

# KUNTOUTUSPALVELUT 2020

Sopeutumisvalmennuskurssit

Yhteistyökurssit

Ensietopäivät

Lomat

# KURSSIT JA LOMAT 2020



## Sisällysluettelo

Yleistä kurseistamme	3
Sopeutumisvalmennuskurssit	5
• Parkinsonin tautia sairastaville	7
• Dystoniaa sairastaville	7
• Parkinson plus -oireyhtymää sairastaville	8
• Huntingtonin tautia sairastaville	9
Teemalliset kurssit omatoimisille liikehäiriösaairastaville	10
Ensitietopäivät Parkinsonin tautia sairastaville	13
Sopeutumisvalmennuskurssit verkossa	14
• Parkinson-verkkokurssi	
• Läheisten verkkokurssi	
• Essi – essentiaalista vapinaa sairastavien verkkokurssi	
Neuroliiton kanssa toteutettavat avomuotoiset yhteistyökurssit	16
Tuetut lomat	18

# YLEISTÄ KURSSEISTAMME

Ryhmämuotoisilla sopeutumisvalmennuskursseillamme sairastavat ja heidän läheisensä etsivät yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa vastauksia liikehäiriösairauksiin liittyviin kysymyksiin, kuten miten selvitä etenevän sairauden kanssa tai mitä voi tehdä sairauden oireiden lievittämiseksi ja voimavarojen lisäämiseksi.

## Avomuotoiset kurssit

Kurssimme järjestetään pääosin avomuotoisina, jolloin kursseihin ei sisälly majoitusta, eikä paikalla ole avustavaa hoitohenkilökuntaa. Jos kurssi sisältää majoituksen, siitä on erikseen maininta kyseisen kurssin kohdalla.

## Kurssien kohderyhmät

Parkinsonin tautia, essentiaalista vapinaa, dystoniaa, Huntingtonin tautia, Parkinson Plus -oireyhtymää (PSP, MSA, CBD) ja muita harvinaisia liikehäiriösairauksia sairastavat ja heidän omaisensa/läheisensä.

Teemallisten kurssien kohderyhminä ovat kaikki edustamamme sairausryhmät.

Kursseja järjestetään myös yhteistyössä Neuroliiton kanssa. Niiden kohderyhmänä ovat Parkinsonin tautia, dystoniaa, essentiaalista vapinaa, MS-tautia ja harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavat.

## Haku sopeutumisvalmennuskursseille

Kursseille haetaan Parkinsonliiton hakulomakkeella. Liiton kotisivuilta [www.parkinson.fi/kurssihakemus](http://www.parkinson.fi/kurssihakemus) löytyy tulostettava hakulomake, jonka voi täyttää myös sähköisesti. Läheisten kurssille on oma sähköinen kurssihakemus [www.parkinson.fi/laheisten-kurssihakemus](http://www.parkinson.fi/laheisten-kurssihakemus). Hakulomakkeita saa myös liiton keskus- ja aluetoimistoista.

Hakemukseen liitetään kopio mielellään alle 6 kk vanhasta sairauskertomuksesta (verkkokursseille hakiessa ei välttämätön). Hakulomakkeet liitteineen toimitetaan Parkinsonliittoon viimeiseen hakupäivään mennessä.

Kurssihakemus on voimassa vuoden hakupäivästä. Jos et pääse haluamallesi kurssille, ilmoita uusi kurssitoveesi liiton kuntoutussuunnittelijalle.

## Matkakorvaukset

Matkakorvauksien myöntämiseksi Kela edellyttää lääkärin kirjallisen suosituksen kurssille. Jos suositusta ei ole, matkat maksetaan itse.

## Valinta kurssille

Täytä hakemus huolellisesti, sillä valinta kurseille perustuu hakemuksessa annettuihin tietoihin. Tavoitteena on löytää hakemusten perusteella mahdollisimman hyvin yhteen toimiva vertaisryhmä. Kurseilla pitää selviytyä omatoimisesti tai vähäisen avun turvin ja pystyä osallistumaan ryhmämuotoiseen toimintaan. Joillakin kurseillamme on avustavaa hoitohenkilökuntaa – tästä maininta kyseisen kurssin kohdalla.

## Rahoitus

Kurssit järjestetään STEAn (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) ja Opintokeskus Siviksen rahoituksella. Yöpymisen sisältävillä kurseilla perimme osallistujilta 20 €/kurssipäivä. Muut kurssit ovat osallistujille maksuttomia.

**Parkinsonliitto pidättää oikeuden muutoksiin.**

**Haku kurseille**

<https://www.parkinson.fi/hakeutuminen>

**Yhteystiedot:**

**p. 02 274 0418, [kurssi@parkinson.fi](mailto:kurssi@parkinson.fi)**

**Parkinsonliitto ry/kuntoutus**

**PL 905**

**20101 TURKU**

## Palaset paikoilleen

### **Parkinsonin tautia alle 3 v sairastaneet ja läheiset**

Tavoitteena on antaa tietoa Parkinsonin taudista, ohjausta toimintakyvyn ylläpitämiseen sekä motivoitua itsehoitoon. Kurssilla käsitellään sairastumiseen liittyviä tunteita yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisryhmän kanssa.

Kurssinro ja paikka	Aika	Kesto	Haku päättyy
120 Tampere	4.2. klo 13–19 5.2. ja 6.2. klo 10–16 ja 12.3. klo 10–14	3x6h+4h	14.1.2020

*Kurssipäivinä tarjotaan lounas ja/tai päivällinen ja kahvi.*

## Elämässä eteenpäin

### **Parkinsonin tautia vähintään 3–7 v sairastaneet ja läheiset**

Kurssin tavoitteena on löytää keinoja omaan hyvinvointiin. Kurssilla kartoitetaan ja pohditaan arjessa tarvittavia voimavaroja ja itsestä huolehtimista sekä suhdetta omaan ympäristöön ja läheisiin. Kurssilla pyritään löytämään hyvinvoinnin tueksi omia voimavaroja tukevia ja vahvistavia keinoja erilaisia tukimuotoja kartoittamalla.

Kurssilla toimitaan ryhmässä keskustellen, työskennellen ja liikkuen omien tavoitteiden mukaisesti.

Kurssinro ja paikka	Aika	Kesto	Haku päättyy
220 Joensuu, Vetrea	18.–20.2. Yöpyville omavastuu 60€/kurssi	4+8+5h	20.1.2020

*Kurssipäivinä tarjotaan lounas ja/tai päivällinen ja kahvi.*

320 Rauma, pääkirjasto	4.3., 11.3., 18.3. ja 25.3. klo 12–16	4x4h	4.2.2020
---------------------------	--	------	----------

*Kurssipäivinä tarjotaan kahvi ja suolainen pala.*

## Menossa mukana

### **Parkinsonin tautia pitkään sairastaneet (yli 7v dg) ja läheiset**

Kurssin tavoitteena on, että osallistuja voi muodostaa realistisen kuvan nykytilanteestaan sekä toimia jatkossa sairauden rajoitteet ja toimintakyvyn mahdollisuudet huomioiden. Kurssilla pyritään tiedon, ohjatun vertaistuen ja itsehoito-ohjeiden avulla tukemaan Parkinsonin tautiin ja sen etenemiseen sopeutumista.

Kurssi sisältää asiantuntijaluentoja sekä ohjattuja keskustelu-, toiminta- ja liikuntaryhmiä. Lisäksi kurssilla on ohjattua vapaa-ajan toimintaa yhdessä muiden kurssilaisten kanssa.

*Kurssilla on avustavaa hoitohenkilökuntaa.*

Kurssinro ja paikka	Aika	Kesto	Haku päättyy
1520 Maskun neurologinen kuntoutuskeskus	2.–6.11.	5 pv	7.10.2020

*Täysihoidon omavastuu 100€/kurssi, sisältäen majoituksen ja ruokailun.*

## Puhumalla paras

### **Parkinsonin tautia sairastavat puheongelmaiset ja läheiset**

Tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti Parkinsonin tautia sairastavan puheeseen, nielemiseen ja hengitykseen ja siten vähentää sairauden aiheuttamaa kommunikoinnin ongelmaa. Tavoitteena on myös tukea sairauteen sopeutumista.

Kurssi sisältää asiantuntijaluentoja, henkilökohtaista puheen arviointia, hengityksen ohjausta ja erilaisia nielemisen ja äänenkäytön harjoitteita. Ryhmämuotoisessa toiminnassa tarjotaan tilaisuus vertaistukeen.

Kurssinro ja paikka	Aika	Kesto	Haku päättyy
920 Turku Suvituulitalo	24.8., 25.8., 26.8. ja 27.8.	4x4h	30.7.2020

*Kurssipäivinä tarjotaan lounas ja/tai päivällinen ja kahvi.*



*"Porukka oli mukavaa ja ohjaus hyvä. Kurssista jäi hyvä mieli"*

## Keho ja mieli

### ***Dystoniaa sairastavat ja läheiset***

Kurssin tavoitteena on tukea sairauteen sopeutumista ja elämistä vaikeidenkin oireiden kanssa yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Kurssilla saa tietoa dystoniasta sekä ohjataan ja motivoidaan itsehoitoon mm. etsimällä sopivia rentoutumisen keinoja ja mielihyvän lähteitä.

Kurssinro ja paikka	Aika	Kesto	Haku päättyy
420 Helsinki	17.3. klo 13–19 18.3. ja 19.3. klo 10–16 16.4. klo 10–14	3x6h+4h	17.2.2020

*Kurssipäivinä tarjotaan lounas ja/tai päivällinen ja kahvi.*

## Stimulaatiokurssi

**Stimulaatiohoitoa käyttävät tai sitä harkitsevat Parkinsonin tautia, dystoniaa ja essentiaalista vapinaa sairastavat ja läheiset**

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa stimulaatiohoidosta ja vaihtaa kokemuksia vertaisten kesken. Kurssilla käsitellään lisäksi sairauteen ja sen hoitoon liittyviä arjen haasteita asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa.

Kurssinro ja paikka	Aika	Kesto	Haku päättyy
1420 Tampere	13.10. klo 13–19, 14.10. ja 15.10. klo 10–16	3x6h	16.9.2020

*Kurssipäivinä tarjotaan lounas ja/tai päivällinen ja kahvi.*

## Yhdessä erilaisina

**Parkinson Plus -oireyhtymää sairastavat ja läheiset**

Kurssin tavoitteena on, että kuntoutuja muodostaa realistisen kuvan nykytilanteestaan sekä saa keinoja ja rohkeutta toimia jatkossa etenevien ja vaikeidenkin oireiden kanssa. Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla on tai epäillään olevan Parkinson Plus -sairaus (esim. MSA, PSP, CBD).

Kurssi sisältää asiantuntijaluentoja mm. sairauden hoidosta ja sosiaaliturvasta. Ryhmissä käsitellään sairastumiseen liittyviä tunteita ohjatusti. Lisäksi kurssilla on liikuntaryhmiä ja ohjattua vapaa-ajan toimintaa.

Kurssilla on avustavaa hoitohenkilökuntaa.

Kurssinro ja paikka	Aika	Kesto	Haku päättyy
520 Maskun neurologinen kuntoutuskeskus	20.–24.4.	5 pv	23.3.2020

*Täysihoidon omavastuu 100€/kurssi, sisältäen majoituksen ja ruokailun.*





## Huntington-kurssi

### ***Huntington tautia sairastavat ja läheiset***

Kurssin tavoitteena on tukea sairauteen sopeutumista ja antaa tietoa sairaudesta sekä parantaa sairastavan ja omaisen arkiselviytymistä yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Kurssi sisältää asiantuntijaluentoja mm. sairauden hoidosta ja sosiaaliturvasta. Keskusteluryhmissä käsitellään sairastumiseen liittyviä tunteita ohjatusti. Lisäksi kurssilla on fysioterapeutin ohjaamia liikuntaryhmiä ja ohjattua vapaa-ajan toimintaa.

Kurssilla on avustavaa hoitohenkilökuntaa.

Kurssinro ja paikka	Aika	Kesto	Haku päättyy
1020 Oulun seutu (Rokua)	7.–11.9.	5 pv	12.8.2020

*Täysihoidon omavastuu 100€/kurssi, sisältäen majoituksen ja ruokailun.*

## Omatoimisille liikehäiriö-sairauksia sairastaville



### Ulkona ja luonnossa liikkuen -kurssi

#### **Omatoiniset liikehäiriösairaat ja läheiset**

Kurssin tavoitteena on saada erilaisista ulkoliikuntamuodoista ja luonnosta motivaatiota itsehoitoon sekä tuoda iloa ja jaksamista arkeen. Kurssi sisältää ohjattuja liikuntakokeiluja luonnossa ja luontoasiantuntijoiden alustuksia luonnossa liikkumisen terveysvaikutuksista. Liikkumisen lomassa jaetaan vertaisten kokemuksia ja tunteita kurssin vaikutuksista ja hyödyistä.

Kurssin kokoontumisten paikka vaihtelee Turun seudulla.

Kurssinro ja paikka	Aika	Kesto	Haku päättyy
620 Turun seutu	6.5., 13.5., 20.5., 27.5. ja 3.6.	5x4h	6.4.2020

*Kurssipäivinä tarjotaan kahvi ja suolainen pala.*

## Ryhmäliikuntakurssi

### **Omatoimiset liikehäiriösairaat ja läheiset**

Kurssilla haetaan erilaisista liikuntamuodoista motivaatiota itsehoitoon ja fyysisen kunnon kohotukseen sekä iloa ja jaksamista arkeen. Tavoitteena on myös tukea sopeutumista sairauteen. Ryhmämuotoinen ohjelma sisältää monipuolista liikuntaa ulkona, sisällä ja altaassa sekä vertaiskeskusteluja liikunnan herättämistä tuntemuksista ja kokemuksista ennen kurssia sekä kurssin aikana.

Kurssinro ja paikka	Aika	Kesto	Haku päättyy
1220 Kuortaneen Urheiluopisto	29.9.–2.10. <i>Yöpyville omavastuu 80 €/kurssi</i>	4x6h	1.9.2020

*Kurssipäivinä tarjotaan lounas ja/tai päivällinen.*

## UUSI TEEMA!

### **Musiikkipainotteinen voimavara, rytmi ja liike -kurssi**

#### **Liikehäiriösairaat ja läheiset**

Kurssin tavoitteena on musiikin ja liikkumisen avulla motivoida itsehoitoon sekä tuoda iloa ja jaksamista. Musiikin keinoin kehitetään oman äänen kestävyttä ja voimakkuutta. Tavoitteena on myös löytää eri keinoja ja käytäntöjä arjen helpottamiseksi.

Kurssi sisältää äänenkäytön, rytmiikan ja liikkeen harjoitteita erilaisia soittimia, ääntä, musiikin kuuntelua hyödyntäen sekä teemakeskusteluja, joissa etsitään itselle sopivia voimavaroja. Kurssilla käytetään neurologisille sairausryhmille kehitettyä RGM-menetelmää.

Kurssinro ja paikka	Aika	Kesto	Haku päättyy
720 Kajaani	6.–8.11. <i>Yöpyville omavastuu 60 €/kurssi</i>	4+8+5h	5.10.2020

*Kurssipäivinä tarjotaan lounas ja/tai päivällinen ja kahvi.*

1120 Savonlinna, Musiikki- keskus Empaatti	15.–16.9. ja 13.–14.10. klo 10–15	4x5h	19.8.2020
--	--------------------------------------	------	-----------

*Kurssipäivinä tarjotaan lounas ja/tai päivällinen.*



***"Rohkeutta toteuttaa asioita mitkä tulee eteen, ja toimia oman näkökulman mukaan"***

## **UUSI TEEMA!**

### **Koirasta iloa ja voimavaroja**

#### ***Omatoimiset liikehäiriösairaat ja läheiset, joilla on koira lemmikkinä***

Kurssin tavoitteena on ymmärryksen lisääminen koirien hyvinvointia ja voimavaroja tuovista vaikutuksista sekä vertaistuen mahdollistaminen. Kurssi sisältää oman koiran kanssa mm. rentoutumista ja liikuntaa sekä teemakeskusteluja yhdessä vertaisten kanssa.

Huomioithan, että koirasi on terve ja tulee toimeen sekä ihmisten että muiden koirien kanssa.

Kurssinro ja paikka	Aika	Kesto	Haku päättyy
820 Lahti	2.6. klo 12–16, 3.6. ja 4.6. klo 10–16	4+6+6h	30.4.2020

*Kurssipäivinä tarjotaan lounas ja kahvi.*

## UUSI TEEMA!

### Rytmi ja liike

#### ***Omatoimiset liikehäiriösairaat ja läheiset***

Kurssin tavoitteena on etsiä motivaatiota itsehoitoon ja rohkaista kuntoutujia osallistumaan vertais- ja harrastustoimintaan alueillaan. Kurssilla harjoitellaan kehon, äänen ja mielen ilmaisua musiikin, liikkeen ja tanssin avulla yksilöllisesti sekä ryhmässä. Harjoitteiden lomassa jaetaan kokemuksia ja tunteita näiden toimintojen hyödyistä ja vaikutuksista.

Kurssinro ja paikka	Aika	Kesto	Haku päättyy
1320 Jyväskylän tanssiopisto	13.10., 14.10. ja 15.10.	4+8+5h	15.9.2020

*Kurssipäivinä tarjotaan lounas ja/tai päivällinen ja kahvi.*

## ENSITIETO- PÄIVÄT

### Ensietietopäivä

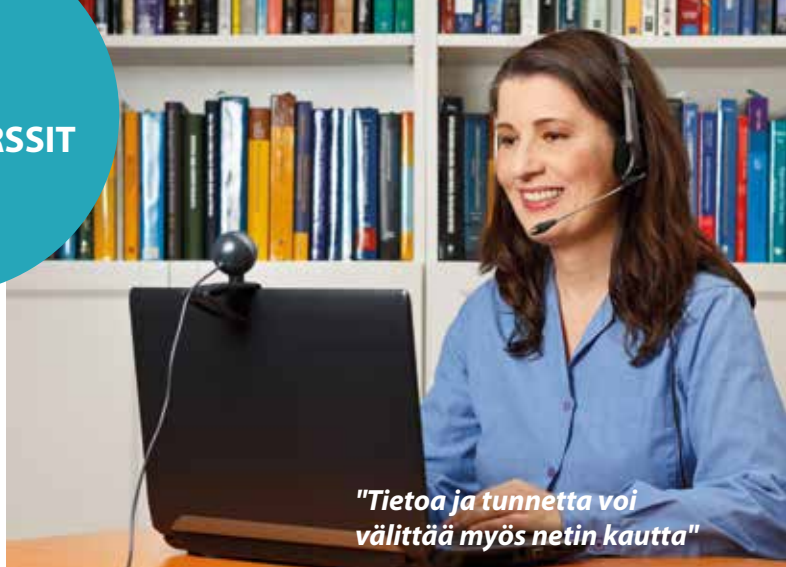
#### ***Parkinsonin taudin diagnoosin hiljattain saaneet ja omaiset***

Ensietietopäivät täydentävät omasta hoitoyksiköstä saatua tietoa ja antavat valmiuksia sairauden sopeutumishaasteiden käsittelyyn. Ensietietopäivä on tarkoitettu henkilöille, joilla sairaus ja sairastuminen on suhteellisen uusi asia. Ohjelmassa on asiantuntijaluentoja sairaudesta, liikunnan merkityksestä ja sairauteen sopeutumisen haasteista. Ensietietopäivään hakeudutaan oman hoitoyksikön maksusitoumuksella tai itse maksaen.

Kurssinro ja paikka	Aika	Kesto	Haku päättyy
1620 Turku Suvituulitalo	31.3. klo 10–16	6h	3.3.2020
1720 Turku Suvituulitalo	6.10. klo 10–16	6h	7.9.2020

*Ensietietopäivillä tarjotaan lounas ja kahvi.*

## VERKKOKURSSIT



"Tietoa ja tunnetta voi välittää myös netin kautta"

### Sopeutumisvalmennuskurssit verkossa

Verkkokurssit toteutetaan pelkästään verkossa. Ne sisältävät videoryhmätapaamisia ([www.opentokdemo.tokbox.com](http://www.opentokdemo.tokbox.com)), jotka ovat keskustelu-kyselytyyppisiä asiantuntijan ja vertaisryhmän välisiä kohtaamisia verkon välityksellä. Jokaisessa tapaamisessa on eri aihe ja asiantuntija valitaan kyseisen aiheen mukaan. Näiden lisäksi verkkokursseilla on omat verkkosivut, joissa on kurssiin liittyviä materiaaleja ja ennakko-/välitehtäviä. Välitehtävien tekeminen ei ole mukanaolon edellytys, mutta niiden on tarkoitus antaa eväitä tulevan aiheen käsittelyyn sekä ryhmäkeskusteluihin.

### Parkinson-verkkokurssi

#### **Parkinsonin tautia (alle 5v) sairastaville**

Parkinson-verkkokurssi tarjoaa perustietoa sairaudesta, tukea sairauteen sopeutumisessa ja sen kanssa elämisessä asiantuntijatiedon ja vertaiskeskustelujen avulla. Kurssilla käsiteltäviä aiheita ovat mm. Parkinsonin tauti sairautena, mieliala ja sopeutuminen, liikunta ja sosiaalinen tuki. Asiantuntijoina kurssilla on mm. neurologi, psykologi ja fysioterapeutti. Lisäksi sama kurssiohjaaja on mukana kaikissa tapaamisissa.

Kurssinro	Aika	Haku päättyy
1820	19.2., 26.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 22.4. ja 29.4. klo 12–14	12.1.2020

## Läheisten verkkokurssi

### **Henkilöille, joiden läheinen sairastaa Parkinsonin tai Huntingtonin tautia, dystoniaa tai Parkinson Plus -oireyhtymää**

Kurssin tavoitteena on tarjota mahdollisuus vertaistukeen muiden läheisten kanssa ja antaa tietoa ja tukea omaan hyvinvointiin. Läheisten verkkokurssilla käsitellään mm. omia voimavaroja ja jaksamista sekä sairastavan tukena olemista yhdessä vertaisten ja asiantuntijoiden kanssa. Asiantuntijoina mm. psykologi, lisäksi sama kurssiohjaaja on mukana kaikissa tapaamisissa.

Kurssinro	Aika	Haku päättyy
1920	2.4., 8.4., 16.4., 22.4., 28.4. ja 7.5. klo 16.30–18.30	1.3.2020

## UUSI KURSSI!

### Essi-verkkokurssi

#### **Essentiaalista vapinaa sairastaville**

Essi-verkkokurssi tarjoaa perustietoa essentiaalisesta vapinasta sekä tukea sairauteen sopeutumisessa ja sen kanssa elämisessä asiantuntijatiedon ja vertaiskeskustelujen avulla.

Kurssilla käsiteltäviä aiheita ovat mm. sosiaaliin tilanteisiin liittyvä psyykinen kuormitus, sairauden hoito, arkeen ja työhön liittyvät kysymykset sekä sosiaalinen tuki. Asiantuntijoina kurssilla on mm. neurologi ja psykologi. Lisäksi sama kurssiohjaaja on mukana kaikissa tapaamisissa.

Kurssinro	Aika	Haku päättyy
2020	22.10., 29.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12. ja 10.12. klo 16.30–18.30	10.9.2020

## **Avomuotoiset yhteistyökursnit Neuroliiton kanssa**

Kurssit järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa. Kurssit on tarkoitettu Parkinsonin tautia, MS-tautia, essentiaalista vapinaa, dystoniaa tai muita harvinaisia neurologisia sairauksia sairastaville. Yhteistyökursnit ovat osallistujille maksuttomia. Avomuotoisiin kursseihin ei sisälly majoitusta eikä niissä ole avustavaa henkilökuntaa. Kursseille voivat hakea Parkinsonin tautia tai muuta liikehäiriösairautta sairastavat, joiden sairaus ei ole vaikea-asteinen.

### **Tekevät kädet - toimiva mieli -voimavarakurssi**

Kurssilla pyritään kohentamaan voimavaroja tunnistamalla ja työstämällä omia tunteita ja toimintatapoja. Tavoitteena on käden taitojen sekä oman luovuuden ylläpito ja harjaannuttaminen. Kurssin tarkempi sisältö suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa. Kurssi sisältää mm. käsillä tekemistä, erilaisia toiminnallisia harjoituksia ja vertaistuellista ohjattua keskustelua.

Kurssinro ja paikka	Aika	Haku päättyy
2320 Viitasaari, seurakuntatalo	16.4., 23.4., 30.4., 7.5. ja 14.5. klo 11–15	16.3.2020

*Kurssipäivinä tarjotaan kahvi ja suolainen pala.*

### **Tahdolla ja taidolla -parikurssi**

#### **Kurssi on tarkoitettu työikäisille pariskunnille**

Parikursseilla etsitään käytännön keinoja toimivaan parisuhde-elämään. Hyvään parisuhteeseen tarvitaan tahtoa ja taitoa. Kurssin aikana parit harjoittelevat suhdetaitoja, oppivat mm. rakentamaan ystävyyttä ja ratkaisemaan lukkiutuneita riitatilanteita.

Kurssinro ja paikka	Aika	Haku päättyy
2650 Helsinki	6.–8.11. pe klo 17–20, la klo 10–16 ja su klo 10–16	1.10.2020

*Kurssilla tarjotaan kahvi ja suolainen pala.*



**"Positiivisempi  
mieli, sairaus vain  
yksi osa elämää"**



## Voimavaroja arkeen

Kurssilla pohditaan arjessa tarvittavia voimavaroja ja itsestä huolehtimista sekä suhdetta omaan ympäristöön. Kurssilla pyritään löytämään keinoja, jotka tukevat elämänilon ja voimavarojen löytymistä.

Kurssinro ja paikka	Aika	Haku päättyy
2120 Salon, Tehdaskatu 2	11.2., 10.3., 14.4., 12.5. ja 9.6. klo 13–16	14.1.2020
2220 Luosto, Sodankylä	14.4., 15.4. ja 2.6., 3.6. 1. päivä klo 12–16, 2. päivä klo 10–15	16.3.2020
2420 Hyvinkää	18.8. klo 13–16 ja 19.8. klo 9–12 ja 9.9., 22.9., 7.10., 21.10. klo 13–16	8.6.2020

*Kurssipäivinä tarjotaan kahvi ja suolainen pala.*

2520 Jyväskylän, Minna Canthin kulma	6.–8.11. pe klo 15–19, la klo 10–18 ja su klo 10–14	5.10.2020
--	---	-----------

**Kurssi on tarkoitettu dystoniaa, MS-tautia tai muita harvinaisia neurologisia sairauksia sairastaville.**

*Kurssipäivinä tarjotaan lounas ja kahvi.*

# TUETUT LOMAT 2020



**Tuetut lomat** ovat hinnaltaan edullisia Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n (MTLH) yhteistyössä Parkinsonliiton kanssa järjestämiä ja STEAn tukemia 5 vuorokauden mittaisia lomajaksoja. Lomat on suunnattu liikehäiriösairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen/perheille sekä omaishoitajille. Lomat tarjoavat mahdollisuuden virkistykseksi, vertaisten tuelle ja tiedolle sekä yhteisöllisyyden kokemisen. Lomajaksoilla yhteyshenkilönä toimii Parkinsonliiton perehdyttämä vertaisohjaaja

## Loman sisältö

Lomaan sisältyy täysihoito, majoitus kahden hengen huoneessa tai perhelomalla perheeseen mukaisissa huoneissa/huoneistoissa, ryhmäkohtainen ohjelma, yleinen vapaa-ajanohjelma, lomapaikan allasosasto ja kuntosalit.

## Lomille haku

Lomajaksoille haetaan täyttämällä lomatumihakemus, jossa ilmoitetaan myös lomalle mukaan tulevan puolison, ja/tai lasten tiedot. Lomatukea myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Tukea myönnettäessä otetaan huomioon hakijan ja puolison tulot ja menot sekä hakijan elämäntilanne ja aikaisemmin saatu lomatuoki. Lomatukea voidaan myöntää korkeintaan joka toinen vuosi.

Lomatukihakemukset palautetaan hakuajan loppuun mennessä, ensisijaisesti sähköistä lomaketta käyttäen [www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi). Paperinen hakemus toimitetaan osoitteeseen Ruoholahdenkatu 8, 4 krs., 00180 Helsinki.

Loman omavastuuosuus on 20 €/vrk aikuisilta ja 17 vuotta täyttäneiltä.

Myönteisistä lomatumikipäätöksistä ilmoitetaan lomatuen saajalle n. 2 kk ennen loman alkamispäivää.

### **Omaishoitajan ja hoidettavan loma**

6.–11.1.KK-Verve/Lahti

haku päättyy 6.10.2019

### **Voimaa vertaisuudesta -lomat omatoimisille aikuisille**

22.–27.3. Kylpylähotelli Peurunkahaku päättyy 22.12.2019

24.–29.8. Tanhuvaaran Urheiluopisto haku päättyy 24.5.2020

20.–25.9. Suomen Latu, Kiilopää haku päättyy 20.6.2020

### **Voimaa vertaisuudesta -lomat apua tarvitseville aikuisille**

25.–30.4. KK-Verve/Lahti haku päättyy 25.1.2020

6.–11.9. Kyyhkylä Oy / Mikkeli haku päättyy 6.6.2020

### **Voimaa vertaisuudesta -lomat omatoimisille aikuisille MINILOMA (2+3 vrk)**

1. jakso 6.–8.4. Lehmirannan lomakeskus haku päättyy 6.1.2020

2. jakso 5.–8.8.

### **Voimaa vertaisuudesta -lomat lapsiperheille**

7.–12.6.Scandic Ikaalisten Kylpylä haku päättyy 7.3.2020

### **Elämyksiä Luonnosta -loma**

20.–25.9. Rokua Health & Spa haku päättyy 20.6.2020

**Lisätietoa lomista:** [www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi) sekä järjestösuunnittelijoilta.

### **Järjestösuunnittelijat**

Helsinki: Reetta Siltanen, p. 040 085 6005

Turku: p. 050 409 3365

Tampere: Lyyli Heikkinen, p. 040 092 4032

Oulu: Jukka Tauriainen, p. 040 085 6004

Kuopio: Annukka Tuovinen, p. 040 039 1853

[etunimi.sukunimi@parkinson.fi](mailto:etunimi.sukunimi@parkinson.fi)



## **Lisätietoa kursseista ja ensitietopäivistä**

**p. 02 274 0418**  
**kurssi@parkinson.fi**

### **Kuntoutussuunnittelijat**

Taina Piittisjärvi, p. 050 406 8328

Pia Vierimaa, p. 044 724 4942

etunimi.sukunimi@parkinson.fi

### **Kurssihakemukset**

**www.parkinson.fi/kurssihakemus**

### **Parkinsonliitto ry**

**Suvituulitalo**

**Suvilinnantie 2**

**PL 905, 20101 Turku**

**vaihde 02 274 0400**

**kuntoutus 02 274 0418**

**parkinsonliitto@parkinson.fi**

**www.parkinson.fi**

