

LIIKUNNASTA ILOA JA EHEYTTÄ ELÄMÄÄN, SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSI SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Ajankohta ja paikka:

5 päivää, 19.–23.2., 9.–13.7. ja 29.10.–2.11.2018

Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku

Kurssin kuvaus:

Kurssi on tarkoitettu kaikille syöpään sairastuneille, joiden hoidot ovat päättyneet, sekä heidän läheisilleen. Kohderyhmänä ovat kuntoutujat, jotka kaipaavat erityisesti liikunnankipinän uudelleen löytymistä ja tukea kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kurssi toteutetaan internaattikuntoutuksena.

Kurssin toteutus:

Kurssin tavoitteena on suunnata katse tulevaisuuteen ja ”etsiä” iloa tuottavia ja hyvinvointia edistäviä asioita elämään. Tavoitteita toteutetaan tutustuttamalla erilaisiin mm. liikuntalajeihin ja kulttuurimuotoihin. Lisäksi kurssilaiset saavat tietoa liikunnan ja ravinnon merkityksestä hyvinvoinnille sekä syövän uusiutumisen ehkäisemisestä. Yhdessä ohjaajien kanssa pohditaan mikä tuottaa iloa ja nautintoa omassa elämässä ja mistä saa voimaa arkeen ja jaksamiseen. Ohjaajina kurssilla toimivat erikoissairaanhoidajat, fysioterapeutti, parisuhde- ja seksuaaliterapeutti sekä ravitsemusasiantuntija.

Hakuohjeet:

Kurssille haetaan STEA:n hakulomakkeella, joka postitetaan Meri-Karinan kurssitoimistoon. Hakulomakkeen voit tulostaa [tästä](#) linkistä. Haku-aika kurssille päättyy kuukauden ennen kurssin alkamista.

Osallistujien määrä ja valinta:

Kurssille otetaan 12 syöpään sairastunutta + 12 heidän läheistään. Valinnat suoritetaan hakulomakkeiden perusteella. Lähetämme kurssille hyväksytyille kutsukirjeen postissa, jossa on tarkempaa tietoa kurssista. Hakijoita ei haastatella.

Kurssi on täysin maksuton. Kurssi on tuettu Veikkauksen tuotoilla.

Lisätietoja:

Meri-Karinan kurssitoimisto, kurssi@lssy.fi, 02 2657610

