

VUOSI 2026



**KURSSIT SYÖPÄÄ  
SAIRASTAVILLE  
JA LÄHEISILLE  
Meri-Karinassa**



LOUNAIS-SUOMEN  
SYÖPÄYHDISTYS



**Katso  
hakuohje  
sivulta 12.**

## Liikkeellä elämässä

**TANSSI-LIIKETERAPIAPAINOTTEINEN YKSILÖKURSSI**

**MAANANTAINA 7.9., 14.9., 21.9., 28.9., 12.10., 19.10., 26.10., 2.11., 9.11. JA 16.11.  
KLO 18–19.30**

**Kurssi** on sinulle, joka kaipaat lempeämpää tapaa olla kehossasi ilman vaatimuksia ja suorittamista. Tanssi-liiketerapia tarjoaa turvallisen tilan, jossa saat liikkua juuri niin kuin sinulle sopii. Et tarvitse kokemusta tanssista etkä erityistä kuntoa. Kurssi ei myöskään ole fyysisesti kuormittava. Lempeän liikkeen, rauhoittavien harjoitusten ja yhteisen keskustelun kautta voit:

- vapauttaa kehoon kertynyttä jännitystä ja stressiä
- rauhoittaa hermostoasi ja lisätä hyvinvointia
- käsitellä ajatuksia ja tunteita turvallisesti
- vahvistaa yhteyttä kehoosi ja itseesi
- löytää myötätuntoisemman suhtautumisen muuttuneeseen kehoon

**Ohjaajana** toimii Suomen Tanssiterapiayhdistyksen koulutettu tanssi-liiketerapeutti Silja McNamara.

**Hakuaika** päättyy 7.8.2026. 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 parantumatonta 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, teemmällä 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 infektioriskissä 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 yhdessäolo. 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. Kaipaat 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 liikuntahetkiin 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 luontoretelle. Kurssilla voimavaroja houkutellessa esiin luovilla menetelmillä ja luonnossa liikkumalla. Kurssilla myös keskitytään läsnäolon tunteen herättelyyn ja senhetkisten tuntemusten purkamiseen. Matalan 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 houkutellessa 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. Kurssi 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 kurssille yhdessä läheisesi kanssa. Ohjaajana toimii yhdistyksen moniammatillinen työryhmä.

**Kurssi** ja majoittuminen Meri-Karinassa ovat maksuttomia.

**Hakuaika** päättyy 27.3.2026. Katso hakuohje viereiseltä sivulta.

## **Hakuohjeet**

### **Näin haet kurssille**

Voit hakea kurssille oman valintasi mukaan verkkolomakkeella tai paperisella lomakkeella. Molemmat ovat osoitteessa [www.lounais-suomensyopayhdistys.fi](http://www.lounais-suomensyopayhdistys.fi).

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 kurssille 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

”Pienryhmät keskustelut vertaisryhmässä olivat erittäin antoisia.”

”Sain arkeeni oivalluksia ja rohkeutta sekä laaja- alaisempaa 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 mielen terveyttä ja mitä sen hyvinvointi vaatii. Pystyn käsittelemään vaikeita asioita rauhassa.”

”Yksilöryhmien ohjaus oli niin mahtavaa! Vaikka käsitelimme vaikeita asioita, oli turvallinen olo. Tuntui, että tulini nähdä ja kuulla.”

”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.”

”Sairaanhoidajan pitämä läheisten pienryhmä oli todella antoisaa.”

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

”Kiitos! Kurssi oli todella antoisaa ja voimaannuttavaa 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 antoisaa. Ryhmä oli tiivis ja keskustelut sujuivat kaikkien kanssa helposti. Kiitos myös keittiölle erittäin mahtavasta 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](http://www.lounais-suomensyopayhdistys.fi/kurssit)

### **Instagram**

@lssyopajarjestot

### **Facebook**

Lounaissuomalaiset Syöpäjärjestöt

### **YouTube**

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys