



Suomen Parkinson-liitto ry
Finlands Parkinson-förbund rf

Kuntoutuspalvelut 2019



Sopeutumisvalmennuskurssit

Sopeutumisvalmennuskursseilla etsitään vastauksia liikehäiriösairauksiin liittyviin kysymyksiin: mm. miten selvitä etenevän sairauden kanssa, mitä voi itse tehdä sairauden oireiden lievittämiseksi, miten saada tietoa sairaudesta ja sen hoidosta jne. Vuoden 2019 alusta Suvituulen majoitustiloista tulee palveluasuntoja, jonka vuoksi emme pysty tarjoamaan majoitusta Suvituulesta Turun kurssien aikana. Liiton toimisto säilyy kuitenkin edelleen Suvituulella. Kurssit järjestetään pääosin avomuotoisina eri puolilla Suomea.

Avomuotoiset kurssit

Avomuotoisiin kursseihin ei sisälly majoitusta, eikä siellä ole avustavaa henkilökuntaa. Matkoista kurssipaikalle jokainen huolehtii itse.

Kurssien kohderyhmät

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

Avomuotoisia kursseja järjestetään myös yhteistyössä Neuroliiton kanssa, joissa kohderyhmänä ovat Parkinsonin tautia, dystoniaa, MS-tautia ja harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavat.

Haku sopeutumisvalmennuskursseille

Kursseille haetaan Parkinson-liiton hakulomakkeella. Liiton kotisivuilta www.parkinson.fi/kurssihakemus löytyy tulostettava hakulomake, jonka voi täyttää myös sähköisesti. Hakulomakkeita saa myös kuntoutus- ja aluetoimistoista.

Hakemukseen liitetään kopio mielellään alle 6 kk vanhasta sairauskertomuksesta. Hakulomakkeet toimitetaan Suomen Parkinson-liittoon viimeistään ennen kurssin viimeistä hakupäivää.

Kurssihakemus on voimassa vuoden hakupäivästä. Jos et pääse haluamallesi kurssille, ilmoita uusi kurssitoiveesi kuntoutustoimistoon.

Matkakorvaukset

Kela edellyttää matkakorvauksien myöntämiseksi lääkärin kirjallisen suosituksen kurssille. Matkakorvauksien hakemisesta jokainen huolehtii itse.

Valinta

Täytä hakemus huolellisesti, sillä valinta kursseille perustuu hakemuksessa annettuihin tietoihin. Tavoitteena on löytää hakemusten perusteella mahdollisimman hyvin yhteen toimiva vertaisryhmä. Kursseilla pitää selviytyä omatoimisesti tai vähäisen avun turvin ja pystyä osallistumaan ryhmämuotoiseen toimintaan. Valintakokoukset pidetään heti viimeisen hakupäivän jälkeen.

Rahoitus

Kurssit järjestetään STEAn ja Opintokeskus Siviksen rahoituksella. Yöpymissä sisältyvillä kursseilla perimme osallistujilta 20€/vrk. Muut kurssit ovat maksuttomia.

Parkinson-liitto pidättää oikeuden muutoksiin.

Hakemus toimitetaan
osoitteeseen:
Suomen Parkinson-liitto ry/
Kuntoutustoitimisto,
PL 905, 20101 Turku tai
lähetä sähköinen hakemus
www.parkinson.fi/kurssihakemus

Lisätietoa:
Kuntoutuksen sihteeri
Hannele Hyppönen, p. 02 2710 418
hannele.hypponen@parkinson.fi
Betjänar också på svenska

Elämässä eteenpäin

Parkinsonin tautia sairastavat ja läheiset

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
219 Rovaniemi	19.2., 20.2. ja 21.2. Yöpyville omavastuu 60€/kurssi	4 + 8 + 4h	11.1.
719 Turku Suvituuli	14.5., 15.5. ja 16.5.	4 + 8 + 4h	11.4.
1219 Kuopio Kylpylähotelli Rauhalampi	22.10., 23.10. ja 24.10. Yöpyville omavastuu 60€/kurssi	4 + 8 + 4h	19.9.

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.

Otetta elämään, musiikkipainotteinen voimavarakurssi

Parkinsonin tautia ja dystoniaa sairastavat

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
319 Mikkeli Musiikkikeskus Empaatti	20.2., 6.3., 20.3., 3.4. ja 17.4. klo 12–15.30	5 x 3,5h	17.1.

Kurssin tavoitteena on musiikin, äänen ja liikkumisen avulla motivoida itsehoitoon sekä tuoda iloa ja jaksamista. Musiikin keinoin kehitetään oman äänen tuottoa eri tilanteissa. Tavoitteena on myös löytää eri keinoja ja käytäntöjä arjen helpottamiseksi. Kurssi sisältää äänenkäytön ja rytmiikan harjoitteita erilaisia soittimia hyödyntäen sekä teemakeskusteluja.



Tanssin taikaa

Parkinsonin tautia sairastavat ja läheiset

Kurssinro ja paikka	Aika	Kesto	Haku päättyy
419 Turku Suvituuli	19.3., 20.3. ja 21.3.	5 x 4h	14.2.

Kurssin tavoitteena on etsiä motivaatiota itsehoitoon musiikin ja tanssin avulla sekä tukea sairauteen sopeutumista. Tavoitteena on myös rohkaista kuntoutujia osallistumaan vertais- ja harrastustoimintaan alueillaan. Kurssi sisältää erilaisen tanssilajien kokeilua yksin, pareittain ja ryhmässä. Tanssien lomassa jaetaan kokemuksia ja tunteita tanssin vaikutuksista sekä hyödyistä. Kurssilla tarjotaan kahvi ja suolainen pala.

Palaset paikoilleen

Parkinsonin tautia alle 3 v. sairastaneet ja läheiset

Kurssinro ja paikka	Aika	Kesto	Haku päättyy
519 Pori	26.3. klo 13–19, 27.3. ja 28.3. klo 10–16	3 x 6h	21.2.
1019 Helsinki	24.9. klo 13–19, 25.9. ja 26.9. klo 10–16	3 x 6h	22.8.

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



Ulkona ja luonnossa liikkuen -kurssi

Omatoimiset Parkinsonin tautia sairastavat ja läheiset

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
619 Oulun seutu	24.4., 7.5., 21.5., 28.5. ja 4.6.	5 x 4h	14.3.

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 tuntemuksia kurssin vaikutuksista ja hyödyistä. Kurssin kokoontumisten paikka vaihtelee Oulun seudulla.

Ryhmäliikuntakurssi

Omatoimiset Parkinsonin tautia sairastavat ja läheiset

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
919 Tampere Varalan Urheilupuisto	10.9. klo 13–19, 11.9 ja 12.9 klo 10–16	3 x 6h	8.8.

Kurssilla haetaan erilaisista liikuntamuodoista motivaatiota itsehoitoon ja fyysisen kunnan 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. Ruokailu ja kahvi sisältyvät kurssiin.

Puhumalla paras

Parkinsonin tautia sairastavat puheongelmaiset ja läheiset

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
1119 Turku Suvituuli	21.10.,22.10.,23.10., 24.10. ja 25.10.	5 x 4h	16.9.

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.



Yhdessä erilaisina

Parkinson Plus -oireyhtymää sairastavat ja läheiset

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
1319 Masku, Maskun neurologinen kuntoutuskeskus	5.–8.11. Yöpyville omavastuu 80€/kurssi	4 pv	3.10.

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 epäillä olevan Parkinson Plus -sairaus (esim. MSA, PSP, CBD).

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

Stimulaatiokurssi

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

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
1419 Helsinki	12.11. klo 13–19, 13.11. ja 14.11. klo 10–16	3 x 6h	10.10.

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.

Ensietopäivät

Parkinsonin taudin diagnoosin hiljattain saaneet ja läheiset

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
1519 Turku Suvituuli	2.4. klo 10–16	6h	28.2.
1619 Turku Suvituuli	1.10. klo 10–16	6h	29.8.

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

Dystonia-kurssi

Dystoniaa sairastavat ja läheiset

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
119 Tampere	19.2. klo 13–19, 20.2. ja 21.2. klo 10–16	3 x 6h	11.1.

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. Ruokailu ja kahvi sisältyvät kurssiin.

Huntington-kurssi

Huntingtonin tautia sairastavat ja läheiset

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
819 Masku	21.–24.5. Yöpyville omavastuu 80€/kurssi	4pv	11.4.

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.



Verkkosova-kurssit

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

Avaimia työssä jaksamiseen -verkkokurssi

Työelämässä mukana olevat dystoniaa ja Parkinsonin tautia sairastavat

Kurssinro ja paikka	Aika	Kesto	Haku päättyy
1719	13.2., 20.2., 27.2., 6.3., 13.3., 20.3., 27.3. ja 3.4. klo 17.30–19.30	8 x 2h	11.1.

Avaimia työssä jaksamiseen -verkkokurssilla käsitellään mm. omaa osaamista, voimavaroja, työn merkitystä sekä työkyvyn tukemista ja ylläpitämistä yhdessä vertaisten ja asiantuntijoiden kanssa. Asiantuntijoina kurssilla on mm. työelämäasiantuntija ja työfysioterapeutti. Lisäksi sama kurssiohjaaja on mukana kaikissa tapaamisissa.

Parkinson-verkkokurssi

Parkinsonin tautia (alle 5v) sairastavat

Kurssinro ja paikka	Aika	Kesto	Haku päättyy
1819	15.3., 22.3., 29.3., 5.4., 12.4., 17.4., 26.4., 6.5. klo 12–14	8 x 2h	1.2.

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.

Läheisten verkkokurssi

Henkilöt, joiden läheinen sairastaa Parkinsonin tai Huntingtonin tautia, dystoniaa tai Parkinson Plus -oireyhtymää

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
1919	5.9., 12.9., 19.9., 26.9., 3.10., 10.10., 17.10. ja 24.10. klo 12–14	8 x 2h	8.8.

Omaisten verkkokurssilla käsitellään mm. omia voimavaroja ja jaksamista sekä sairastavan tukena olemista yhdessä vertaisten ja asiantuntijoiden kanssa. Lisäksi sama kurssiohjaaja on mukana kaikissa tapaamisissa.



Dystonia-verkkokurssi

Dystoniaa sairastavat

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
2019	16.10., 23.10., 30.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12. klo 17–19	8 x 2h	6.9.

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

Avomuotoiset yhteistyökurssit

Kurssit järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa, joten niille osallistuu myös MS-tautia tai muita harvinaista neurologista sairautta sairastavia ja heidän omaisiaan. Yhteistyökurssit ovat osallistujille maksuttomia. Avomuotoisiin kursseihin ei sisälly majoitusta eikä niissä ole avustavaa henkilökuntaa. Kurseille voivat hakea liikehäiriösairautta sairastavat, joiden sairaus ei ole vaikea-asteinen.

Otetta elämään -voimavarakurssi

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
2119 Mänttä, kirjasto	5.2., 5.3., 2.4., 7.5., 13.8., 10.9., 8.10. ja 5.11. klo 13–16	8 x 4h	7.1.
2219 Loimaa, Palvelukeskus Kartanonlinna	ke 6.2., ti 12.3., ti 9.4., ke 8.5. ja ti 11.6 ti klo 13.30–16.30 ja ke 13–16	5 x 4h	7.1.

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

Tahdolla ja taidolla -parikurssi

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
2319 Oulu, Kumppanuus- keskus	ti 14.3., ke 17.4. ja to 23.5. klo 10–15	3 x 5h	11.2.
2419 Siilinjärvi Kylpylähotelli Kunnonpaikka	15.3., 16.3. ja 17.3.	4+8+4h	8.2.

Parikurssilla 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.

Kehon ja mielen voimavarat

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
2519 Kotka	20.5. ja 21.5. sekä 20.8. ja 21.8.	4 x 5h	12.4.
2719 Lieksa, Yrjölän kotiseututalo	25.9. 26.9. ja 4.12. Huom! Kohderyhmä: dystoniaa ja MS-tautia sairastavat	4+8+4h	21.8.

Keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden ja ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Kehon tuntemukset vaikuttavat mieleen, toisaalta tunteet ja ajatukset heijastuvat liikkumiseen ja kokemukseen omasta kehosta. Kurssin tavoitteena on tunnistaa ja vahvistaa kehon ja mielen voimavaroja, löytää keinoja itsensäätelyn tueksi sekä ottaa käyttöön uusia keinoja selviytyä sairauden kanssa.



Pitkää ikää, hyviä vuosia

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
2619 Pudasjärvi, kirjasto	12.9., 10.10., 7.11., 28.11. ja 12.12. klo 12–15	5 x 3h	9.8.

Kurssin tarkoituksena on keskustella tähän elämän- ja sairauden tilanteeseen liittyvistä arjen haasteista, sosiaalisesta verkostosta ja elämän iloista sekä löytää keinoja arjen sujuvuuteen ja mielekkääseen arkeen.

Tuetut lomät ovat hinnaltaan edullisia Maaseudun Terveys ja Lomahuolto ry:n (MTLH) järjestämiä ja STEAn tukemia 5 vuorokauden mittaisia lomajaksoja. Lomat on suunnattu Parkinsonin tautia, dystoniaa, Huntingtonin tautia ja muita vastaavia liikehäiriö sairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen sekä omaishoitajille.

Lomat tarjoavat mahdollisuuden arjesta irtautumiseen, tiedon sekä tuen saamiseen niin toisilta osallistujilta kuin asiantuntijoiltakin ja yhteisöllisyyden kokemuksen.

Loman sisältö

Lomaan sisältyy täysihoito, majoitus kahden hengen huoneessa, lomakohteiden tarjoama vapaa-ajan ohjelma ja kylpylän käyttö. Lomajaksolla yhteyshenkilönä toimii liiton perhe-dyttämä vertaisohjaaja.



Hakuaika: 3 kuukautta ennen loman alkamispäivää

Henkilömäärä: 20 hlöä

Ostavastuuosuudet: 20€/vrk/osallistuja

Lomatukihakemus: Lomatukea myönnetään sosiaalisin, taloudellisin ja terveydellisin perustein. Hakemukset lähetetään viimeistään 3 kuukautta ennen lomajakson alkua Maaseudun terveys- ja lomahuoltoon, Ruoholahdenkatu 8, 4. krs, 00180 Helsinki, p. 010 2193 460, puhelinaika arkisin klo 9–13.

Sähköinen lomatukihakemus löytyy MTLH:n kotisivuilta, <http://www.mtlh.fi/fi/Lomatuen%20haku/>

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

Loma toteutetaan STEAn tuella ja yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kanssa.



Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille

17.–22.3.	Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy, Leppävirta	haku päättyy 17.12.2018
7.–12.4.	Kuntoutuskeskus Kankaanpää	haku päättyy 7.1.
12.–17.8.	Lehmirannan lomakeskus, Salo	haku päättyy 12.5.
22.–27.9.	Rokua Health & Spa	haku päättyy 22.6.
6.–11.10.	Härmän Kylpylä, Ylihärnä	haku päättyy 6.7.
20.–25.10.	KK-Verve, Lahti	haku päättyy 20.7.

Omaishoitajan loma MINILOMA, kahdessa eri jaksossa

10.–13.3. ja ja 9.8.–11.8.	Kylpylähotelli Peurunka	haku päättyy 10.12.2018
-------------------------------	-------------------------	-------------------------

Elämyksiä Luonnosta

4.–9.8.	Nuorisokeskus Piispala	haku päättyy 4.5.
---------	------------------------	-------------------

Soluku-lomat

Sosiaalisella luontolomatoiminnalla (Soluku) edistetään pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten mahdollisuuksia toimia ja harrastaa erilaisia luontoaktiiviteetteja. Esteettömyys on huomioitu toiminnassa.

Elämyksiä Luonnosta -loma

10.3.–15.3.	Rokua Health & Spa
9.6.–14.6.	Kylpylähotelli Rauhalampi
15.6.–20.6.	Kuntoutuskeskus Kankaanpää
8.9.–13.9.	Tanhuvaaran Urheiluopisto

Suomen Parkinson-liiton järjestösuunnittelijat

Helsinki: p. 040 085 6005

Turku: Milla Roos, 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

Lisätietoja kursseista ja ensitietopäivistä

kuntoutuksen sihteeri
Hannele Hyppönen, p. 02 274 0418,
betjänaer också på svenska

kuntoutussuunnittelijat
Taina Piittisjärvi, p. 050 406 8328
Pia Vierimaa, p. 044 724 4942

Lisätietoa Verkkosova –kursseista
projektityöntekijä

Laura Jussila, p. 050 463 8278

etunimi.sukunimi@parkinson.fi

Hakemukset lähetetään:
Suomen Parkinson-liitto ry/Kuntoutustoimisto
PL 905, 20101 Turku

Suomen Parkinson-liitto ry
Keskustoimisto
PL 905, 20101 Turku
Käyntiosoite: Suvilinnantie 2, 20900 Turku
vaihe 02 2740 400
kuntoutus 02 2740 418
parkinson-liitto@parkinson.fi
www.parkinson.fi



23.11.2018