

VUOSI 2026



KURSSIT SYÖPÄÄ SAIRASTAVILLE JA LÄHEISILLE Meri-Karinassa



LOUNAIS-SUOMEN
SYÖPÄYHDISTYS



**Katso
hakuohje
sivulta 12.**

Liikkeellä elämässä

**TANSSI-LIIKETERAPIAPAINOTTEINEN YKSILÖKURSSI
MAANANTAISIN 23.2.–4.5.2026 (10 KERTAA) KLO 18–19.30**

Kurssi on tarkoitettu kaikille syöpään sairastuneille. Tanssi-liiketerapia on kehon, liikkeen ja keskustelun yhdistävä luova taideterapiamuoto. Kurssilla käsitellään liikkeen ja keskustelun avulla ajatuksia ja kokemuksia syövästä. Tavoitteena on oppia ymmärtämään kehon ja mielen yhteyttä sekä suhtautumaan armollisemmin omaan kehoon. Liikkuminen kurssilla ei ole fyysisesti raskasta, eikä sinulla tarvitse olla aiempaa kokemusta tanssista. Ohjaajana toimii koulutettu tanssi-liiketerapeutti.

Hakuaika päättyy 23.1.2026. Katso hakuohje sivulta 12.



Positiivista psykologiaa arkeen

16.–20.2.2026 YKSILÖKURSSI

Kurssi on sinulle, joka olet sairastanut syövän ja olet palaamassa arkeen. Sinulla on masennusta, uupumusta, ahdistusta tai kaipaat muutoin tukea mielen hyvinvointiin arjen keskellä sekä haluat saada työkaluja pitkäkestoiseen hyvinvointiin positiivisen psykologian, liikunnan ja erilaisten rentoutusmenetelmien avulla. Kurssi edistää mahdollisuuksia mielekkääseen elämään positiivisen psykologian avulla. Positiivinen psykologia on psykologian osa-alue, joka keskittyy ihmisen hyvinvointiin, vahvuuksiin ja voimavaroihin sekä näiden edistämiseen. Kurssilla saat tukea stressinhallintaan erilaisten rentoutusmenetelmien ja liikunnan kautta. Saat myös työkaluja merkitykselliseen elämään vahvistamalla henkilökohtaisia vahvuuksiasi ja opit mitkä asiat vaikuttavat hyvän elämään ja resilienssikykyyn. Ohjaajana toimii yhdistyksen moniammatillinen työryhmä.

Kurssi ja majoittuminen Meri-Karinassa ovat maksuttomia.

Hakuaika päättyy 16.1.2026. Katso hakuohje sivulta 12.



Voimaa arkeen

30.3.–2.4.2026 PARIKURSSI PARANTUMATONTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVILLE

Kurssi on sinulle, joka sairastat parantumattonta syöpää ja kaipaat tukea omien voimavarojesi vahvistamiseen ja arjessa jaksamiseen. Kurssilla saat yleisellä tasolla tietoa parantumattomasta syövästä ja oireenmukaisesta hoidosta sekä pääset käsittelemään muuttunutta elämäntilannetta. Vertaistuki on keskeisessä osassa – pääset jakamaan ajatuksia, tunteita ja kokemuksia vertaisten kanssa. Kurssilla myös vahvistetaan voimavaroja ja pyritään erilaisten toiminnallisten menetelmien kautta löytämään keinoja oman hyvinvoinnin ja jaksamisen parantamiseen. Voit osallistua kurssille yhdessä läheisesi kanssa. Ohjaajana toimii yhdistyksen moniammatillinen työryhmä.

Kurssi ja majoittuminen Meri-Karinassa ovat maksuttomia.

Hakuaika päättyy 28.2.2026. Katso hakuohje sivulta 12.



Maalaa mielenmaisemaa

7.–10.4.2026 KUVATAIDEPAINOTTEINEN YKSILÖKURSSI

Kurssi on sinulle, joka olet sairastanut tai sairastat syöpää ja haluat löytää uusia keinoja suhtautua sairauteen. Tahdot myös tutustua kuvataideterapeuttiseen työskentelyyn ja sen voimauttavaan ja kannattelevaan voimaan. Kurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden löytää uusia näkökulmia syöpään ja elämään. Taideterapeutti rohkaisee katsomaan ja tutkimaan syöpäsairautta elämässäsi. Omakuvaa ja muutokseen suhtautumista tarkastellaan maalaamalla ja kirjoittamalla, tekemällä yhteistaidetta. Kurssilla myös keskustellaan sekä jaetaan tunteita ja ajatuksia vertaisten kanssa. Ohjaajana toimii yhdistyksen moniammatillinen työryhmä.

Kurssi ja majoittuminen Meri-Karinassa ovat maksuttomia.

Hakuaika päättyy 7.3.2026. Katso hakuohje sivulta 12.

.



Yhdessä eteenpäin

22.–26.6.2026 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. Perheen vanhemmille kurssi tarjoaa vertaistukea ja lisätietoa sairaudesta sekä auttaa vanhempia tunnistamaan omia voimavarojaan. Perheen lapsille ja nuorille kurssi tarjoaa ryhmässä toimimista, vertaistukea, onnistumisen kokemuksia sekä sairauden käsittelyä tunnetyöskentelyn kautta. Tärkeässä osassa on myös koko perheen yhdessä-olo. Lapsille järjestetään ohjattua toimintaa vanhempien oman ohjelman aikana. Kurssiin sisältyy asiantuntija-alustuksia, keskustelua ja koko perheen yhteistä toimintaa. Ohjaajana toimii yhdistyksen moniammatillinen työryhmä.

Kurssi ja majoittuminen Meri-Karinassa ovat maksuttomia.

Hakuaika päättyy 22.5.2026. Katso hakuohje sivulta 12.



Yhdessä eteenpäin

29.6.–3.7.2026 PERHEKURSSI PERHEILLE, JOISSA VANHEMPI SAIRASTAA

Kurssi on perheellenne, jossa toinen vanhemmista on sairastunut syöpään ja perheessänne on alaikäisiä lapsia. Olette kiinnostuneita käsittelemään kurssin teemoja, joita ovat henkinen jaksaminen ja voimavarojen löytäminen, ymmärryksen lisääntyminen vanhemman vaikean sairauden vaikutuksesta lapsen käyttäytymiseen ja perheen hyvinvointia edistävät tekijät. Lapsille järjestetään ohjattua toimintaa vanhempien oman ohjelman aikana. Perheen vanhemmille kurssi tarjoaa vertaistukea ja lisätietoa sairauden vaikutuksista perhedynamiikkaan sekä auttaa vanhempia tunnistamaan omia voimavarojaan. Kurssin menetelminä ovat asiantuntija-alustukset, keskustelut, pohdinta ryhmissä ja koko perheen yhteinen toiminta. Perheen lapsille ja nuorille kurssi tarjoaa vertaistukea, onnistumisen kokemuksia, perheiden yhdessäoloa, tunnetyöskentelyä sekä vanhemman sairauden käsittelyä toiminnallisten menetelmien kautta. Menetelminä käytetään leikkiä, liikuntaa, tunnetyöskentelyä sekä koko perheen yhteistä toimintaa. Ohjaajana toimii yhdistyksen moniammatillinen työryhmä.

Kurssi ja majoittuminen Meri-Karinassa ovat maksuttomia.

Hakuaika päättyy 29.5.2026. Katso hakuohje sivulta 12.



Reitti halki ristiaallokon

13.–17.7.2026 MELONTAPAINOTTEINEN YKSILÖKURSSI

Kurssi on sinulle, joka olet sairastanut syövän ja olet jo hyvin toipunut hoidoista. Kaipaavat tukea omien voimavarojesi vahvistamiseen ja arjessa jaksamiseen sekä haluat edistää hyvinvointiasi ja kuntoutumistasi liikunnan avulla. Olet kiinnostunut melonnasta ja haluat oppia melomaan. Diagnoosisi saamisesta on kulunut mielellään yli vuosi, jaksat osallistua kurssin päivittäisiin liikunta-hetkiin ja toimintakykyysi mahdollistaa melomisen. Kurssilla opetellaan melonnan alkeet, vahvistetaan omia voimavaroja ja löydetään liikunnan ilo. Lisäksi paneudutaan melomisen ja laajemmin liikunnan merkitykseen oman toipumisen ja hyvinvoinnin kannalta. Kurssilla liikutaan yhdessä merellä sekä keskustellaan ja jaetaan tunteita ja ajatuksia vertaisten kanssa. Ohjaajana toimii yhdistyksen moniammatillinen työryhmä.

Kurssi ja majoittuminen Meri-Karinassa ovat maksuttomia.

Hakuaika päättyy 13.6.2026. Katso hakuoje sivulta 12.



Hyvinvointia luonnosta

31.8.–4.9.2026 LUONTOPAINOTTEINEN 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 luontoretkelle. Kurssilla voimavaroja houkutellaan esiin luovilla menetelmillä ja luonnossa liikkumalla. Kurssilla myös keskitytään läsnäolon tunteen herättelyyn ja senhetkisten tuntemusten purkamiseen. Matkan kynnyksen harjoitukset vievät ulos lähiluontoon herättelemään aisteja ja tarkastelemaan luonnon pieniä yksityiskohtia. Meri-Karinan hyvinvointikeskus sijaitsee kauniin luonnon keskellä, ja kurssilla päästäänkin hyödyntämään muun muassa hyvän mielen luontopolkua, metsää, laavua ja merta. Kurssi tarjoaa myös vertaistukea – pääset jakamaan ajatuksia, tunteita ja kokemuksia vertaisten kanssa. Ohjaajana toimii yhdistyksen moniammatillinen työryhmä.

Kurssi ja majoittuminen Meri-Karinassa ovat maksuttomia.

Hakuaika päättyy 31.7.2026. Katso hakuohje sivulta 12.



Hyvinvointia liikkumalla

21.–25.9.2026 LIIKUNTAPAINOTTEINEN PARIKURSSI

Kurssi on sinulle, joka olet sairastanut syövän ja hoitosi ovat päättyneet. Kaipaat tukea omien voimavarojesi vahvistamiseen ja arjessa jaksamiseen. Haluat edistää hyvinvointiasi ja kuntoutumistasi liikunnan avulla. Fyysinen kuntosi on sellainen, että jaksat osallistua kurssin monipuolisiin päivittäisiin liikunta-aktiviteetteihin. Kurssilla liikutaan yhdessä muiden kanssa, kokeillaan eri liikuntalajeja, vahvistetaan omia voimavaroja ja etsitään liikkumisen iloa. Liikunnan lisäksi kurssilla käsitellään myös muita hyvinvointia tukevia osa-alueita, kuten ravitsemusta, unta ja palautumista sekä mielen hyvinvointia. Myös vertaistuki on tärkeässä osassa. Kurssi on tarkoitettu kaikenkuntoisille. Voit osallistua kurssille yhdessä läheisesi kanssa. Ohjaajana toimii yhdistyksen moniammatillinen työryhmä.

Kurssi ja majoittuminen Meri-Karinassa ovat maksuttomia.

Hakuaika päättyy 21.8.2026. Katso hakuohje sivulta 12.



Voimaa luovuudesta

26.–30.10.2026 LUOVUUSPAINOTTEINEN YKSILÖKURSSI

Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka olet sairastanut tai sairastat syöpää. Olet kiinnostunut käsittelemään kurssin teemoja, joita ovat luova työskentely, vertaistuki ja liikunta. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden tarkastella sairastumista ja omaa elämäntilannetta luovien menetelmien avulla. Voimavaroja houkuttelee esiin esimerkiksi valokuvauksella, taideterapeuttisin menetelmin ja tanssiterapian keinoin. Myös vertaistuki on tärkeässä osassa – pääset jakamaan ajatuksia, tunteita ja kokemuksia saman kokeneiden kanssa. Ohjaajana toimii yhdistyksen moniammatillinen työryhmä.

Kurssi ja majoittuminen Meri-Karinassa ovat maksuttomia.

Hakuaika päättyy 26.9.2026. Katso hakuohje sivulta 12.

.



**Kurssi
yhteistyössä
Coloreksen
kanssa**

Kurssi ruoansulatuskanavan syöpää sairastaville

27.–30.4.2026 PARIKURSSI

**Kurssi on suunnattu sinulle, joka sairastat ruoansulatuskanavan syöpää. Kurs-
si tarjoaa tietoa ruoansulatuskanavan syövästä ja sen vaikutuksista elämän
eri osa-alueisiin. Kurssin tukee voimavarojen löytämistä ja arjessa jaksamista
liikunnan, psykososiaalisen tuen ja vertaistuen avulla. Voit osallistua kurssil-
le yhdessä läheisesi kanssa. Ohjaajana toimii yhdistyksen moniammatillinen
työryhmä.**

Kurssi ja majoittuminen Meri-Karinassa ovat maksuttomia.

Hakuaika päättyy 27.3.2026. Katso hakuohje viereiseltä sivulta.

**KURSSI JÄRJESTETÄÄN YHTEISTYÖSSÄ SUOMEN SUOLISTOSYÖPÄYHDISTYS
COLOREKSEN KANSSA.**

Hakuohjeet

Näin haet kurssille

Voit hakea kurssille oman valintasi mukaan verkkolomakkeella tai paperisella lomakkeella. Molemmat ovat osoitteessa www.lounais-suomensyopayhdistys.fi/lomakkeet.

Paperilomakkeita saa myös kuntoutusohjaajilta sekä Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen toimistosta, osoitteesta Meri-Karina, Seiskarinkatu 35, Turku.

Verkkolomake täytetään suoraan verkossa. Paperinen lomake tulee tulostaa, täyttää ja postittaa osoitteeseella Lounais-Suomen Syöpäyhdistys, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku.

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

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

Kurssilaisten kertomaa

”Pienryhmätkeskustelut vertaisryhmässä olivat erittäin antoisia.”

”Sain arkeeni oivalluksia ja rohkeutta sekä laajalaisempaa katsantokantaa.”

”Kurssin vetäjät ja henkilökunta Meri-Karinassa olivat todella ystävällisiä ja asiakaslähtöisiä.”

”Kiitos! Hyvä ohjelma, ihanat vetäjät, hyvää ruokaa. Kurssi antoi paljon työkaluja oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Vertaistuki oli merkityksellistä.”

”Todella hienosti suunniteltu kurssi ja toteutus ja aivan ihanat ohjaajat, jotka olivat täysillä mukana. Myös ruoka oli todella hyvää ja monipuolista.”

”Kurssin myötä ymmärrän paremmin mielensterveyttä ja mitä sen hyvinvointi vaatii. Pystyn käsittelemään vaikeita asioita rauhassa.”

”Yksilöryhmien ohjaus oli niin mahtavaa! Vaikka käsitelimme vaikeita asioita, oli turvallinen olo. Tuntui, että tulin nähdyksi ja kuulluksi.”

”Pystyn elämään sairauteni kanssa nyt rauhassa. Sain kurssilta paljon työkaluja sekä näkökantoja, joita pystyn käyttämään loppuelämäni.”

”Lapset viihtyivät todella hyvin. Oli hienoa, että heidän kanssaan oli käyty läpi myös erilaisia tunteita ja niiden käsittelemistä.”

”Meri-Karinan henkilökunnalle isot ja sydämelliset kiitokset. Teette työtänne sydämellä ja ammattitaidolla. Kurssin kokonaisuus oli hyvin suunniteltu, ja ohjelma oli monipuolinen.”



**”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.”**

**”Kurssi oli kokonaisuudessaan hyvin antoisa. Ryhmä oli
tiivis ja keskustelut sujuivat kaikkien kanssa helposti.
Kiitos myös keittiölle erittäin maittavasta ruuasta.”**

**”Kurssi oli upeasti toteutettu kokonaisuus! Erityiskiitokset
mahtaville lasten- ja nuortenohjaajille monipuolisesta
ohjelmasta. Myös ruoka oli todella hyvää, ja
vertaiskeskustelut ja luennot koskettavia. Oli luksusta
päästä hierontaan ja salille. Kiitos kaikille!”**

LOUNAIS-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYS

Meri-Karinan hyvinvointikeskus

Seiskarinkatu 35, 20900 Turku

Kurssitoimisto 02 2657 610, kurssi@lssy.fi

www.lounais-suomensyopayhdistys.fi/kurssit

Instagram

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

Facebook

Lounaissuomalaiset Syöpäjärjestöt

YouTube

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys