



HUOM!

Muutokset kurssiaika-
tauluun mahdollisia.

Katso tarkemmat tiedot
Lounais-Suomen Syöpä-
yhdistyksen nettisivuilta.

LOUNAIS-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYKSEN

Sopeutumisvalmennuskurssit 2019

KELAN SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT

KURSSIN KORDERYHMÄT:

ETURAUHASSYÖPÄ

Parikurssi, KELA nro 70765
Parikurssi, KELA nro 70764

16.09. – 20.09.2019
04.11. – 08.11.2019

HEMATOLOGINEN SYÖPÄ

Parikurssi, KELA nro 70771

30.09. – 04.10.2019

RINTASYÖPÄ

Parikurssi, alle 68 v., KELA nro 70812
Parikurssi, alle 68 v., KELA nro 70813
Parikurssi, yli 68 v., KELA nro 70815
Parikurssi, alle 68 v., KELA nro 70814
Yksilökurssi, yli 68 v., KELA nro 70796
Yksilökurssi, alle 68 v., KELA nro 70795

02.09. – 06.09.2019
07.10. – 11.10.2019
18.11. – 22.11.2019
09.12. – 13.12.2019
26.08. – 30.08.2019
28.10. – 01.11.2019

SUUN- JA NIELUNALUEEN SYÖPÄ

Parikurssi, KELA nro 70824

09.09. – 13.09.2019

KAIKKI SYÖPÄSAIRAUDET

Parikurssi, alle 68 v., KELA nro 70831
Parikurssi, yli 68 v., KELA nro 70832
Yksilökurssi, yli 68 v., KELA nro 70841
Yksilökurssi, alle 68 v., KELA nro 70840

19.08. – 23.08.2019
14.10. – 18.10.2019
12.08. – 16.08.2019
04.11. – 08.11.2019

PERHEKURSSIT / LASTEN JA NUORTEN KURSSIT

Leukemia, alle kouluikäisille, koulunsa aloittaville ja alakoululaisille, KELA nro 72466
Syöpäsairaudet alle kouluikäisille, koulunsa aloittaville ja alakoululaisille,
KELA nro 72464

01.07. – 05.07.2019

16.06. – 20.06.2019

VEIKKAUKSEN TUELLA TOTEUTETTAVAT KURSSIT

NAISTEN KURSSIT

Gynekologinen syöpä -yksilökurssi	21.10. – 25.10.2019
Gynekologinen tai rintasyöpä -yksilökurssi (niille joilla ongelmana on lymfaturvotus)	02.12. – 06.12.2019

KAIKKI SYÖPÄSAIRAUDET

”Meren aalloilla” melonnan alkeet tutuiksi ja voimavaraksi -pari/yksilö	24.06. – 28.06.2019
”Meren aalloilla” melonnan alkeet tutuiksi ja voimavaraksi -pari/yksilö	05.08. – 09.08.2019
Hyvän mielen parikurssi	23.09. – 27.09.2019
Kuvataidepainotteinen yksilökurssi, LSSY	21.10. – 24.10.2019
Hyvän mielen parikurssi	11.11. – 15.11.2019
”Voimavarakurssi”, parikurssi parantumatonta syöpää sairastaville	25.11. – 29.11.2019

PERHEKURSSIT

Perhekurssi syöpäkuntoutujille sekä heidän puolisoille ja lapsille	27.09. – 29.09.2019
--	---------------------

VEIKKAUKSEN TUELLA TOTEUTETTAVAT AVOKURSSIT

RINTASYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE

Ryhmien tavoitteena on löytää yhdessä selviytymiskeinoja ja saada vertaistukea. Mukaan otetaan 10 lähiaikoina rintasyöpään sairastunutta, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet ryhmiin. Ryhmät sulkeutuvat aloituskerran jälkeen. Ryhmät toteutetaan yhteistyössä Tyksin rintasyöpäsairaanhoitajien kanssa.

RINTASYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE ALLE 45-VUOTIAILLE

- Ryhmä syksyllä 2019. Kokoontumiset 5 kertaa Meri-Karinassa
kerran kuussa torstaisin klo 18–20: 8.8., 5.9., 3.10., 7.11. ja 5.12.2019

RINTASYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE YLI 45-VUOTIAILLE

- Ryhmä syksyllä 2019. Kokoontumiset 5 kertaa Meri-Karinassa
kerran kuussa torstaisin klo 18–20: 15.8., 12.9., 10.10., 14.11. ja 12.12.2019

LEVINNYTTÄ RINTASYÖPÄÄ SAIRASTAVILLE

- Ryhmä syksyllä 2019. Kokoontumiset 5 kertaa Meri-Karinassa
kerran kuussa torstaisin klo 18–20: 22.8., 19.9., 17.10., 21.11. ja 19.12.2019

AVOKURSSEILLE haetaan Syöpäjärjestöjen hakulomakkeella, joka palautetaan Meri-Karinaan. Hakuaika avokursseille päättyy 1 kk ennen ensimmäistä kokoontumiskertaa, kysy peruutuspaikkoja.

Avokursseista lisätietoa osoitteesta www.lounais-suomensyopayhdistys.fi.



MITEN PÄÄSEN SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSILLE?

Olet sairastunut syöpään ja sairastumisestasi on kulunut aikaa vähintään puoli vuotta. Voit hakeutua Kansaneläkelaitoksen tai Veikkauksen tukemalle sopeutumisvalmennuskurssille. Voit hakeutua kurssiellemme myös syövän uusiutuessa tai sairastuessasi uuteen syöpään.

Lisätietoja:

- Kelasta tai
- Meri-Karinasta, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku, www.lounais-suomensyopayhdistys.fi
puhelin 02 2657 610 (kurssitoimisto) tai 02 2657 666 (info), s-posti kurssi@lssy.fi

Tutustu kurssitarjontaan ja valitse itsellesi sopivin kurssiajankohta. Kurseja kohdennetaan ikäryhmittäin eri syöpäpotilasryhmille. Lisäksi kurssit kohdennetaan joko kuntoutujalle, koko perheelle (lapset ja nuoret syöpäpotilaat) tai pareille (potilaalle ja hänen läheiselleen).

Mikäli haet Kelan rahoittamalle kurssille, täytä Kelan hakemuslomake **KU132**. Hakemuslomakkeita on saatavana Kelasta, Meri-Karinan kurssitoimistosta sekä Kelan internetsivuilta (www.kela.fi). **Liitä** hakemukseen epikriisi eli sairauskertomus tai lääkärin B-lausunto. Edellä mainituista asiakirjoista on käytävä ilmi diagnoosi (sairaus) sekä tämänhetkinen tilanne, joten epikriisi tai lääkärin lausunto tulisi olla kirjoitettu hakemusta edeltäneen vuoden aikana. **Palauta hakemuslomake liitteineen suoraan Kelalle.**

Mikäli haet Veikkauksen tukemalle kurssille, **täytä Syöpäjärjestöjen hakulomake ja lähetä hakemuksesi Meri-Karinaan**, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku. Hakemuslomakkeita on saatavana nettisivuiltamme www.lounais-suomensyopayhdistys.fi sekä Meri-Karinan kurssitoimistosta.





HUOM!

Muutokset aika-
tauluun mahdollisia.

Katso tarkemmat tiedot
Meri-Karinan nettisivuilta

www.merikarina.fi

MERI-KARINAN HYVINVOINTIKESKUKSEN

Virkistyslomat 2019

Meri-Karinassa Turussa järjestetään mieltä ja kehoa virkistäviä lomia. Virkistysloman hintaan sisältyy monipuolinen ohjelma, ruokailut ja majoitus. Lomaohjelma sisältää mm. ohjattua liikuntaa (tutustutaan myös uusiin lajeihin), luovaa toimintaa, kuntosalin ja allasosaston käyttömahdollisuuden sekä rentouttavaa mukavaa yhdessäoloa.

Virkistysloma 16.12. – 20.12.2019

Majoitus yhden hengen huoneessa 275 € ja kahden hengen huoneessa 235 €/hlö.

Hakulomake on saatavilla:

- Meri-Karinan kurssitoimistosta, 02 265 7610 tai
- verkkosivuilta www.merikarina.fi



ÄIJÄPÄIVÄT

19.9.2019

Äijäpäivässä hiki virtaa ja arkihuolet saavat kyytiä! Ohjelmassa on mm. jumppaa, äänimaljarentoutusta sekä uintia kunnan löylyjen kera.

Hinta 20 €, sis. ohjelman ja ruokailut (aamiainen, lounas ja iltapäiväkahvi).

Ohjelma tarkentuu myöhemmin.

WELLNESS WEEKEND FOR LADIES

16.11. – 17.11.2019

Naisten energiseltä teemalomalta hyvää oloa arkeen! Naisia hemmotellaan Wellness Weekend for Ladies -viikonlopuilla, jotka tarjoavat rentoutusta sekä hauskaa ja luovaa liikuntaa moneen makuun.

Hinta 100 €/hlö (sis. majoituksen, ohjelman ja ruokailut). Mahdollista myös osallistua ainoastaan lauantain ohjelmaan hintaan 60 €/hlö (sis. ohjelman ja ruokailut)