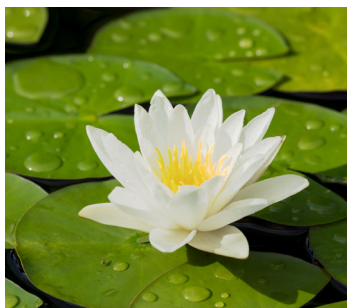
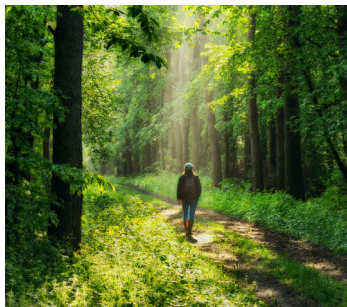




**VUOSI 2021**

**Tietoa, tukea ja toivoa  
syöpää sairastaville  
ja heidän läheisilleen**



**Hae mukaan**

**KURSSILLE**

**Meri-Karinan hyvinvointikeskukseen**

## MITÄ KURSSIT OVAT?

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys järjestää kursseja kaikenikäisille syöpää sairastaville ja heidän läheisilleen. Kurssit tarjoavat vertaistukea, tietoa syöpäsairaudesta ja sen hoidosta sekä tukea työssä ja arjessa jaksamiseen. Kurssit on tarkoitettu joko tiettyä syöpää sairastaville tai kaikille syöpäsairaille syöpäsairaudesta riippumatta. Kursseja järjestetään yksilö-, pari- ja perhekurssina. Osa perhekurssista on tarkoitettu perheille, joissa on syöpää sairastava aikuinen ja osa perheille, joissa on syöpää sairastava lapsi. Läheisensä syöpään menettäneille järjestetään oma kurssinsa. Kaikki kurssit ovat maksuttomia ja valtakunnallisia.

## MITÄ KURSSEILLA TEHDÄÄN?

Kursseja ohjaavat terveydenhuollon ammattilaiset, kuten sosionomi, psykologi, sairaanhoitaja, fysio- ja ravitsemusterapeutti sekä syöpätauteihin erikoistuneet lääkärit. Kurssiin sisältyy muun muassa yksilö- ja ryhmäkeskusteluja, asiantuntijaluentoja, kyselytunteja sekä toiminnallisia menetelmiä. Kursseilla muun muassa annetaan terveysneuvontaa sekä syvennetään syöpäsairauteen ja sen hoidon vaikutuksiin liittyvää tietoa sekä tuetaan syöpäsairauden jälkeistä arkeen paluuta tarjoamalla fyysistä ja henkistä tukea. Kurssit tarjoavat myös vertaistukea. Lisäksi kursseilla on vapaa-ajan ohjelmaa. Kurssikohtaiset kuvaukset löydät osoitteesta [www.lounais-suomensyopayhdistys.fi](http://www.lounais-suomensyopayhdistys.fi).

## MISSÄ KURSSIT JÄRJESTETÄÄN?

Kurssit järjestetään Turun Hirvensalossa sijaitsevassa Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa. Suurin osa kursseista järjestetään pääsääntöisesti viiden vuorokauden mittaisina jaksoina. Kuntoutujat ja kurssille mahdollisesti osallistuva puoliso, läheinen tai koko perhe majoittuvat hyvinvointikeskuksessa täysiyölläpidolla. Hyvinvointikeskus sijaitsee meren äärellä, kauniin luonnon keskellä. Turun keskusta sekä rautatie- ja linja-autoasema ovat hyvien kulkuyhteyksien päässä. Aivan keskuksen vieressä on runsaasti maksuttomia pysäköintipaikkoja.

## KUINKA KURSSEILLE HAETAAN?

Kursseille voi hakea, kun syöpään sairastumisesta on kulunut aikaa vähintään puoli vuotta tai jos sairastut uuteen syöpään. Kursseille haetaan tietyillä hakulomakkeilla. Tarkemmat hakuohjeet kerrotaan jäljempänä tässä esitteessä. Muutokset kurssiaikatauluun ovat mahdollisia. Seuraa päivittyviä tietoja osoitteessa [www.lounais-suomensyopayhdistys.fi](http://www.lounais-suomensyopayhdistys.fi). Lisätietoja kursseista saat myös soittamalla numeroon 02 2657 610 tai lähettämällä viestiä osoitteeseen [kurssi@lssy.fi](mailto:kurssi@lssy.fi).

# KELAN KURSSIT

## PARIKURSSIT AIKUISILLE

### ETURAUHASSYÖPÄÄ SAIRASTAVAT

Parikurssi 26.-30.4. (Kela nro 75086)

Parikurssi 7.-11.6. (Kela nro 82444)

Parikurssi 6.-10.9. (Kela nro 82445)

Parikurssi 8.-12.11. (Kela nro 82446)

### RINTASYÖPÄÄ SAIRASTAVAT

Parikurssi alle 68-vuotiaille 23.-27.8. (Kela nro 82474)

Parikurssi alle 68-vuotiaille 6.-10.12. (Kela nro 82475)

Parikurssi yli 68-vuotiaille 25.-29.10. (Kela nro 82477)

### HEMATOLOGISTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVAT

Parikurssi 30.8.-3.9. (Kela nro 82459)

Parikurssi 1.-5.11. (Kela nro 82460)

### RUOANSULATUSKANAVAN SYÖPÄÄ SAIRASTAVAT

Parikurssi 24.-28.5. (Kela nro 82467)

Parikurssi 2.-6.8. (Kela nro 82468)

Parikurssi 22.-26.11. (Kela nro 82469)

### KAIKKI SYÖPÄÄ SAIRASTAVAT

Parikurssi alle 68-vuotiaille 3.-7.5. (Kela nro 82530)

Parikurssi yli 68-vuotiaille 13.-17.9. (Kela nro 82532)

Parikurssi alle 50-vuotiaille 29.11.-3.12. (Kela nro 82529)

Kelan kursseja on lisää seuraavalla sivulla.





# KELAN KURSSIT

PERHEKURSSIT PERHEILLE, JOISSA LAPSI SAIRASTAA

## **KAIKKI SYÖPÄÄ SAIRASTAVAT**

Perhekurssi alle 16-vuotiaille 20.-24.6. (Kela nro 82516)

Perhekurssi alle 16-vuotiaille 12.-16.7. (Kela nro 82517)

Perhekurssi alle 16-vuotiaille 19.-23.7. (Kela nro 82518)

## HAKEMINEN KELAN KURSSILLE

Täytä Kelan hakemuslomake KU132. Liitä hakemukseen alle vuoden vanha B-lääkärintaus tai vastaavat tiedot sisältävä muu lääketieteellinen selvitys. Palauta hakemuslomake liitteineen Kelaan. Perhekurseille voi hakea myös lomakkeella KU104.

Lomakkeita on saatavilla Kelan verkkosivulta, Kelan toimipisteistä, syöpäyhdistyksen toimipisteestä sekä osoitteesta [www.lounais-suomensyopayhdistys.fi](http://www.lounais-suomensyopayhdistys.fi).

Haku Kelan kursseille on käynnissä niin kauan kuin paikkoja on jäljellä. Voit katsoa Kelan kurssinumeron perusteella Kelan verkkosivulta, onko kurssilla tilaa. Mahdollisia peruutuspaikkoja voi tiedustella Kelalta.

# VEIKKAUKSEN TUKEMAT KURSSIT



## YKSILÖ- JA PARIKURSSIT AIKUISILLE

### **GYNEKOLOGISTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVAT**

Yksilökurssi 4.-8.10.

### **SUOLISTOSYÖPÄÄ SAIRASTAVAT**

Parikurssi 17.-21.5.

Kurssi järjestetään yhteistyössä Colores ry:n kanssa

### **KAIKKI SYÖPÄÄ SAIRASTAVAT**

#### **Liikuntapainotteinen kurssi**

Parikurssi 19.-23.4.

#### **Meren aalloilla - melonnan alkeet tutuiksi ja voimavaraksi**

Parikurssi 26.-30.7.

#### **Meren aalloilla - melonnan alkeet tutuiksi ja voimavaraksi**

Yksilökurssi 9.-13.8.

#### **Voimavarakurssi**

Yksilökurssi parantumatonta syöpää sairastaville alle 50-vuotiaille 9.-13.8.

#### **Liikuntapainotteinen kurssi**

Parikurssi 20.-24.9.

#### **Voimavarakurssi**

Parikurssi parantumatonta syöpää sairastaville 6.-10.12.

Veikkauksen tukemia kursseja on lisää seuraavalla sivulla.

# VEIKKAUKSEN TUKEMAT KURSSIT



## KURSSI NUORILLE AIKUISILLE

Yksilökurssi 18-40-vuotiaille 13.-17.9.  
Lisäksi verkkotapaaminen 1.9. ja 7.10.

## PERHEKURSSIT PERHEILLE, JOISSA AIKUINEN SAIRASTAA

**Perhekurssi kaikille syöpää sairastaville**  
sekä heidän puolisoilleen ja lapsilleen 14.-18.6.

**Perhekurssi levinnyttä rintasyöpää sairastaville**  
sekä heidän puolisoilleen ja lapsilleen 5.-9.7.

Kurssi järjestetään yhteistyössä Rintasyöpäyhdistys Europa Donnan kanssa

## KURSSI LÄHEISENSÄ MENETTÄNEILLE

### **Vertaistuesta voimaa suruun**

Perhekurssi läheisensä syöpäkuoleman  
kokeneille leskille ja lapsille, syksy 2021

## HAKEMINEN VEIKKAUKSEN TUKEMALLE KURSSILLE

Täytä hakemuslomake nimeltä "Hakemus syöpään sairastuneiden kurssille". Palauta lomake postitse osoitteella Meri-Karinan hyvinvointikeskus / kurssitoimisto, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku. Läheisensä menettäneille tarkoitettulle kurssille haettassa käytetään lomaketta nimeltä "Hakemus surukurssille".

Hakemuslomakkeita on saatavilla syöpäyhdistyksen toimipisteestä sekä osoitteesta [www.lounais-suomensyopayhdistys.fi](http://www.lounais-suomensyopayhdistys.fi). Haku aika kurssille päättyy kuukautta ennen kurssin alkamista.

# LASTEN TUNNETAITORYHMÄT

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys järjestää maksuttomia tunnetaitoryhmiä, joissa harjoitellaan erilaisia tunnetaitoja kivojen harjoitusten avulla. Ryhmissä muun muassa opetellaan tunnistamaan erilaisia tunteita sekä harjoitellaan, kuinka niitä voi käsitellä ja ilmaista.

Sylva ry:n kanssa toteutettavaa valtakunnallista verkko-ryhmää lukuun ottamatta ryhmät kokoontuvat Meri-Karinnan hyvinvointikeskuksessa. Jokainen ryhmä kokoontuu kahdeksan kertaa. Ryhmät ovat Veikkauksen tukemia.

RYHMÄ 7-9-VUOTIAILLE LAPSILLE

## Lapset sairastavat syöpää tai heidän sisaruksensa sairastaa syöpää

Kokoontuminen verkossa torstaisin 25.3.-22.4. klo 18.00-19.00 sekä tiistaina 27.4. klo 18.00-19.00 ja tiistaina 4.5. klo 17.45-18.45 ja 19.00-20.00. Hakuaika päättyy 18.3.

RYHMÄ 10-12-VUOTIAILLE LAPSILLE

## Lasten vanhempi sairastaa syöpää tai on sairastanut syövän

Kokoontuminen torstaisin 29.4.-17.6. klo 17.30-19.00. Hakuaika päättyy 29.3.

RYHMÄ 7-9-VUOTIAILLE LAPSILLE

## Lapset ovat sairastaneet syövän

Kokoontuminen torstaisin 2.9.-21.10. klo 17.30-19.00. Hakuaika päättyy 2.8.

RYHMÄ 4-6-VUOTIAILLE LAPSILLE

## Lasten vanhempi sairastaa syöpää tai on sairastanut syövän

Kokoontuminen torstaisin 28.10.-16.12. klo 17.30-19.00. Hakuaika päättyy 28.9.

HAKEMINEN LASTEN TUNNETAITORYHMÄÄN

Täytä sähköinen lomake osoitteessa  
[www.lounais-suomensyopayhdistys.fi](http://www.lounais-suomensyopayhdistys.fi).



# LOUNAIS-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYS

Meri-Karinan hyvinvointikeskus  
Seiskarinkatu 35, 20900 Turku  
[www.lounais-suomensyopayhdistys.fi](http://www.lounais-suomensyopayhdistys.fi)

## Kurssitoimisto

02 2657 610, [kurssi@lssy.fi](mailto:kurssi@lssy.fi)

Perhetyön asiantuntija ja  
lasten tunnetaito-ohjaaja Pia Ilves  
044 451 5655, [pia.ilves@lssy.fi](mailto:pia.ilves@lssy.fi)

Twitter: [@lssyopajarjesto](https://twitter.com/lssyopajarjesto)

Instagram: [@lssyopajarjestot](https://www.instagram.com/lssyopajarjestot)

Facebook: Lounaissuomalaiset Syöpäjärjestöt

Kuvat: Adobe Stock