

Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen sopeutumisvalmennuskurssit 2020



Sopeutumisvalmennuskurssit antavat vertaistukea, tietoa syöpäsairaudesta ja sen hoidosta sekä tukea työssä ja arjessa jaksamiseen. Kurssilla etsitään keinoja, joilla voit itse vaikuttaa voimavarojesi vahvistumiseen ja elämäntilanteesi hallintaan. Kurssit ovat osallistujille maksuttomia, ja niitä ohjaavat terveydenhuollon ammattilaiset. Kursseihin sisältyy yksilö- ja ryhmäkeskusteluja, asiantuntijaluentoja, kyselytunteja sekä toiminnallisia menetelmiä. Lisäksi kursseilla on vapaa-ajanohjelmaa.

Kurssit on tarkoitettu joko tiettyä syöpää sairastaville tai kaikille syöpäpotilaille sairaudesta riippumatta. Kurssitiedoissa on maininta, jos kurssi on suunnattu tietyn ikäisille. Osaan kursseista voi osallistua yhdessä puolison tai läheisen tai koko perheen kanssa. Kaikki kurssit järjestetään Turun Hirvensalossa sijaitsevassa Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa. Kurssit järjestetään pääsääntöisesti viiden vuorokauden mittaisina jaksoina. Esitteessä kerrotaan myös lapsille ja nuorille suunnatuista tunnetaitoryhmistä, jotka kokoontuvat viikoittain Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa.

Kelan rahoittamat kurssit

KOHDERYHMÄ

Kurssit on tarkoitettu syöpää sairastaville aikuisille. Kurssit ovat joko yksilö- tai parikursseja.

AJANKOHTA

ETURAUHASSYÖPÄÄ SAIRASTAVAT

Parikurssi, KELA nro 75087
Parikurssi, KELA nro 75088
Parikurssi, KELA nro 75086

03.08. – 07.08.2020
14.09. – 18.09.2020
02.11. – 06.11.2020

HEMATOLOGISTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVAT

Parikurssi, KELA nro 75093
Parikurssi, KELA nro 75094

28.09. – 02.10.2020
28.09. – 02.10.2020

RINTASYÖPÄÄ SAIRASTAVAT

Parikurssi, alle 68 v., KELA nro 75126
Parikurssi, alle 68 v., KELA nro 75124
Parikurssi, alle 68 v., KELA nro 75127
Parikurssi, yli 68 v., KELA nro 75129
Parikurssi, alle 68 v., KELA nro 75128
Yksilökurssi, alle 68 v., KELA nro 75108
Yksilökurssi, yli 68 v., KELA nro 75110
Yksilökurssi, alle 68 v., KELA nro 75109

17.08. – 21.08.2020
31.08. – 04.09.2020
05.10. – 09.10.2020
23.11. – 27.11.2020
07.12. – 11.12.2020
27.07. – 31.07.2020
10.08. – 14.08.2020
26.10. – 30.10.2020

SUUN- JA NIELUNALUEEN SYÖPÄÄ SAIRASTAVAT

Parikurssi, KELA nro 75138

07.09. – 11.09.2020

KAIKKI SYÖPÄPOTILAAT SAIRAUSTESTA RIIPPUMATTA

Parikurssi, alle 68 v., KELA nro 75145
Parikurssi, yli 68 v., KELA nro 75146
Yksilökurssi, yli 68 v., KELA nro 75155
Yksilökurssi, alle 68 v., KELA nro 75154

24.08. – 28.08.2020
12.10. – 16.10.2020
21.09. – 25.09.2020
02.11. – 06.11.2020

KOHDERYHMÄ

Kurssit on tarkoitettu perheille, joissa on syöpää sairastava lapsi. Kursseille osallistuu koko perhe.

AJANKOHTA

LEUKEMIAA SAIRASTAVAT

Alle kouluikäiset, koulunsa aloittavat
ja alakoululaiset, KELA nro 75506

06.07. – 10.07.2020

Järjestämme kaksi kurssia perheille, joissa on syöpää sairastava aikuinen. Lisää kursseista seuraavalla sivulla.

Kurssitoimisto

Seiskarinkatu 35, 20900 Turku
puh. 02 265 7610, kurssi@lssy.fi
www.lounais-suomensyopayhdistys.fi



Veikkauksen tukemat kurssit

AIVOKASVAIMEEN SAIRASTUNEET

Parikurssi

AJANKOHTA

16.11. – 20.11.2020

GYNEKOLOGISTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVAT

Yksilökurssi

19.10. – 23.10.2020

SUOLISTOSYÖPÄÄ SAIRASTAVAT

Parikurssi

26.10. – 30.10.2020

Kurssin järjestävät yhteistyössä Colores ja Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

SYÖVÄN SAIRASTANEET KELIAAKIKOT

Yksilökurssi

10.08. – 13.08.2020

Kurssin järjestävät yhteistyössä Keliakialiitto ja Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

KAIKKI SYÖPÄPOTILAAT SAIRAUDESTA RIIPPUMATTA

Meren aalloilla – melonnan alkeet tutuiksi ja voimavaraksi, pari-/yksilökurssi

17.08. – 21.08.2020

Meren aalloilla – melonnan alkeet tutuiksi ja voimavaraksi, pari-/yksilökurssi

24.08. – 28.08.2020

Liikuntapainotteinen parikurssi

07.09. – 11.09.2020

Liikuntapainotteinen parikurssi

21.09. – 25.09.2020

Kuvataidepainotteinen yksilökurssi

20.10. – 23.10.2020

Liikuntapainotteinen parikurssi

09.11. – 13.11.2020

Voimavarakurssi, parikurssi parantumatonta syöpää sairastaville

30.11. – 04.12.2020

KURSSIT PERHEILLE, JOISSA ON SYÖPÄÄ SAIRASTAVA AIKUINEN

Perhekurssi kaikille syöpäkuntoutujille sairaudesta riippumatta

20.07. – 24.07.2020

Perhekurssi levinnyttä rintasyöpää sairastaville

27.07. – 31.07.2020

Kurssin järjestävät yhteistyössä Rintasyöpäyhdistys Europa Donna ja Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

KURSSI LÄHEISENSÄ MENETTÄNEILLE

Vertaistuesta voimaa suruun, perhekurssi läheisensä

04.09. – 06.09.2020

syöpäkuoleman kokeneille leskille ja lapsille

Syöpäsäätiön rahoittama kurssi

Tanssi-liiketerapiapainotteinen kuntoutuskurssi on tarkoitettu kaikille syöpään sairastuneille. Kurssi järjestetään keskiviikkoisin 30.9.–2.12. klo 16.15–17.45. Kurssi koostuu kymmenestä 90 minuutin mittaisesta tapaamisesta. Kurssin ohjaa tanssi-liiketerapeutti Silja McNamara.

Kurssi on tarkoitettu syöpää sairastaville, jotka haluavat käsitellä liikkeen ja keskustelun avulla ajatuksiaan ja kokemuksiaan, haluavat ymmärtää kehon ja mielen yhteyttä ja tahtovat tutkia voimavarojaan sekä oppia lepäämään ja rentoutumaan kehossaan. Teemoina ovat muun muassa suhde omaan kehoon, keholliset kokemukset, elämänmuutokset, voimavarat, tunteet, lepääminen ja rentoutuminen. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden myös vertaistukeen.

Kurssi soveltuu syöpään sairastuneille, joilla syöpähoidot ovat sellaisessa vaiheessa, että ne eivät haittaa ryhmään osallistumista. Osallistuminen ei vaadi tanssitaitoa, eikä kurssilla opeteta tanssia. Haku aika kurssille päättyy 21.8. Kurssille valitaan hakemusten ja haastattelujen perusteella 10 osallistujaa. Katso tarkemmat ohjeet viereiseltä sivulta.

Lasten ja nuorten tunnetaitoryhmät

Lasten ja nuorten tunnetaitoryhmät ovat Veikkauksen tukemia ryhmiä, joiden tavoitteena on lisätä lapsen tai nuoren tietoisuutta itsestään ja omista tunteistaan sekä tukea tunnetaitojen oppimisessa. Tunnetaitoryhmässä lapset ja nuoret harjoittelevat tunteiden tunnistamista, sietämistä, säätelyä, ilmaisemista, käsittelemistä ja omaa voimaantumista erilaisten menetelmien avulla.

Tavoitteena on, että lapsen tai nuoren itsetunto vahvistuu ja hänen vaikutusmahdollisuutensa omaan oloonsa kehittyvät. Tavoitteena myös on, että lapset ja nuoret uskaltavat ilmaista tunteitaan aikaisempaa rohkeammin ja huomioivat muiden tunteet paremmin.

4–6-vuotiaat lapset, joiden sisarus sairastaa syöpää

viikoittaiset kokoontumiset 8 kertaa torstaisin 3.9.–22.10. klo 17.30–19.00

haku ryhmään päättyy 3.8.

13–15-vuotiaat nuoret, joiden vanhempi sairastaa syöpää

viikoittaiset kokoontumiset 8 kertaa torstaisin 29.10.–17.12. klo 17.30–19.00

haku ryhmään päättyy 29.9.

Mukaan otetaan 8 kohderyhmään kuuluvaa lasta tai nuorta. Katso tarkemmat ohjeet viereiseltä sivulta.

Kuinka kursseille haetaan?

Kursseille voi hakea, kun syöpään sairastumisesta on kulunut aikaa vähintään puoli vuotta. Kursseille voi hakeutua myös syövän uusiutuessa tai uuteen syöpään sairastuessa. Tutustu kurssitarjontaan, valitse itsellesi sopivin kurssi ja hae kurssille. Lomakkeita on saatavilla Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen verkkosivulta (www.lounais-suomensyopayhdistys.fi), Meri-Karinan kurssitoimistosta (Seiskarinkatu 35, Turku) sekä Turun yliopistollisen keskussairaalan T-sairaalaan sijaitsevalta Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen infopisteeltä.

Mikäli haet Kelan rahoittamalle kurssille

- täytä Kelan hakemuslomake KU132. Liitä hakemukseen alle vuoden vanha B-lääkärintlausunto tai vastaavat tiedot sisältävä muu lääketieteellinen selvitys. Lomakkeita on saatavilla myös Kelan toimipisteistä ja verkkosivulta (www.kela.fi).
- palauta hakemuslomake liitteineen suoraan Kelaan.
- haku on käynnissä niin kauan kuin paikkoja on jäljellä. Voit katsoa kurssinumeron perusteella Kelan verkkosivuilta, onko kurssilla tilaa. Kurssinnumero mainitaan kurssitiedoissa. Mahdollisia peruutuspaikkoja voi tiedustella Kelalta numerosta 020 692 205.

Mikäli haet Veikkauksen tukemalle kurssille

- jos haet kurssille nimeltä *Vertaistuesta voimaan suruun, perhekurssi läheisensä syöpäkuoleman kokeneille leskille ja lapsille*, täytä lomake nimeltä *Hakemus surukurssille*. Muille Veikkauksen tukemille kursseille haetaan hakemuslomakkeella nimeltä *Hakemus syöpään sairastuneiden kurssille*.
- palauta hakemuslomake osoitteella Meri-Karinan hyvinvointikeskus / kurssitoimisto, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku.
- hakuaika päättyy kuukautta ennen kurssin alkamista.

Mikäli haet Syöpäsäätiön rahoittamalle kurssille (tanssi-liiketerapiakurssi)

- täytä lomake nimeltä *Hakemus tanssi-liiketerapiakurssille*.
- palauta lomake joko sähköpostitse osoitteeseen kurssi@lssy.fi tai postitse osoitteella Meri-Karinan hyvinvointikeskus / kurssitoimisto, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku.
- hakuaika päättyy 21.8.
- hakijat kutsutaan haastatteluun, joka pidetään Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa elo-syyskuun vaihteessa.

Mikäli haet lasten ja nuorten tunnetaitoryhmään

- täytä lomake nimeltä *Hakemus lasten ja nuorten tunnetaitoryhmiin*.
- palauta lomake postitse osoitteella Meri-Karinan hyvinvointikeskus / kurssitoimisto, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku.
- hakuaika päättyy kuukautta ennen ryhmän ensimmäistä kokoontumiskertaa.

Mitä kurssit maksavat?

Kurssit ovat kuntoutujalle sekä kurssille mahdollisesti osallistuvalla puolisollla tai läheisellä tai koko perheelle maksuttomia. Myös lasten ja nuorten tunnetaitoryhmät ovat maksuttomia.

Miten kurssin aikana majoitutaan?

Yön yli kestäville kursseille kuntoutujat sekä kurssille mahdollisesti osallistuva puoliso tai läheinen tai perhe yöpyvät Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa, jossa kurssit järjestetään. Yöpymiseen sisältyy täysiyläpito. Meri-Karinan hyvinvointikeskus sijaitsee Turun Hirsensalossa.

Meri-Karinan hyvinvointikeskuksen virkistyslomat

Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa järjestetään mieltä ja kehoa virkistäviä lomia. Ohjelmaan sisältyy muun muassa ohjattua liikuntaa, luovaa toimintaa sekä kuntosalin ja allasosaston käyttömahdollisuus. Majoitus on yhden tai kahden hengen huoneissa. Tarkempi ohjelma julkaistaan lähempänä ajankohtia osoitteessa www.merikarina.fi.

AJANKOHDAT

14.–18.12.2020

HINTA

Majoittuminen yhden hengen huoneessa maksaa 275 € ja kahden hengen huoneessa 235 €/hlö. Hintaan sisältyy ohjelma, ruokailut ja majoitus.

HAKEMINEN

Virkistyslomille haetaan hakemuslomakkeella. Voit täyttää sähköisen hakemuslomakkeen verkossa tai tulostaa perinteisen lomakkeen, täyttää sen ja palauttaa Meri-Karinan hyvinvointikeskuksen osoitteella Meri-Karinan hyvinvointikeskus / kurssitoimisto, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku.

Molemmat lomakkeet ovat saatavilla yhdistyksen verkkosivuilta www.lounais-suomensyopayhdistys.fi. Paperinen hakemuslomake on saatavilla myös Meri-Karinan kurssitoimistosta. Voit hakea lomalle myös soittamalla numeroon 02 2657 610 tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen kurssi@lssy.fi. Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Meri-Karinan hyvinvointikeskuksen tapahtumat

Hyvinvointia mielelle ja keholle

Äijäpäivä

Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa järjestetään kaksi kertaa vuodessa Äijäpäivä, joka on suunnattu miehille. Äijäpäivässä pidetään huolta kunnosta, syödään hyvin ja saunotaan kunnon löylyissä. Tutustu päivän ohjelmaan osoitteessa www.merikarina.fi.

AJANKOHTA

17.9.2020

HINTA

Hinta 25 €/hlö. Hintaan sisältyy ohjelma, aamiainen, lounas sekä iltapäiväkahvi.

Wellness Weekend for Ladies

Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa järjestetään kaksi kertaa vuodessa Wellness Weekend for Ladies -viikonloppu naisille. Viikonloppu tarjoaa rentoutusta sekä hauskaa liikuntaa moneen makuun. Tutustu viikonlopun ohjelmaan osoitteessa www.merikarina.fi.

AJANKOHTA

14.–15.11.2020

HINTA

Viikonlopun hinta on 120 €/hlö. Hintaa sisältyy majoitus, ohjelma ja ruokailut. Voit myös osallistua ainoastaan lauantaina tai sunnuntaina, jolloin hinta on 60 €/hlö. Hintaan sisältyy ohjelma ja ruokailut.

HAKEMINEN TAPAHTUMIIN

Molempiin tapahtumiin haetaan hakemuslomakkeella. Voit täyttää sähköisen hakemuslomakkeen verkossa tai tulostaa perinteisen lomakkeen, täyttää sen ja palauttaa Meri-Karinan hyvinvointikeskukseen osoitteella Meri-Karinan hyvinvointikeskus / kurssitoimisto, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku.

Molemmat lomakkeet ovat saatavilla yhdistyksen verkkosivuilta www.lounais-suomensyöpayhdistys.fi. Paperinen hakemuslomake on saatavilla myös Meri-Karinan kurssitoimistosta. Voit hakea tapahtumiin myös soittamalla numeroon 02 2657 610 tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen kurssi@lssy.fi. Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Meri-Karinan hyvinvointikeskus

Täyden palvelun talo meren äärellä

Turun Hirvensalossa sijaitseva Meri-Karinan hyvinvointikeskus tarjoaa majoitusta rauhallisessa ympäristössä. Aivan meren äärellä sijaitsevassa Meri-Karinassa pääset nauttimaan ainutlaatuisesta rauhasta keskellä idyllisten pelto- ja metsämaisemien. Valittavanasi on yhden, kahden ja kolmen hengen huoneita sekä superior-huone, josta aukeaa merinäköala.

Voit hemmotella itseäsi keskuksessa sijaitsevan kosmetologisen hoitolan ja parturi-kampaamon palveluilla tai pitää huolta kunnostasi kuntosalilla. Turun keskustan palvelut ja nähtävyydet ovat halutessasi nopeasti saavutettavissa. Meri-Karinaan on helppo saapua sekä julkisilla kulkuvälineillä että omalla autolla. Pihalla on runsaasti maksuttomia pysäköintipaikkoja. Varaa majoitus osoitteesta www.booking.com.

Meri-Karina tarjoaa täydelliset puitteet myös kokouksille sekä juhlille. Palveluja monipuolistaa hyvinvointikeskuksen naapurissa sijaitseva Pyhän Henrikin ekumeeninen taidekappeli. Lue lisää kokous- ja juhlapalveluista osoitteesta www.merikarina.fi.

Meri-Karinan hyvinvointikeskus

Seiskarinkatu 35, 20900 Turku
puh. 02 265 7666, meri-karina@lssy.fi
www.merikarina.fi