

Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen sopeutumismennuskurssit 2020



Sopeutumismennuskurssit antavat tietoa syövästä sekä tukea työssä ja arjessa selviytymiseen. Kurssit tarjoavat vertaistukea sekä tietoa syöpäsairaudesta ja sen hoidosta. Kurssilla etsitään keinoja, joilla voit itse vaikuttaa voimavarojesi vahvistumiseen ja elämäntilanteesi hallintaan. Kurssit ovat osallistujille maksuttomia, ja niitä ohjaavat terveydenhuollon ammattilaiset. Kurseihin sisältyy yksilö- ja ryhmäkeskusteluja, asiantuntijaluentoja, kyselytunteja sekä toiminnallisia menetelmiä. Lisäksi kursseilla on vapaa-ajanohjelmaa.

Kurssit on tarkoitettu joko tiettyä syöpää sairastaville tai kaikille syöpäpotilaille sairaudesta riippumatta. Kurssitiedoissa on maininta, jos kurssi on suunnattu tietyn ikäisille. Osaan kursseista voi osallistua yhdessä puolison tai läheisen tai koko perheen kanssa. Kurssit on jaettu esitteessä Kelan rahoittamiin ja Veikkauksen tukemiin kurseihin. Sen perusteella tiedät, haetaanko kurssille Kelan vai Syöpäjärjestöjen lomakkeella.

Kaikki kurssit järjestetään Turun Hirvensalossa sijaitsevassa Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa. Suurin osa kursseista järjestetään pääsääntöisesti viiden vuorokauden mittaisina jaksoina. Osa kursseista koostuu viikoittaisista tapaamisista. Näitä kursseja kutsutaan avokursseiksi, ja niistä kerrotaan seuraavalla sivulla. Muutokset kurssiaikatauluun ovat mahdollisia. Seuraa päivittyviä tietoja verkkosivuiltamme.

Kelan rahoittamat kurssit

KOHDERYHMÄ

Kurssit on tarkoitettu syöpää sairastaville aikuisille. Kurssit ovat joko yksilö- tai parikursseja.

ETURAUHASSYÖPÄÄ SAIRASTAVAT

Parikurssi, KELA nro 75087
Parikurssi, KELA nro 75088
Parikurssi, KELA nro 75086

AJANKOHTA

03.08. – 07.08.2020
14.09. – 18.09.2020
02.11. – 06.11.2020

HEMATOLOGISTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVAT

Parikurssi, KELA nro 75092
Parikurssi, KELA nro 75093
Parikurssi, KELA nro 75094

02.03. – 06.03.2020
01.06. – 05.06.2020
28.09. – 02.10.2020

RINTASYÖPÄÄ SAIRASTAVAT

Parikurssi, alle 68 v., KELA nro 75125
Parikurssi, alle 68 v., KELA nro 75126
Parikurssi, alle 68 v., KELA nro 75124
Parikurssi, alle 68 v., KELA nro 75127
Parikurssi, yli 68 v., KELA nro 75129
Parikurssi, alle 68 v., KELA nro 75128
Yksilökurssi, alle 68 v., KELA nro 75107
Yksilökurssi, alle 68 v., KELA nro 75108
Yksilökurssi, yli 68 v., KELA nro 75110
Yksilökurssi, alle 68 v., KELA nro 75109

14.06. – 18.06.2020
17.08. – 21.08.2020
31.08. – 04.09.2020
05.10. – 09.10.2020
23.11. – 27.11.2020
07.12. – 11.12.2020
10.02. – 14.02.2020
27.07. – 31.07.2020
10.08. – 14.08.2020
26.10. – 30.10.2020

SUUN- JA NIELUNALUEEN SYÖPÄÄ SAIRASTAVAT

Parikurssi, KELA nro 75138

07.09. – 11.09.2020

KAIKKI SYÖPÄPOTILAAT SAIRAUDESTA RIIPPUMATTA

Parikurssi, alle 68 v., KELA nro 75144
Parikurssi, alle 68 v., KELA nro 75145
Parikurssi, yli 68 v., KELA nro 75146
Yksilökurssi, yli 68 v., KELA nro 75155
Yksilökurssi, alle 68 v., KELA nro 75154

09.03. – 13.03.2020
24.08. – 28.08.2020
12.10. – 16.10.2020
21.09. – 25.09.2020
02.11. – 06.11.2020

KOHDERYHMÄ

Kurssit on tarkoitettu perheille, joissa on syöpää sairastava lapsi. Kurseille osallistuu koko perhe.

LEUKEMIAA SAIRASTAVAT

Yläkoululaiset
KELA nro 75507

AJANKOHTA

29.06. – 03.07.2020

LEUKEMIAA SAIRASTAVAT

Alle kouluikäiset, koulunsa aloittavat
ja alakoululaiset
KELA nro 75506

06.07. – 10.07.2020

KAIKKI SYÖPÄPOTILAAT SAIRAUDESTA RIIPPUMATTA

Alle kouluikäiset, koulunsa aloittavat
ja alakoululaiset
KELA nro 75504
KELA nro 75505

22.06. – 26.06.2020
13.07. – 17.07.2020

Kurssitoimisto

Seiskarinkatu 35, 20900 Turku
puh. 02 265 7610, kurssi@lssy.fi
www.lounais-suomensyopayhdistys.fi



Veikkauksen tukemat kurssit

Alustava suunnitelma, ajankohdat ja toteutumat ehdolliset

Kurssit ovat Veikkauksen tukemia kursseja, joille haetaan Syöpäjärjestöjen lomakkeella nimeltä Hakemus syöpään sairastuneiden kursseille. Kurssit järjestetään yön yli kestävinä kursseina, ja ne ovat joko yksilö-, pari- tai perhekurssseja. Perhekurssit on suunnattu syöpäpotilaille sekä heidän puolisoilleen ja lapsilleen. Osa kursseista on toiminnallisia teemakursseja.

AIVOKASVAIMEEN SAIRASTUNEET

Parikurssi

AJANKOHTA

16.11. – 20.11.2020

GYNEKOLOGISTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVAT

Yksilökurssi

19.10. – 23.10.2020

SUOLISTOSYÖPÄÄ SAIRASTAVAT

Parikurssi

26.10. – 30.10.2020

Kurssin järjestävät yhteistyössä Colores ja Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

SYÖVÄN SAIRASTANEET KELIAAKIKOT

Yksilökurssi

10.08. – 13.08.2020

Kurssin järjestävät yhteistyössä Keliakialiitto ja Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

KAIKKI SYÖPÄPOTILAAT SAIRAUDESTA RIIPPUMATTA

Liikuntapainotteinen parikurssi

17.02. – 21.02.2020

Meren aalloilla – melonnan alkeet tutuiksi ja voimavaraksi, pari-/yksilökurssi

14.06. – 18.06.2020

Meren aalloilla – melonnan alkeet tutuiksi ja voimavaraksi, pari-/yksilökurssi

03.08. – 07.08.2020

Liikuntapainotteinen parikurssi

07.09. – 11.09.2020

Liikuntapainotteinen parikurssi

21.09. – 25.09.2020

Kuvataidepainotteinen yksilökurssi

20.10. – 23.10.2020

Liikuntapainotteinen parikurssi

09.11. – 13.11.2020

Voimavarakurssi, parikurssi parantumatonta syöpää sairastaville

30.11. – 04.12.2020

KURSSIT PERHEILLE, JOISSA ON SYÖPÄÄ SAIRASTAVA AIKUINEN

Perhekurssi kaikille syöpäkuntoutujille sairaudesta riippumatta

20.07. – 24.07.2020

Perhekurssi levinnyttä rintasyöpää sairastaville

08.06. – 12.06.2020

Kurssin järjestävät yhteistyössä Rintasyöpäyhdistys Europa Donna ja Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

KURSSI LÄHEISENSÄ MENETTÄNEILLE

Vertaistuesta voimaa suruun, perhekurssi läheisensä

04.09. – 06.09.2020

syöpäkuoleman kokeneille leskille ja lapsille

Veikkauksen tukemat avokurssit

Alustava suunnitelma, ajankohdat ja toteutumat ehdolliset

Avokurssit ovat Veikkauksen tukemia kursseja, joille haetaan Syöpäjärjestöjen lomakkeella nimeltä Hakemus lasten ja nuorten tunnetaitoryhmiin. Avokurssit koostuvat viikoittaisista tapaamisista.

LASTEN JA NUORTEN TUNNETAITORYHMÄT (avokurssit)

Ryhmien tavoitteena on lisätä lapsen tai nuoren tietoisuutta itsestään ja omista tunteistaan sekä tukea tunnetaitojen oppimisessa. Tunnetaitoryhmässä lapset ja nuoret harjoittelevat tunteiden tunnistamista, sietämistä, säätelyä, ilmaisemista, käsittelemistä ja omaa voimaantumista erilaisten menetelmien avulla.

Tavoitteena on, että lapsen itsetunto vahvistuu ja hänen vaikutusmahdollisuutensa omaan oloonsa kehittyvät. Tavoitteena myös on, että lapset uskaltavat ilmaista tunteitaan aikaisempaa rohkeammin ja huomioivat muiden tunteet paremmin. Tunnetaitoryhmästä saa työkaluja siihen, kuinka tunteita voi käsitellä myös sen jälkeen, kun ryhmien tapaamiset ovat ohitse.

Mukaan otetaan 8 kohderyhmään kuuluvaa lasta tai nuorta.

Ryhmät kokoontuvat viikoittain kahdeksan kertaa Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa.

7–9-vuotiaat lapset, joiden vanhempi sairastaa syöpää HUOM! Ryhmä on peruutettu! Uusi ajankohta ilmoitetaan myöhemmin!
viikoittaiset kokoontumiset 8 kertaa torstaisin 19.3.–7.5.2020 klo 17.30–19.00

4–6-vuotiaat lapset, joiden sisarus sairastaa syöpää
viikoittaiset kokoontumiset 8 kertaa torstaisin 3.9.–22.10.2020 klo 17.30–19.00

13–15-vuotiaat nuoret, joiden vanhempi sairastaa syöpää
viikoittaiset kokoontumiset 8 kertaa torstaisin 29.10.–17.12.2020 klo 17.30–19.00

Kuinka kursseille haetaan?

Kursseille voi hakea, kun syöpään sairastumisesta on kulunut aikaa vähintään puoli vuotta. Kursseille voi hakeutua myös syövän uusiutuessa tai uuteen syöpään sairastuessa. Tutustu kurssitarjontaan, valitse itsellesi sopivin kurssi ja hae kurssille.

Mikäli haet Kelan rahoittamalle kurssille

- täytä Kelan hakemuslomake KU132. Liitä hakemukseen alle vuoden vanha B-lääkärintlausunto tai vastaavat tiedot sisältävä muu lääketieteellinen selvitys.
- palauta hakemuslomake liitteineen suoraan Kelaan.
- hakemuslomakkeita on saatavana Kelan toimipisteistä, Kelan verkkosivulta (www.kela.fi) ja Meri-Karinan kurssitoimistosta.

Mikäli haet Veikkauksen tukemalle kurssille tai Veikkauksen tukemalle avokurssille

- täytä Syöpäjärjestöjen hakemuslomake nimeltä Hakemus syöpään sairastuneiden kurssille tai Hakemus lasten ja nuorten tunnetaitoryhmiin riippuen siitä, mihin haet. Lomakkeen nimi mainitaan kurssitiedoissa.
- palauta hakemuslomake Meri-Karinan hyvinvointikeskukseen osoitteella Meri-Karinan hyvinvointikeskus / kurssitoimisto, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku.
- hakemuslomakkeita on saatavana Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen verkkosivulta (www.lounais-suomensyopayhdistys.fi), Meri-Karinan kurssitoimistosta sekä Tyksin T-sairaalassa sijaitsevalta Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen infopisteeltä. Hakemuksia nimeltä Hakemus lasten ja nuorten tunnetaitoryhmiin on saatavana myös Tyksin lastenosastolta.

Haku aika

- **Haku aika Kelan rahoittamille kursseille** Haku on käynnissä niin kauan kuin paikkoja on jäljellä. Voit katsoa kurssinumeron perusteella Kelan verkkosivuilta osoitteesta www.kela.fi/kuntoutuskurssihaku onko kurssilla tilaa. Kurssinumero mainitaan esitteessä kurssitiedoissa. Mahdollisia peruutuspaikkoja voi tiedustella Kelalta numerosta 020 692 205.
- **Haku Veikkauksen tukemille kursseille** Haku aika päättyy kuukautta ennen kurssin alkamista tai kuukautta ennen avokurssin ensimmäistä kokoontumiskertaa. Mahdollisia peruutuspaikkoja voi tiedustella Meri-Karinan kurssitoimistosta numerosta 02 2657 610.

Mitä kurssit maksavat?

Kurssit ovat kuntoutujalle sekä kurssille mahdollisesti osallistuvalla puolisollla tai läheisellä tai koko perheelle maksuttomia.

Miten kurssin aikana majoitutaan?

Yön yli kestäville kursseilla kuntoutujat sekä kurssille mahdollisesti osallistuva puoliso tai läheinen tai perhe yöpyvät Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa, jossa kurssit järjestetään. Yöpymiseen sisältyy täysiyläpito. Meri-Karinan hyvinvointikeskus sijaitsee Turun Hirvensalossa.

Meri-Karinan hyvinvointikeskuksen virkistyslomat

Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa järjestetään mieltä ja kehoa virkistäviä lomia. Ohjelmaan sisältyy muun muassa ohjattua liikuntaa, luovaa toimintaa sekä kuntosalin ja allasosaston käyttömahdollisuus. Majoitus on yhden tai kahden hengen huoneissa. Tarkempi ohjelma julkaistaan lähempänä ajankohtia osoitteessa www.merikarina.fi.

AJANKOHDAT

14.–18.12.2020

HINTA

Majoittuminen yhden hengen huoneessa maksaa 275 € ja kahden hengen huoneessa 235 €/hlö. Hintaan sisältyy ohjelma, ruokailut ja majoitus.

HAKEMINEN

Virkistyslomille haetaan hakemuslomakkeella. Voit täyttää sähköisen hakemuslomakkeen verkossa tai tulostaa perinteisen lomakkeen, täyttää sen ja palauttaa Meri-Karinan hyvinvointikeskukseen osoitteella Meri-Karinan hyvinvointikeskus / kurssitoimisto, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku.

Molemmat lomakkeet ovat saatavilla yhdistyksen verkkosivuilta www.lounais-suomensyopayhdistys.fi. Paperinen hakemuslomake on saatavilla myös Meri-Karinan kurssitoimistosta. Voit hakea lomalle myös soittamalla numeroon 02 2657 610 tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen kurssi@lssy.fi. Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Meri-Karinan hyvinvointikeskuksen tapahtumat

Hyvinvointia mielelle ja keholle

Äijäpäivä

Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa järjestetään kaksi kertaa vuodessa Äijäpäivä, joka on suunnattu miehille. Äijäpäivässä pidetään huolta kunnosta, syödään hyvin ja saunotaan kunnon löylyissä. Tarkempi ohjelma julkaistaan lähempänä ajankohtaa osoitteessa www.merikarina.fi.

AJANKOHDAT

17.9.2020

HINTA

Hinta 25 €/hlö. Hintaan sisältyy ohjelma, aamiainen, lounas sekä iltapäiväkahvi.

Wellness Weekend for Ladies

Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa järjestetään kaksi kertaa vuodessa Wellness Weekend for Ladies -viikonloppu naisille. Viikonloppu tarjoaa rentoutusta sekä hauskaa liikuntaa moneen makuun. Tarkempi ohjelma julkaistaan lähempänä ajankohtaa osoitteessa www.merikarina.fi.

AJANKOHDAT

14.–15.11.2020

HINTA

Viikonlopun hinta on 120 €/hlö. Hintaa sisältyy majoitus, ohjelma ja ruokailut. Voit myös osallistua ainoastaan lauantaina tai sunnuntaina, jolloin hinta on 60 €/hlö. Hintaan sisältyy ohjelma ja ruokailut.

HAKEMINEN TAPAHTUMIIN

Molempiin tapahtumiin haetaan hakemuslomakkeella. Voit täyttää sähköisen hakemuslomakkeen verkossa tai tulostaa perinteisen lomakkeen, täyttää sen ja palauttaa Meri-Karinan hyvinvointikeskukseen osoitteella Meri-Karinan hyvinvointikeskus / kurssitoimisto, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku.

Molemmat lomakkeet ovat saatavilla yhdistyksen verkkosivuilta www.lounais-suomensyopayhdistys.fi. Paperinen hakemuslomake on saatavilla myös Meri-Karinan kurssitoimistosta. Voit hakea tapahtumiin myös soittamalla numeroon 02 2657 610 tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen kurssi@lssy.fi. Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Meri-Karinan hyvinvointikeskus

Täyden palvelun talo meren äärellä

Turun Hirvensalossa sijaitseva Meri-Karinan hyvinvointikeskus tarjoaa majoitusta rauhallisessa ympäristössä. Aivan meren äärellä sijaitsevassa Meri-Karinassa pääset nauttimaan ainutlaatuisesta rauhasta keskellä idyllisten pelto- ja metsämaaisemien. Valittavanasi on yhden, kahden ja kolmen hengen huoneita sekä superior-huone, josta aukeaa merinäköala.

Voit hemmotella itseäsi keskuksessa sijaitsevan kosmetologisen hoitolan ja parturi-kampaamon palveluilla tai pitää huolta kunnostasi kuntosalilla. Turun keskustan palvelut ja nähtävyydet ovat halutessasi nopeasti saavutettavissa. Meri-Karinaan on helppo saapua sekä julkisilla kulkuvälineillä että omalla autolla. Pihalla on runsaasti maksuttomia pysäköintipaikkoja. Varaa majoitus osoitteesta www.booking.com.

Meri-Karina tarjoaa täydelliset puitteet myös kokouksille sekä juhlille. Palveluja monipuolistaa hyvinvointikeskuksen naapurissa sijaitseva Pyhän Henrikin ekumeeninen taidekappeli. Lue lisää kokous- ja juhlapalveluista osoitteesta www.merikarina.fi.

Meri-Karinan hyvinvointikeskus

Seiskarinkatu 35, 20900 Turku

puh. 02 265 7666, meri-karina@lssy.fi

www.merikarina.fi