

VUOSI 2025



KURSSIT SYÖPÄÄ SAIRASTAVILLE JA LÄHEISILLE Meri-Karinassa



LOUNAIS-SUOMEN
SYÖPÄYHDISTYS

Kelan parikurssit

Kurssilta sinä ja läheisesi saatte

Vertaistukea

Keinoja jäsentää omaa
elämäntilannettanne

Tietoa liikunnan
merkityksestä ja
psykososiaalisen
tuen hyödyistä

Monipuolisesti tietoa
syövästä ja tukipalveluista

Tietoa keinoista, joilla
voitte itse vaikuttaa omaan
hyvinvointiin

Neuvoja omien voimavarojen ja
elämänhallinnan vahvistamiseksi

Neuvontaa, ohjausta ja keinoja jatkaa
mahdollisimman täysipainoista elämää
syövästä huolimatta

Kurssit ja majoittuminen Meri-Karinassa jaetuissa
kahden hengen huoneissa täysihoidolla
ovat maksuttomia. Kyseessä on Kelan
järjestämä ja rahoittama kuntoutus.

Ajankohdat

[12.05. – 16.05.2025](#) *

[06.10. – 10.10.2025](#) *

[10.11. – 14.11.2025](#) *

Hakuohje

Katso hakuohje sivulta 7.

SYÖPÄÄ SAIRASTAVAT NUORET AIKUISET

18–39-vuotiaat



Kelan yksilökurssit

Kurssilta saat

Vertaistukea

**Keinoja jäsentää omaa
elämäntilannettasi**

**Tietoa liikunnan
merkityksestä ja
psykososiaalisen
tuen hyödyistä**

**Monipuolisesti tietoa
syövästä ja tukipalveluista**

**Tietoa keinoista, joilla voit itse
vaikuttaa omaan hyvinvointiisi**

**Neuvoja omien voimavarojen ja
elämänhallinnan vahvistamiseksi**

**Neuvontaa, ohjausta ja keinoja jatkaa
mahdollisimman täysipainoista elämää
syövästä huolimatta**

**Kurssit ja majoittuminen Meri-Karinassa jae-
tuissa kahden hengen huoneissa täysihoidolla
ovat maksuttomia. Kyseessä on Kelan
järjestämä ja rahoittama kuntoutus.**

Ajankohdat

* [20.10. – 24.10.2025 Kurssi on peruttu](#)

Hakuohje

Katso hakuohje sivulta 7.

Kelan parikurssit

Kurssilta sinä ja läheisesi saatte

Vertaistukea

Keinoja jäsentää omaa
elämäntilannettanne

Tietoa liikunnan
merkityksestä ja
psykososiaalisen
tuen hyödyistä

Monipuolisesti tietoa
syövästä ja tukipalveluista

Tietoa keinoista, joilla
voitte itse vaikuttaa omaan
hyvinvointiin

Neuvoja omien voimavarojen ja
elämäntilannan vahvistamiseksi

Neuvontaa, ohjausta ja keinoja jatkaa
mahdollisimman täysipainoista elämää
syövästä huolimatta

Kurssit ja majoittuminen Meri-Karinassa jaetuissa
kahden hengen huoneissa täysihoidolla
ovat maksuttomia. Kyseessä on Kelan
järjestämä ja rahoittama kuntoutus.

Ajankohdat

[12.05. – 16.05.2025](#) *

[06.10. – 10.10.2025](#) *

[10.11. – 14.11.2025](#) *

Hakuohje

Katso hakuohje sivulta 7.

**SYÖPÄÄ SAIRASTAVAT
KESKI-ikäiset**

40–64-vuotiaat





Kelan yksilökurssit

Kurssilta saat

Vertaistukea

Keinoja jäsentää omaa
elämäntilannettasi

Tietoa liikunnan
merkityksestä ja
psykososiaalisen
tuen hyödyistä

Monipuolisesti tietoa
syövästä ja tukipalveluista

Tietoa keinoista, joilla voit itse
vaikuttaa omaan hyvinvointiisi

Neuvoja omien voimavarojen ja
elämänhallinnan vahvistamiseksi

Neuvontaa, ohjausta ja keinoja jatkaa
mahdollisimman täysipainoista elämää
syövästä huolimatta

Kurssit ja majoittuminen Meri-Karinassa jae-
tuissa kahden hengen huoneissa täysihoidolla
ovat maksuttomia. Kyseessä on Kelan
järjestämä ja rahoittama kuntoutus.

Ajankohdat

[18.08. – 22.08.2025](#)

* [20.10. – 24.10.2025](#) Kurssi on peruttu

Hakuohje

Katso hakuohje sivulta 7.

Kelan parikurssit

Kurssilta sinä ja läheisesi saatte

Vertaistukea

Keinoja jäsentää omaa
elämäntilannettanne

Tietoa liikunnan
merkityksestä ja
psykososiaalisen
tuen hyödyistä

Monipuolisesti tietoa
syövästä ja tukipalveluista

Tietoa keinoista, joilla
voitte itse vaikuttaa omaan
hyvinvointiinne

Neuvoja omien voimavarojen ja
elämäntilannan vahvistamiseksi

Neuvontaa, ohjausta ja keinoja jatkaa
mahdollisimman täysipainoista elämää
syövästä huolimatta

Kurssit ja majoittuminen Meri-Karinassa jaetuissa
kahden hengen huoneissa täysihoidolla
ovat maksuttomia. Kyseessä on Kelan
järjestämä ja rahoittama kuntoutus.

Ajankohdat

[28.04. – 02.05.2025](#)

[01.09. – 05.09.2025](#)

[24.11. – 28.11.2025](#)

Hakuohje

Katso hakuohje sivulta 7.

**SYÖPÄÄ SAIRASTAVAT
IKÄÄNTYNEET**

Yli 65-vuotiaat



Kelan yksilökurssit

Kurssilta saat

Vertaistukea

Keinoja jäsentää omaa
elämäntilannettasi

Tietoa liikunnan
merkityksestä ja
psykososiaalisen
tuen hyödyistä

Monipuolisesti tietoa
syövästä ja tukipalveluista

Tietoa keinoista, joilla voit itse
vaikuttaa omaan hyvinvointiisi

Neuvoja omien voimavarojen ja
elämänhallinnan vahvistamiseksi

Neuvontaa, ohjausta ja keinoja jatkaa
mahdollisimman täysipainoista elämää
syövästä huolimatta

Kurssit ja majoittuminen Meri-Karinassa jae-
tuissa kahden hengen huoneissa täysihoidolla
ovat maksuttomia. Kyseessä on Kelan
järjestämä ja rahoittama kuntoutus.

Ajankohdat

[15.09. – 19.09.2025](#)

Hakuohje

Katso hakuohje sivulta 7.

Hakuohjeet

Näin haet edellä esitellyille Kelan kursseille

1. Hakeudu ensin lääkäriin, joka arvioi kuntoutuksesi tarpeellisuuden ja kirjoittaa lääkärinlausunto B:n, jotta voit hakea kuntoutukseen.

2. Täytä Kelan hakemus Harkinnanvarainen kuntoutus KU 132. Lomakkeen saat Kelan toimistosta sekä [Kelan](#) ja [Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen](#) verkkosivuilta. Kirjoita lomakkeen kohdan 8. kysymykseen ”Mille kurssille ja palveluntuottajalle haet?” ensisijaiseksi valinnaksi Lounais-Suomen Syöpäyhdistys, Meri-Karinan hyvinvointikeskus.

3. Liitä hakemukseen lääkärinlausunto B.

4. Lähetä hakemus ja liite [OmaKelassa](#) tai postita hakemus liitteineen osoitteeseen Kela, PL 10, 00056 Kela.

Saat Kelasta kirjallisen päätöksen postitse kotiisi. Näet päätöksen myös OmaKelassa.

Noin kolme viikkoa ennen kuntoutuksen alkamista sinuun otetaan yhteyttä puhelimitse. Ennakkoyhteydenotossa käydään läpi kuntoutuksen aikataulu ja ohjelman sisältöä sekä kuntoutustavoitteita ja toiveitasi kuntoutuksen suhteen. Noin kuukauden kuluttua kuntoutuksen päättymisestä tehdään seurantayhteydenotto, jossa varmistetaan arjen sujuminen ja omakuntoutuksen jatkuminen.

Kuntoutusta ohjaa moniammatillinen työryhmä. Kuntoutus toteutetaan ryhmämuotoisena, mutta se sisältää myös yksilöllistä toimintaa.

Autamme sinua mielellämme kuntoutukseen hakemisessa. Ota yhteyttä kurssitoimistoon puhelimitse 02 2657 610. Lisätietoja löydät myös [Kelan](#) verkkosivulta. Voit hakea Meri-Karinassa järjestettävät kuntoutuskurssit sivujen palveluntuottajahaussa.

Kuntoutusraha ja matkakorvaukset

Osallistuessasi Kelan kuntoutuskurssille sinulla on mahdollisuus hakea kuntoutusrahaa ja matkakorvauksia Kelalta. Kuntoutusraha turvaa toimeentuloasi kuntoutuksen aikana.

Matkakorvauksia ja kuntoutusrahaa haetaan Kelasta. Lue lisää [Kelan](#) verkkosivulta.



**Tästä alkavat
Lounais-Suomen
Syöpäyhdistyksen
omat kurssit**

Liikkeellä elämässä

**TANSSI-LIIKETERAPIAPAINOTTEINEN YKSILÖKURSSI
MAANANTAISIN 3.2.–7.4.2025 (10 KERTAA) KLO 18–19.30**

Kurssi on sinulle, joka haluat käsitellä liikkeen ja keskustelun avulla ajatuksiasi ja kokemuksiasi. Haluat myös ymmärtää kehon ja mielen yhteyttä ja tahdot tutkia voimavarojasi sekä oppia lepäämään ja rentoutumaan kehossasi.

Kurssi tarjoaa sinulle kehon ja mielen hyvinvointia lisääviä rakennuspalikoita sekä mahdollistaa omien voimavarojesi vahvistamisen, tuen saamisen sekä liikunnan ilon löytämisen.

Hakuaika päättyy 24.1.2025. Katso hakuohje sivulta 22.

KURSSI ON LOUNAIS-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYKSEN.



Positiivista psykologiaa arkeen

10.–14.2.2025 YKSILÖKURSSI

Kurssi on sinulle, joka olet sairastanut syövän ja olet palaamassa työelämään tai olet jo työelämässä. Sinulla on masennusta, uupumusta, ahdistusta tai kaipaat muutoin tukea mielen hyvinvointiin. Haluat saada työkaluja pitkäkestoiseen hyvinvointiin positiivisen psykologian, liikunnan ja rentoutusmenetelmien avulla.

Kurssi tarjoaa sinulle tukea hyvinvointiin ja edistää mahdollisuuksiasi mielekkääseen elämään positiivisen psykologian avulla lisäämällä voimavaroja arkeen. Positiivinen psykologia keskittyy ihmisen hyvinvointiin, vahvuuksiin ja voimavaroihin ja näiden edistämiseen. Kurssilla saat työkaluja merkitykselliseen elämään vahvistamalla henkilökohtaisia vahvuuksiasi ja opit, mitkä asiat vaikuttavat hyvään elämään ja resilienssikykyyn. Kurssilla vahvistetaan myös kehon ja mielen yhteyttä, ja saat tukea stressinhallintaan erilaisten rentoutusmenetelmien ja liikunnan kautta.

Kurssi ja majoittuminen Meri-Karinassa ovat maksuttomia.

Hakuaika päättyy 10.1.2025. Katso hakuohje sivulta 22.

KURSSI ON LOUNAIS-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYKSEN.



Voimaa vertaisista

14.–17.4.2025 YKSILÖKURSSI 18–40-VUOTIAILLE

LISÄKSI ETÄNÄ 2.4. JA 14.5.2025 KLO 17.00–18.00

Kurssi on sinulle 18–40-vuotias syöpään sairastunut nuori aikuinen, joka olet kiinnostunut käsittelemään kurssin teemoja, joita ovat vertaistuki ja voimavarojen löytäminen, syöpähoitojen myöhäisvaikutukset, seksuaalisuus ja minäkuva sekä liikunta.

Tavoitteena on, että saat vertaistukea muilta samassa tilanteessa olevilta nuorilta aikuisilta sekä lisätietoa syöpähoitojen myöhäisvaikutuksista, hyvinvointia edistävästä ruokavaliosta, seksuaalisuudesta, sosiaalietuuksista ja liikunnasta. Kurssilla myös autetaan tunnistamaan voimavaroja.

Kurssia ennen järjestettävässä verkkotapaamisessa pohditaan ryhmän yhteisiä ja yksilöllisiä tavoitteita ja tutustutaan toisiin kurssilaisiin. Kurssin jälkeen järjestettävässä verkkotapaamisessa puolestaan arvioidaan kurssilla asetetun toimintasuunnitelman toteutumista.

Kurssi ja majoittuminen Meri-Karinassa ovat maksuttomia.

Hakuaika päättyy 14.3.2025. Katso hakuohje sivulta 22.

KURSSI ON LOUNAIS-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYKSEN.



Maalaa mielenmaisemaa

22.–25.4.2025 KUVATAIDEPAINOTTEINEN YKSILÖKURSSI

Kurssi on sinulle, joka olet sairastanut tai sairastat syöpää. Haluat löytää uusia keinoja suhtautua sairauteen ja tahdot tutustua kuvataideterapeuttiseen työskentelyyn ja taidetyöskentelyn voimauttavaan ja kannattelevaan voimaan.

Kurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden löytää uusia näkökulmia sairauteen ja elämään. Omakuvaa ja muutokseen suhtautumista tarkastellaan yhteistyöskentelynä maalaamalla ja kirjoittamalla, tekemällä yhteistaidetta. Taideterapeutti rohkaisee sinua katsomaan ja tutkimaan sairautta elämässäsi. Taide-työskentelyn ohessa kurssilla keskustellaan ja jaetaan tunteita ja ajatuksia muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssi ja majoittuminen Meri-Karinassa ovat maksuttomia.

Hakuaika päättyy 22.3.2025. Katso hakuohje sivulta 22.

KURSSI ON LOUNAIS-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYKSEN.



Yhdessä eteenpäin

23.–27.6.2025 PERHEKURSSI PERHEILLE, JOISSA LAPSI SAIRASTAA

Kurssi on perheellenne, jossa alle 18-vuotias lapsenne on sairastunut syöpään. Kurssi soveltuu infektoriskissä oleville lapsille. Myös sisarukset ovat tervetulleita mukaan.

Kurssilla käsitellään henkistä selviytymistä, voimavarojen löytämistä ja perheen hyvinvointia edistäviä tekijöitä. Tavoitteena on myös kasvattaa ymmärrystä lapsen vaikean sairauden vaikutuksesta lapsen käyttäytymiseen. Vanhempien osalta tavoitteena on tarjota lisätietoa sairaudesta ja mahdollisuus saada vertaistukea samassa tilanteessa olevilta muilta kurssilaisilta sekä auttaa vanhempia tunnistamaan omia voimavarojaan. Lasten ja nuorten osalta tavoitteena on ryhmässä toimiminen, vertaistuen saaminen, onnistumisen kokemukset sekä sairauden käsittely tunnetyöskentelyn kautta. Kurssilla tärkeässä roolissa on myös koko perheen yhdessäolo.

Kurssi ja majoittuminen Meri-Karinassa ovat maksuttomia.

Hakuaika päättyy 23.5.2025. Katso hakuohje sivulta 22.

KURSSI ON LOUNAIS-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYKSEN.



Yhdessä eteenpäin

30.6.–4.7.2025 PERHEKURSSI PERHEILLE, JOISSA VANHEMPI SAIRASTAA

Kurssi on perheellenne, jossa toinen vanhemmista on sairastunut syöpään, ja teillä on alaikäisiä lapsia. Perheenne on kiinnostunut käsittelemään kurssin teemoja, joita ovat henkinen jaksaminen ja voimavarojen löytäminen, ymmärryksen lisääntyminen perheenjäsenen vaikean sairauden vaikutuksesta lapsen käyttäytymiseen ja perheen hyvinvointia edistävät tekijät.

Vanhempien osalta tavoitteena on, että vanhemmat saavat vertaistukea samassa tilanteessa olevilta vanhemmilta sekä lisätietoa sairauden vaikutuksista perhedynamiikkaan. Tavoitteena on myös auttaa vanhempia tunnistamaan omia voimavarojaan. Lasten ja nuorten osalta tavoitteena on ryhmäytyminen, vertaistuen saaminen, perheiden yhdessäolo, onnistumisen kokemukset sekä tunnetyöskentely ja vanhemman sairauden käsittely toiminnallisten menetelmien kautta.

Kurssi ja majoittuminen Meri-Karinassa ovat maksuttomia.

Hakuaika päättyy 30.5.2025. Katso hakuohje sivulta 22.

KURSSI ON LOUNAIS-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYKSEN.



Reitti halki ristiaallokon

7.–11.7.2025 MELONTAPAINOTTEINEN YKSILOKURSSI

Kurssi on sinulle, joka olet sairastanut syövän ja olet jo hyvin toipunut hoidoista. Kaipaat tukea omien voimavarojesi vahvistamiseen ja arjessa jaksamiseen. Haluat edistää hyvinvointiasi ja kuntoutumistasi muun muassa liikunnan avulla. Olet kiinnostunut melonnasta ja haluat oppia melomaan. Diagnoosisi saamisesta on kulunut mielellään yli vuosi, jaksat osallistua kurssin päivittäisiin liikunta-aktiviteetteihin ja toimintakykyysi mahdollistaa melontaan osallistumisen.

Kurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden oppia melonnan alkeet sekä mahdollistaa omien voimavarojesi vahvistamisen, tuen saamisen sekä liikunnan ilon löytämisen. Paneudumme melontaan ja laajemmin liikunnan merkitykseen oman toipumisen ja hyvinvoinnin kannalta. Kurssilla liikutaan yhdessä merellä sekä keskustellaan ja jaetaan tunteita ja ajatuksia muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssi ja majoittuminen Meri-Karinassa ovat maksuttomia.

Hakuaika päättyy 7.6.2025. Katso hakuoje sivulta 22.

KURSSI ON LOUNAIS-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYKSEN.



Hyvinvointia luonnosta

25.–29.8.2025 YKSILÖKURSSI

Kurssi on sinulle, joka olet sairastanut tai sairastat syöpää. Olet kiinnostunut käsittelemään kurssin teemoja, joita ovat luontoyhteys, luova työskentely, vertaistuki ja liikunta. Pystyt osallistumaan kurssin päivittäisiin luontoaktiviteetteihin, kuten esimerkiksi luontoretelle.

Tavoitteena on, että saat vertaistukea muilta samassa tilanteessa olevilta. Kurssilla houkutellaan esiin voimavaroja luovilla menetelmillä ja luonnossa liikkumalla, keskitytään läsnäolontunteen herättelyyn ja senhetkisten tunteiden purkamiseen. Matalan kynnyksen harjoitukset vievät ulos lähiluontoon herättelemään aisteja ja tarkastelemaan luonnon yksityiskohtia. Meri-Karinan hyvinvointikeskus sijaitsee kauniin luonnon keskellä, ja kurssilla hyödynnetäänkin muun muassa hyvän mielen luontopolkua, metsää, laavua ja meren äärellä olemista.

Kurssi ja majoittuminen Meri-Karinassa ovat maksuttomia.

Hakuaika päättyy 25.7.2025. Katso hakuohje sivulta 22.

KURSSI ON LOUNAIS-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYKSEN.



Yhdessä eteenpäin

12.–14.9.2025 PERHEKURSSI PERHEILLE, JOISSA VANHEMPI SAIRASTAA

Viikonloppukurssi on perheellenne, jossa toinen vanhemmista on sairastunut syöpään, ja teillä on alaikäisiä lapsia. Perheenne on kiinnostunut käsittelemään kurssin teemoja, joita ovat henkinen jaksaminen ja voimavarojen löytäminen ja perheen hyvinvointia edistävät tekijät.

Vanhempien osalta tavoitteena on, että vanhemmat saavat vertaistukea samassa tilanteessa olevilta vanhemmilta. Tavoitteena on myös auttaa vanhempia tunnistamaan omia voimavarojaan. Lasten ja nuorten osalta tavoitteena on vertaistuen saaminen, perheiden yhdessäolo, tunnetyöskentely sekä vanhemman sairauden käsittely toiminnallisten menetelmien kautta.

Kurssi ja majoittuminen Meri-Karinassa ovat maksuttomia.

Hakuaika päättyy 12.8.2025. Katso hakuohje sivulta 22.

KURSSI ON LOUNAIS-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYKSEN.



Voimaa arkeen

22.–26.9.2025 PARIKURSSI PARANTUMATONTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVILLE

Kurssi on sinulle, joka sairastat parantumatonta syöpää. Kaipaavat tukea omien voimavarojesi vahvistamiseen ja arjessa jaksamiseen. Voit osallistua kurssille yksin tai yhdessä puolison tai muun läheisen, kuten perheenjäsenen tai ystävän, kanssa.

Kurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden vertaisten kohtaamiseen ja kokemusten jakamiseen sekä mahdollistaa omien voimavarojesi vahvistamisen ja tuen saamisen. Käsittelemme lisäksi omaa ja läheisen henkistä jaksamista. Liikumme yhdessä, keskustelemme ja jaamme tunteita sekä ajatuksia muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssi ja majoittuminen Meri-Karinassa ovat maksuttomia.

Hakuaika päättyy 22.8.2025. Katso hakuohje sivulta 22.

KURSSI ON LOUNAIS-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYKSEN.



Pienin askelin

3.–5.10.2025 PARIKURSSI KEUHKOSYÖPÄÄ SAIRASTAVILLE

Kurssi on sinulle, joka olet sairastanut tai sairastat keuhkosityöpää. Kaipaavat tukea omien voimavarojesi vahvistamiseen ja arjessa jaksamiseen ja haluat edistää hyvinvointiasi ja kuntoutumistasi muun muassa liikunnan avulla. Diagnostiikan saamisesta on kulunut mielellään jo vuosi. Voit osallistua kurssille yksin tai yhdessä puolison tai muun läheisen, kuten perheenjäsenen tai ystävän, kanssa.

Kurssi tarjoaa sinulle tietoa keuhkosityövästä, sen hoidoista ja niiden myöhäisvaikutuksista. Kurssi mahdollistaa omien voimavarojen vahvistamisen sekä lisätiedon ja tuen saamisen. Käsittelemme myös sairastumisen kokemusta, sen tuomia muutoksia elämään ja omaa henkistä jaksamista.

Kurssi ja majoittuminen Meri-Karinassa ovat maksuttomia.

Hakuaika päättyy 3.9.2025. Katso hakuohje sivulta 22.

KURSSI ON LOUNAIS-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYKSEN.



Elinvoimaa liikunnasta

27.–31.10.2025 LIIKUNTAPAINOTTEINEN PARIKURSSI

Kurssi on sinulle, joka olet sairastanut syövän ja hoitosi ovat päättyneet. Kaipaat tukea omien voimavarojesi vahvistamiseen ja arjessa jaksamiseen hoitojen jälkeen. Haluat edistää hyvinvointiasi ja kuntoutumistasi liikunnan avulla. Fyysinen kuntosi on sellainen, että jaksat osallistua kurssin monipuolisiin päivittäisiin liikunta-aktiviteetteihin. Voit osallistua kurssille yksin tai yhdessä puolison tai muun läheisen, kuten perheenjäsenen tai ystävän, kanssa.

Kurssi tarjoaa sinulle kehon ja mielen hyvinvointia lisääviä rakennuspalikoita sekä mahdollistaa omien voimavarojesi vahvistamisen, tuen saamisen sekä liikunnan ilon löytämisen. Paneudumme liikunnan merkitykseen oman toipumisen ja hyvinvoinnin kannalta. Käsittelemme lisäksi omaa henkistä jaksamista, liikumme yhdessä sekä keskustelemme ja jaamme tunteita ja ajatuksia muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssi ja majoittuminen Meri-Karinassa ovat maksuttomia.

Hakuaika päättyy 27.9.2025. Katso hakuohje sivulta 22.

KURSSI ON LOUNAIS-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYKSEN.



Hyvän olon polku

8.–12.12.2025 PARIKURSSI HEMATOLOGISTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVILLE

Kurssi on sinulle, joka sairastat tai olet sairastanut hematologista syöpää. Kaipaat tukea omien voimavarojesi vahvistamiseen ja arjessa jaksamiseen ja haluat edistää hyvinvointiasi ja kuntoutumistasi muun muassa liikunnan avulla. Diagnoosisi saamisesta on kulunut mielellään jo vuosi. Voi osallistua kurssille yksin tai yhdessä puolison tai muun läheisen, kuten perheenjäsenen tai ystävän, kanssa.

Kurssi tarjoaa sinulle tietoa hematologisista syövistä, niiden hoidoista ja myöhäisvaikutuksista. Kurssi mahdollistaa omien voimavarojen vahvistamisen sekä lisätiedon ja tuen saamisen. Käsittelemme myös sairastumisen kokemusta, sen tuomia muutoksia elämään ja omaa henkistä jaksamista.

Kurssi ja majoittuminen Meri-Karinassa ovat maksuttomia.

Hakuaika päättyy 8.11.2025. Katso hakuohje viereiseltä sivulta.

KURSSI ON LOUNAIS-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYKSEN.

Hakuohjeet

Näin haet edellä esitellyille Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen kursseille

Voit hakea sähköisellä tai paperisella lomakkeella. Molemmat löydät [Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen](#) verkkosivulta sekä kurssikohtaisilta verkkosivuilta, joihin pääset klikkaamalla esitteessä olevaa kurssin nimeä (esim. Hyvän olon polku).

Paperisia lomakkeita saa myös kuntoutusohjaajilta sekä Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen toimistosta (Meri-Karina, Seiskarinkatu 35, Turku).

Postita täytetty paperinen lomake osoitteeseen: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku.

Hakuaika kursseille päättyy 1 kuukautta ennen kurssien alkamista, minkä jälkeen kurssille osallistujat valitaan ja heille lähetetään kutsukirjeet.

Autamme sinua mielellämme kurssille hakemisessa. Ota yhteyttä kurssitoimistoon puhelimitse 02 2657 610.

Meri-Karina

Meren äärellä, metsän sylissä

Kurssit järjestetään Hirvensalossa sijaitsevassa Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa. Hirvensalo on yksi Turun vehreistä ja luonnonläheisistä saarista, minne on matkaa Turun keskustasta ainoastaan vajaa seitsemän kilometriä.

Keskuksen lähellä oleva meri ja metsä luovat oman ainutlaatuisen tunnelmansa ja tarjoavat mahdollisuuden sekä rauhoittumiseen että virkistäytymiseen.

Kurssipäivän päätteeksi voit kulkea pitkin läheisiä metsä- ja peltomaisemia halkovia luontopolkuja tai käydä kävelyllä läheisellä hiekkarannalla. Voit myös laskeutua uimaan laiturilta tai istahtaa kotaan rauhoittumaan.

Aivan Meri-Karinan vieressä sijaitsee taiteilija Hannu Koonolan ideoima Pyhän Henrikin ekumeeninen taidekappeli, jossa järjestetään konsertteja ja taidenäyttelyitä. Taidekappeli itsessäänkin on tunnelmallinen ja ainutlaatuinen elämys.





Kurssilaisten kertomaa

”Huippuviikko!”

”Onnistunut kurssi.”

”Hyvä kurssi! Kiitos kovasti!”

”Kiitos teidän osaamisesta.”

”Ohjelma oli sopivan väljä.”

”On hyvä, että tällaisia kursseja on olemassa.”

”Luonnonläheinen ympäristö oli positiivinen kokemus.”

”Toivoisin, että pääsisin vastaavalle kurssille jatkossakin.”

”Kaunis paikka. Ihania, empaattisia ohjaajia
ja asiantuntijoita.”

”Sairaanhoitajan pitämä läheisten pienryhmä oli
todella antoisa.”

”Kiitos paljon! Oli hienoa, että myös puoliso pystyi
osallistumaan.”

”Kiitos! Kurssi oli todella antoisa ja voimaannuttava
sekä vanhemmille että lapsille.”

”Kurssit antavat sairastuneelle ja läheiselle tärkeää tietoa
ja lisää voimia tulevaisuuteen.”

”Oli todella tärkeää, että aviomiehenikin oli mukana.
Myös hän näki ja kuuli muita samassa tilanteessa olevia.”





LOUNAIS-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYS

Meri-Karinan hyvinvointikeskus

Seiskarinkatu 35, 20900 Turku

Kurssitoimisto 02 2657 610, kurssi@lssy.fi

www.lounais-suomensyopayhdistys.fi/kurssit

Instagram

@lssyopajarjestot

Facebook

Lounaissuomalaiset Syöpäjärjestöt

YouTube

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys