

Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen sopeutumisvalmennuskurssit 2020



Sopeutumisvalmennuskurssit antavat vertaistukea, tietoa syöpäsairaudesta ja sen hoidosta sekä tukea työssä ja arjessa jaksamiseen. 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 kurseista voi osallistua yhdessä puolison tai läheisen tai koko perheen kanssa. Kaikki kurssit järjestetään Turun Hirvensalossa sijaitsevassa Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa. Kurssit järjestetään pääsääntöisesti viiden vuorokauden mittaisina jaksoina. Esitteessä kerrotaan myös lapsille ja nuorille suunnatuista tunnetaitoryhmistä, jotka kokoontuvat viikoittain Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa.

Kelan rahoittamat kurssit

KOHDERYHMÄ

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

AJANKOHTA

ETURAUHASSYÖPÄÄ SAIRASTAVAT

Parikurssi, KELA nro 75087 03.08. – 07.08.2020
Parikurssi, KELA nro 75088 14.09. – 18.09.2020

HEMATOLOGISTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVAT

Parikurssi, KELA nro 75093 28.09. – 02.10.2020
Parikurssi, KELA nro 75094 28.09. – 02.10.2020

RINTASYÖPÄÄ SAIRASTAVAT

Parikurssi, alle 68 v., KELA nro 75126 17.08. – 21.08.2020
Parikurssi, alle 68 v., KELA nro 75124 31.08. – 04.09.2020
Parikurssi, alle 68 v., KELA nro 75127 05.10. – 09.10.2020
Parikurssi, yli 68 v., KELA nro 75129 23.11. – 27.11.2020
Parikurssi, alle 68 v., KELA nro 75128 07.12. – 11.12.2020
Yksilökurssi, yli 68 v., KELA nro 75110 10.08. – 14.08.2020
Yksilökurssi, alle 68 v., KELA nro 75109 26.10. – 30.10.2020

KAIKKI SYÖPÄPOTILAAT SAIRAUDESTA RIIPPUMATTA

Parikurssi, yli 68 v., KELA nro 75146 12.10. – 16.10.2020
Yksilökurssi, yli 68 v., KELA nro 75155 21.09. – 25.09.2020
Yksilökurssi, alle 68 v., KELA nro 75154 02.11. – 06.11.2020

Kurssitoimisto

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



Veikkauksen tukemat kurssit

AIVOKASVAIMEEN SAIRASTUNEET

Parikurssi

AJANKOHTA

16.11. – 20.11.2020

GYNEKOLOGISTA SYÖPÄÄ SAIRASTAVAT

Yksilökurssi

19.10. – 23.10.2020

SUOLISTOSYÖPÄÄ SAIRASTAVAT

Parikurssi

Kurssin järjestävät yhteistyössä Colores ja Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

26.10. – 30.10.2020

SYÖVÄN SAIRASTANEET KELIAAKIKOT

Yksilökurssi

Kurssin järjestävät yhteistyössä Keliakialiitto ja Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

10.08. – 13.08.2020

KAIKKI SYÖPÄPOTILAAT SAIRAUDESTA RIIPPUMATTA

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

17.08. – 21.08.2020

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

24.08. – 28.08.2020

Liikuntapainotteinen parikurssi

07.09. – 11.09.2020

Liikuntapainotteinen parikurssi

21.09. – 25.09.2020

Kuvataidepainotteinen yksilökurssi

24.11. – 27.11.2020

Liikuntapainotteinen parikurssi

09.11. – 13.11.2020

Voimavarakurssi, parikurssi parantumatonta syöpää sairastaville

30.11. – 04.12.2020

Lasten ja nuorten tunnetaitoryhmät

Tunnetaitoryhmien tavoitteena on tukea lapsia ja nuoria tunnetaitojen oppimisessa. Ryhmissä lapset ja nuoret harjoittelevat erilaisten tunteiden tunnistamista, sietämistä, säätelemistä, käsittelemistä, ilmaisemista ja omaa voimaantumista.

Tavoitteena on, että lapsen ja nuoren tietoisuus itsestään ja omista tunteistaan kasvaa, lapsen ja nuoren itsetunto vahvistuu ja heidän vaikutusmahdollisuutensa omaan oloonsa kehittyvät. Tavoitteena myös on, että lapset ja nuoret uskaltavat ilmaista tunteitaan aikaisempaa rohkeammin ja huomioivat muiden tunteet aikaisempaa paremmin.

Ryhmät ovat maksuttomia. Haku aika kahteen muuhun syksyn 2020 ryhmään on päättynyt, ja haku nuorten ryhmään on käynnissä 29.9. saakka. Katso tarkemmat hakuohjeet viereiseltä sivulta.

NUORTEN TUNNETAITORYHMÄ

13–15-vuotiaat nuoret, joiden vanhempi sairastaa syöpää

Viikoittaiset kokoontumiset 8 kertaa torstaisin 29.10.–17.12.2020 klo 17.30–19.00

Haku ryhmään päättyy 29.9.2020

ENNAKKOTIETOA VUODEN 2021 RYHMISTÄ

Ryhmä 10–12-vuotiaille lapsille, jotka sairastavat syöpää tai joiden sisarus sairastaa syöpää

Viikoittaiset verkkokokoukset 8 kertaa torstaisin 4.3.–22.4.2021 klo 18.00–19.00

Yhteistyökurssi Sylva ry:n kanssa. Kurssi on valtakunnallinen.

Ryhmä 10–12-vuotiaille lapsille, joiden vanhempi sairastaa syöpää tai on sairastanut

Viikoittaiset kokoontumiset 8 kertaa torstaisin 29.4.–17.6.2021 klo 17.30–19.00

Ryhmä 7–9-vuotiaille lapsille, jotka ovat sairastaneet syövän

Viikoittaiset kokoontumiset 8 kertaa torstaisin 2.9.–21.10.2021 klo 17.30–19.00

Ryhmä 4–6-vuotiaille lapsille, joiden vanhempi sairastaa syöpää tai on sairastanut

Viikoittaiset kokoontumiset 8 kertaa torstaisin 28.10.–16.12.2021 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 kursseille. Lomakkeita on saatavilla Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen verkkosivulta (www.lounais-suomensyopayhdistys.fi), Meri-Karinan kurssitoimistosta (Seiskarinkatu 35, Turku) sekä Turun yliopistollisen keskussairaalan T-sairaalassa sijaitsevalta Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen infopisteeltä.

Mikäli haet Kelan rahoittamalle kurssille

- täytä Kelan hakemuslomake KU132. Liitä hakemukseen alle vuoden vanha B-lääkärinlausunto tai vastaavat tiedot sisältävä muu lääketieteellinen selvitys. Lomakkeita on saatavilla myös Kelan toimipisteistä ja verkkosivulta (www.kela.fi).
- palauta hakemuslomake liitteineen suoraan Kelaan.
- haku on käynnissä niin kauan kuin paikkoja on jäljellä. Voit katsoa kurssinumeron perusteella Kelan verkkosivuilta, onko kurssilla tilaa. Kurssinnumero mainitaan kurssitiedoissa. Mahdollisia peruutuspaikkoja voi tiedustella Kelalta numerosta 020 692 205.

Mikäli haet Veikkauksen tukemalle kurssille

- täytä lomake nimeltä Hakemus syöpään sairastuneiden kurssille.
- palauta hakemuslomake osoitteella Meri-Karinan hyvinvointikeskus / kurssitoimisto, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku.
- hakuaika päättyy kuukautta ennen kurssin alkamista.

Mikäli haet lasten ja nuorten tunnetaitoryhmään

- täytä lomake nimeltä Hakemus lasten ja nuorten tunnetaitoryhmiin.
- palauta lomake postitse osoitteella Meri-Karinan hyvinvointikeskus / kurssitoimisto, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku.
- hakuaika päättyy kuukautta ennen ryhmän ensimmäistä kokoontumiskertaa.

Mitä kurssit maksavat?

Kurssit ovat kuntoutujalle sekä kurssille mahdollisesti osallistuvalla puolisollla tai läheisellä tai koko perheelle maksuttomia. Myös lasten ja nuorten tunnetaitoryhmät ovat maksuttomia.

Miten kurssin aikana majoitutaan?

Yön yli kestävillä 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 hyvinvointikeskuksen 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. Tutustu päivän ohjelmaan osoitteessa www.merikarina.fi.

AJANKOHTA

17.9.2020 **Peruttu!**

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. Tutustu viikonlopun ohjelmaan osoitteessa www.merikarina.fi.

AJANKOHTA

14.–15.11.2020 **Peruttu!**

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 metsämaisemien. 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