makuutiloissa. Järjestäjä ei pysty järjestämään yhden hengen makuutiloja osallistujaryhmien ollessa täysiä eikä osallistuja voi varata itselleen yhden hengen makuutilaa käyttöönsä.

Huomioithan, että sinua ei osallistujana ole vakuutettu tapahtuman aikana järjestäjän toimesta.

### **Mitä tarvitset mukaan?**

Ota mukaasi:

- avointa mieltä,
- reipasta retkeilymeininkiä,
- ystävällisyyttä kanssamatkaajia kohtaan,
- mahdollisuuden antamista itselle ja toisille omiin oivalluksiin sekä
- matkalaukkuun
  - rennot ja mukavat vaatteet sekä sisätiloihin että ulos säänmukaisesti,
  - sisäkengät/tossut/villasukat,
  - uimavarusteet halutessasi,
  - henkilökohtaiset hygieniatuotteet sekä lääkkeet,
  - pyyhkeen

### **Osallistumisen rajoitteet**

Tapahtumaan voit tulla juuri sellaisena kuin olet, ilman hienostelua tai laittautumista: olemme luonnon lapsia luonnon keskellä.

Edessalon maasto on kuitenkin hieman vaikeakulkuista. Se nousee kuin luontopolku rannasta ylös päärakennukselle. Osa makuutiloista on yläkerrassa, joten tämä asettaa hieman haasteita liikkumiseen. Kohteessa ei pysty käyttämään esim. kävelytukia tai muita vastaavia apuvälineitä. Järjestäjän taholta ei ole myöskään mahdollista toteuttaa henkilökohtaista avustamista paikan päällä.

Koska kohde sijaitsee saarella, lähimpään sairaalaan on hätätilanteessa sekä vesi- että maanteitse kuljettavaa matkaa. Mikäli siis terveydentilasi vaatii akuuttia hoitoa tai tälle on vaara olemassa, tapahtuma ei ehkä vielä tässä vaiheessa sovellu sinulle.

Otathan nämä rajoitteet huomioon arvioidessasi omaa osallistumistasi tapahtumaan.

Koska ryhmätapahtumissa haluamme varmistaa kaikkien turvallisuuden myös tarttuvien tautien osalta, toive on, että tapahtumaan osallistutaan näiltä osin vain terveenä. Oman osallistumisen voi perua äkillisen sairastumisen vuoksi vielä ennen tapahtumaa.

## **Ohjelmasta**

Tapahtumapäiville on järjestetty sekä ohjattua ohjelmaa että tilaa vapaille vertaiskohtaamisille.

Ohjatuissa osuuksissa hyödynnetään tutkittuja ratkaisukeskeisiä ja positiivisen psykologian menetelmiä, joiden tavoitteena on siirtää sairastuneen tai kuntoutujan ajatus-, tunne- ja toimintamaailmaa kohti myönteistä. Ohjelma voimaannuttaa sinua omista lähtökohdistasi suuntaamaan elämääsi omien toiveiden ja tavoitteiden mukaisesti.

Ohjelma ei vaadi sinulta ennako-osaamista, vaan kaikki tapahtuu ohjatusti ja vapaaehtoisuuteen perustuen. Kyse ei ole mistään terapiasta, vaan diagnoosin jälkeen eteenpäin suuntautuvasta kuntouttavasta toiminnasta, jossa saat itsellesi työkaluja omaan elämään ja oman hyvinvoinnin parantamiseen.

Virkistäytymisosiot sisältävät mm. luonnosta nauttimista, saunomista, uimista, makkaranpaistoa iltanuotiolla sekä verkostoitumista ja kokemusten jakamista yhdessä toisten osallistujien kanssa.

## **Aikaisempien vuosien osallistujien kokemuksia**

Tapahtumia on järjestetty aikaisempina kesinä. Osallistujat ovat antaneet seuraavaa palautetta tapahtumasta:

- ympäristö on täydellinen, luonto tärkeä osa kokonaisuutta
- viikonlopun sisältö on antoisa ja joustava, soveltuu hyvin eri ikäryhmille
- viikonlopusta on saanut vertaistukea

- ohjelma on ollut voimaannuttava ja oli hienoa, että ryhmä muovasi omalla osallistumisellaan sisältöä
- viikonlopussa on ollut lämmin ja turvallinen ilmapiiri

Kaiken kaikkiaan on todettu, että ”kaikilla syöpädiagnoosin saaneilla pitäisi olla mahdollisuus tällaiseen kokemukseen”. Onko tällä kertaa nyt sinun vuorosi tulla mukaan?

## **Jatkotapaaminen aiempien vuosien osallistujille**

Olemme myös kuulleet aiempien vuosien osallistujien toiveita ja tulevana kesänä meillä on ensimmäinen ns. jatkoryhmä aiemmin Vahvistu syöpädiagnoosin -tapahtumaan osallistuneille. Tämän tapahtuman ohjelmassa syvennetään aiemmin opittuja ja oivallettuja asioita tutussa ympäristössä.

## **Kiinnostuitko?**

Mahtavaa! Ilmoittaudu tapahtumaan heti niin varmistat mukaan pääsyt!

## **PAIKKOJA ON RAJOITETUSTI KESÄLLÄ 2023**

Kesällä 2023 näitä tapahtumia järjestetään vain 4 ryhmää, joista 28. – 30.7.2023 ryhmä on ns. jatkoryhmä aiemmin mukana olleille. Pidä siis kiirettä ja ilmoittaudu nyt heti!

Ilmoittautumisaikaa on enintään 28.5.2023 saakka tai niin kauan kuin paikat on saatu täytettyä. Tämä vuonna ryhmiin varataan muutamia varapaikkoja mahdollisten peruutusten osalta. Osallistujille ilmoitetaan joko varsinaisen paikan tai varapaikan saamisesta kesäkuun ryhmien osalta viimeistään 31.5.2023 mennessä ja heinäkuun ryhmien osalta 19.6.2023 mennessä.

## **[Ilmoittaudu tästä](#)**

Lisätietoja tapahtumasta voit tiedustella sähköpostitse [mari@marisarajarvi.fi](mailto:mari@marisarajarvi.fi)

Yhteistyössä Tellervo Edessalon säätiön kanssa Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry ja Eurooppa-Donna yhdistys ry