



IhNaiset - Avokuntoutuskurssi kaikille syöpään sairastuneille naisille

Sairastumisesta alle kaksi vuotta, helmikuu 2021

Paikkoja 12, hakuaika päättyy 8.1

1. Tapaaminen ti 2.2 Kymy klo 17-20

- Kurssin esittely ja tavoitteet
- Tutustumista muihin kurssilaisiin sekä odotuksia kurssilta
- Sairastumisen kriisi
- Ennakkotehtävän läpikäyntiä tai Living Skills
- Kotitehtävä: Mieti omaa naiseutta ennen ja jälkeen sairastumisen

2. Tapaaminen ti 9.2 Kymy klo 17-20

- Naiseus, seksuaalisuus ja parisuhde – mukana seksuaaliterapeutti
- Tukihenkilön tarina
- Kotitehtävä: Mieti omia liikuntatottumuksiasi

3. Tapaaminen to 18.2 Kymy klo 17-20

Liikunnan merkitys toipumisen kannalta:

- Alkulämmittely+ kävelylenkki, esim. Sapokka/ Meriniemi
- Kahvit ja loppurentoutus toimistolla
-

4. Tapaaminen la 20.2 Merikeskus Vellamo klo 9-15

- Katse kohti tulevaisuutta, Luovaa työskentelyä – Terhi Lehtinen
- Kotitehtävä: Mieti omia elämäntapojasi?

5. Tapaaminen ti 25.2 Kymy klo 17-20

- Ravinnosta polttoainetta jaksamiseen
- Muuta tärkeää, jotta jaksaisit paremmin arjessa
- Palautteet ennen kotiinlähtöä

6. Palautetapaaminen ti 27.4 Kymy klo 17-20

- Mitä kuuluu?

