



KYMENLAAKSON  
SYÖPÄYHDISTYS



**LÖYDÄ VOIMAVARASI, KEINOJA ARJEN JAKSAMISEEN – Kurssi syöpään sairastuneille naisille**  
Avokuntoutuskurssi syöpään sairastuneille naisille syksy 2018, (Alle 3 vuotta sairastumisesta)  
– paikkoja 12, **Hakuaika päättyy 13.8**

**Kurssin tavoitteet:**

- Voimavarojen lisääminen sairastumisen jälkeen
- Tietoa syöpään sairastumisesta ja hoitojen vaikutuksista omaan elämään
- Syventää tietoa sairauden aiheuttamista tunteista ja oppii käsittelemään niitä
- Auttaa löytämään keinoja, joilla voi itse vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa
- Toimintakyvyn edistäminen ja työelämässä selviytyminen
- Vertaistuen avulla uudesta elämäntilanteesta selviäminen

**Osallistujan tavoitteet:**

- Osallistajat tekevät ennakkotehtävän, jonka avulla heidän on helpompi asettaa omat kurssitavoitteensa
- Osallistuja saa tietoa syöpään sairastumisen vaikutuksista muuttuneeseen kehonkuvaan/naiseuteen
- Osallistuja syventää tietoa sairauden aiheuttamista tunteista ja oppii käsittelemään niitä
- Osallistuja tarkastelee omia voimavarojaan ja suuntaa ne tulevaisuuteen
- Osallistuja tiedostaa liikunnan ja terveellisen ravinnon ja itsensä huomioimisen merkityksen toipumisen ja hyvän olon kannalta
- Osallistuja löytää ainakin yhden uuden keinon, jolla edistää omaa hyvinvointiaan
- Osallistuja saa vertaistukea

**1. Tapaaminen torstai 6.9 klo 17-20, KymSy**

- Kurssin esittely ja tavoitteet
- Tutustumista muihin kurssilaisiin sekä odotuksia kurssilta
- Ovi kortit (suljetut ovet)
- Kotitehtävä: Mieti miten sairastuminen on vaikuttanut sinuun ja läheisiisi?

**2. Tapaaminen torstai 13.9 klo 17-20, KymSy**

- Naiseus, seksuaalisuus, minäkuva, parisuhteet – miten sairastuminen on muuttanut sinua naisena – ennakkotehtävän purku
- sairastumisen vaikutus psyykkiseen puoleen, mukana psykoterapeutti Kirsti Trygg

### **3. Tapaaminen, lauantai 22.9 klo 9-15 KymSy**

- Miten suuntaudun tulevaisuuteen, Taideterapeutti Anne Kuvaja
- Kotitehtävä: Mieti mitä liikunta sinulle merkitsee?

### **4. Tapaaminen torstai 27.9 klo 17-20, KymSy**

- Ravintotietoisku
- Rentoutushetki ja venyttelyä
- Vertaistuellinen sauvakävelylenkki sairauden keskellä + yhteinen kahvihetki kävelylenkin lomassa
- Kotitehtävä: Mitä värit merkitsevät sinulle?

### **5. Tapaaminen torstai 4.10 klo 17-20, KymSy**

- Värien psykologiaa ja symboliikkaa, BC- värikonsultti Liisa Uimonen
- Spektrikortit värien tuojana
- Palautteet ennen kotiin lähtöä

### **6. Seuranta tapaaminen klo 17-20, joulukuu 2018**

- Tarkastelemme omaa hyvinvointia
- Ovi kortit (Avoimet ovet)
- Kurssipalautteet: Mitä sain ja mitä jäin kaipaamaan?

#### **Hakemuksen palautus:**

Jaana Kolin  
Kymenlaakson Syöpäyhdistys  
Kotkankatu 16 B  
48100 KOTKA

#### **Lisätietoa:**

Jaana Kolin, p. 0440-655 483

[www.kymisy.fi/](http://www.kymisy.fi/) kuntoutus