

Kurssiesite

2021



PARKINSONIN TAUTI

DYSTONIA

HUNTINGTONIN TAUTI

ESSENTIAALINEN VAPINA

MUUT HARVINAISET LIIKEHÄIRIÖSAIRAUDET

Sisällys

4

YLEISTÄ KURSSEISTAMME

7

KURSSIT

7

Parkinsonin tautia sairastaville

10

Dystoniaa sairastaville

11

Parkinson plus -oireyhtymää sairastaville

11

Essentiaalista vapinaa sairastaville

13

Huntingtonin taudin sairastumisriskissä oleville

13

Läheisille

14

Yhteiset kurssit kaikille liikehäiriösairaille

21

ENSITIETOPÄIVÄT

22

TUETUT LOMAT

Yleistä kursseistamme

Tavoite

Ryhmämuotoisilla sairauteen sopeutumista tukevilla kursseilla sairastavat ja heidän läheisensä etsivät yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa vastauksia

liikehäiriösairauksiin liittyviin kysymyksiin: Miten selviän etenevän sairauden kanssa? Mitä voin tehdä sairauden oireiden lievittämiseksi ja voimavarojen lisäämiseksi?

Avomuotoiset kurssit

Kurssimme järjestetään pääosin avomuotoisina, jolloin kursseihin ei sisälly majoitusta eikä siellä ole avustavaa

hoitohenkilökuntaa. Jos kurssi sisältää majoituksen, siitä on erikseen maininta kyseisen kurssin tiedoissa.

Kurssit verkossa

Verkkokurssit toteutetaan pelkästään verkossa. Ne sisältävät kuusi videoryhmätapaamista, 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 sekä ennako- ja välitehtäviä. Välitehtävien tekeminen ei ole mukanaolon edellytys, mutta niiden on tarkoitus antaa eväitä tulevan aiheen käsittelyyn sekä ryhmäkeskusteluihin.

Kurssien kohderyhmät

Kurssimme ovat suunnattu Parkinsonin tautia, essentiaalista vapinaa, dystoniaa, Huntingtonin tautia, Parkinson plus -oireyhtymää (PSP, MSA, CBD) sekä muita harvinaisia liikehäiriösairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen. Kurssuja järjestetään sekä diagnoosikohtaisesti että yhteisesti kaikille

liikehäiriösairaille. Lisäksi on verkkokurssi läheisille ja Huntingtonin taudin sairastumisriskissä oleville. Kurssuja järjestetään myös yhteistyössä Neuroliiton kanssa, jolloin kohderymänä ovat liikehäiriösairauksia sairastavien lisäksi MS-tautia ja harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavat.

Haku kursseille

Kursseille haetaan Parkinsonliiton hakulomakkeella. Liiton kotisivuilta löytyy tulostettava hakulomake www.parkinson.fi/kurssihakemus, jonka voi täyttää myös sähköisesti. Läheisten kurssille on oma sähköinen kurssihakemus 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 haluamallasi kurssille, ilmoita uusi kurssitoiveesi liiton kuntoutussuunnittelijalle. Voit hakea samalla hakulomakkeella myös useammalle kurssille.

Kuntoutusraha työssäkäyville

Kuntoutusraha turvaa toimeentulosi kurssin ajan. Kuntoutusrahaan on oikeus sellaiselta kuntoutuspäivältä, joka kestää matkoineen vähintään 4 tuntia. Myös läheinen voi saada kuntoutusrahaa siltä ajalta, kun osallistuu läheisensä kurssille.

LISÄTIETOJA:

www.kela.fi/kuntoutusraha

Valinta kurssille

Täytä hakemus huolellisesti, sillä valinta kursseille perustuu hakemuksessa annettuihin tietoihin. Tavoitteena on löytää hakemusten perusteella mahdollisimman hyvin yhteen toimiva vertaisryhmä. Kurssilla pitää selviytyä omatoimisesti tai

vähäisen avun turvin ja pystyä osallistumaan ryhmämuotoiseen toimintaan. Jos kurssilla on avustavaa hoitohenkilökuntaa, siitä on erikseen maininta kyseisen kurssin kohdalla.

Rahoitus

Kurssit järjestetään STEAn (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) ja Opintokeskus Siviksen rahoituksella.

Yöpymisen sisältävillä kursseilla perimme osallistujilta 20 €/kurssipäivä. Muut kurssit ovat osallistujille maksuttomia.

Parkinsonliitto pidättää oikeuden muutoksiin.

Kurssit 2021

Parkinsonin tautia sairastaville

PALASET PAIKOILLEEN

Parkinsonin tautia alle 3 vuotta sairastaneet ja läheiset

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa Parkinsonin taudista, ohjausta toimintakyvyn ylläpitämiseen sekä motivoitua itsehoitoon. Sairauteen sopeutumista tuetaan

käsittelemällä sairastumiseen liittyviä tunteita yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut.

Kurssinro 221

- 2.2. klo 13–19
- 3.2. klo 10–16
- 4.2. klo 10–16
- 4.3. klo 10–14

Helsinki
Oulunkylän kuntoutuskeskus
Haku päättyy 4.1.2021

Kurssinro 2121

- 7.9. klo 13–19
- 8.9. klo 10–16
- 9.9. klo 10–16
- 14.10. klo 10–14

Lappeenranta
Linnoituksen pitopalvelun
tilat
Haku päättyy 5.8.2021

PARKINSON - VERKKOKURSSI

Parkinsonin tautia (alle 5v) sairastaville

Parkinson-verkkokurssi tarjoaa perustietoa sairaudesta sekä tukea sairauteen sopeutumiseen ja sen kanssa elämiseen asiantuntijatiedon ja vertaiskeskustelujen avulla. Kurssilla käsiteltäviä aiheita ovat mm. Parkinsonin tauti sairautena, mieliala ja sopeutuminen, liikunta ja sosiaalinen tuki. Asiantuntijoina kurssilla ovat mm. neurologi, psykologi ja fysioterapeutti.

Kurssinro 121

- 27.1. klo 12–14
- 3.2. klo 12–14
- 10.2. klo 12–14
- 17.2. klo 12–14
- 24.2. klo 12–14
- 3.3. klo 12–14

Haku päättyy 28.12.2020

ELÄMÄSSÄ ETEENPÄIN

Parkinsonin tautia 3-7 vuotta sairastaneet ja läheiset

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa Parkinsonin taudista, löytää keinoja omaan hyvinvointiin ja motivoitua itsehoitoon. 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. Kurssilla tarjotaan ohjelman mukaiset ruokailut.

Kurssinro 421

- 9.2. klo 13–19
- 10.2. klo 10–16
- 11.2. klo 10–16
- 25.3. klo 10–14

Vaasa

Haku päättyy 13.1.2021

Kurssinro 1921

- 24.8. klo 13–19
- 25.8. klo 10–16
- 26.8. klo 10–16
- 21.9. klo 10–14

Hämeenlinna

Virvelinranta

Haku päättyy 26.7.2021

MENOSSA MUKANA

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

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa Parkinsonin taudista, löytää keinoja omaan hyvinvointiin ja motivoitua itsehoitoon. Kurssilla pyritään löytämään hyvinvoinnin tueksi omia voimavaroja tukevia ja vahvistavia keinoja erilaisia tukimuotoja kartoittamalla. Kurssilla toimitaan ryhmässä keskustellen, työskennellen ja liikkuen

omien tavoitteiden mukaisesti. Kurssilla pyritään tiedon, ohjatun vertaistuen ja itsehoito-ohjeiden avulla tukemaan Parkinsonin tautiin ja sen etenemiseen sopeutumista. Kurssilla on avustavaa hoitohenkilökuntaa. Kurssiin sisältyy majoitus ja täysihoito omavastuulla (100€).

Kurssinro 321

8.–12.2.

Masku

Neurologinen kuntoutuskeskus

Haku päättyy 8.1.2021

Kurssinro 1321

26.–30.4.

Rokua

Kylpylähotelli Rokua

Haku päättyy 29.3.2021

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 tukea sairauteen sopeutumista yhdessä vertaisten kanssa. Kurssi sisältää asiantuntijaluentoja, hengityksen ohjauksia ja erilaisia nielemisen ja äänenkäytön harjoitteita. Kurssilla tarjotaan ohjelman mukaiset ruokailut.

Kurssinro 1021

23.3.

24.3.

25.3.

Tampere

Haku päättyy 22.2.2021

Dystoniaa sairastaville

DYSTONIA - VERKKOKURSSI

Dystoniaa sairastaville

Dystonia-verkkokurssi tarjoaa perustietoa sairaudesta, tukea sairauteen sopeutumisessa ja sen kanssa elämisessä asiantuntijatiedon ja vertaiskeskustelujen avulla. Kurssilla käsiteltäviä aiheita ovat mm. dystonia sairautena, mieliala ja sopeutuminen, liikunta ja sosiaalinen tuki. Asiantuntijoina kurssilla ovat mm. neurologi, psykologi ja fysioterapeutti.

Kurssinro 1421

26.4. klo 17–19
3.5. klo 17–19
10.5. klo 17–19
17.5. klo 17–19
24.5. klo 17–19
31.5. klo 17–19

Haku päättyy 26.3.2021

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. Kurssipäivinä tarjotaan ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssilla voi yöpyä (omavastuu 60€) tai käydä päiväselteään.

Kurssinro 3021

11.–13.11.
ja
8.12. verkkotapaaminen

Kuopio
Kylpylähotelli Rauhalampi +
internet

Haku päättyy 11.10.2021

Parkinson plus -oireyhtymää sairastaville

YHDESSÄ ERILAISINA

Parkinson plus -oireyhtymää sairastavat ja läheiset

Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla on tai epäillään olevan Parkinson plus -sairaus (esim. MSA, PSP, CBD). Kurssin tavoitteena on antaa tietoa, löytää keinoja omaan hyvinvointiin ja motivoitua itsehoitoon. Kurssilla pyritään löytämään hyvinvoinnin tueksi omia voimavaroja tukevia ja vahvistavia keinoja erilaisia tukimuotoja kartoittamalla. Kurssilla toimitaan ryhmässä keskustellen, työskennellen ja liikkuen omien tavoitteiden mukaisesti. Kurssi sisältää asiantuntijaluentoja mm. sairau-

Kurssinro 3321

22.–26.11.

Masku

Neurologinen kuntoutuskeskus

Haku päättyy 18.10.2021

desta ja sosiaaliturvasta. Kurssilla on avustavaa hoitohenkilökuntaa. Kurssiin sisältyy majoitus ja täysihoito omavastuulla (100€).

Essentiaalista vapinaa sairastaville

KEVEYTTÄ JA VOIMAANTUMISTA ARKEEN

Essentiaalista vapinaa sairastaville

Jos essentiaalisen vapinan kanssa elämiseen liittyisi ikäviä tunteita, vapinan peittelyä tai häpeää, olisitko valmis luopumaan siitä tai jostakin muusta yhdessä vertaisryhmän kanssa? Tule hakemaan keveyttä ja voimaantumista, oppimaan kokemuksellisesti ja tulemaan näkyväksi itsellesi ja muille hyvässä ilmapiirissä. "Vaikka minulla on tämä vapina, voin siitä huolimatta elää hyvää elämää." Kurssin järjestävät Parkinsonliiton Essi-hanke yhteistyössä Mielen terveyden Keskusliitto ja Vireä Mieli Oy:n kanssa.

Kurssinro 3421

12.–13.6.

Jyväskylä

Haku päättyy 14.5.2021

Kurssilla on mukana myös aihepiiriin liittyvä asiantuntija. Kurssi on ilmainen osallistujille sisältäen majoituksen ja ruokailut ohjelman mukaan.

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. sosiaalisiin tilanteisiin liittyvä psyykinen kuormitus, sairauden hoito, arkeen liittyvät kysymykset ja sosiaalinen tuki. Asiantuntijoina kurssilla on mm. neurologi ja psykologi.

Kurssinro 2521

22.9. klo 12–14
29.9. klo 12–14
6.10. klo 12–14
13.10. klo 12–14
20.10. klo 12–14
27.10. klo 12–14

Haku päättyy 23.8.2021

VOIMAVAROJA TYÖSSÄ JAKSAMISEEN

Työelämässä olevat essentiaalista vapinaa sairastavat

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa essentiaalisesta vapinasta, tukea sekä auttaa löytämään uusia keinoja työssä jaksamiseen asiantuntijoiden ja vertaiskeskusteluiden avulla. Kurssilla käsitellään mm. sairauteen liittyviä häpeän tunteita, pohditaan työn merkitystä ja omia voimavaroja. Kurssilla asiantuntijoina ovat mm. neurologi, työelämävalmentaja, työfysioterapeutti ja voimavaravalmentaja. Kurssilla tarjotaan ruokailut ohjelman mukaan. Jälkimmäinen jakso, 10.–11.12. sisältää ruokailun

Kurssinro 3121

12.–13.11.
10.–11.12.

Tampere
Haku päättyy 11.10.2021

lisäksi majoituksen. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Essi-hankkeen, Mielenterveyden Keskusliiton ja Vireä Mieli Oy:n kanssa.

Huntington taudin sairastumisriskissä oleville

HUNTINGTONIN TAUDIN SAIRASTUMISRISKISSÄ OLEVAT -VERKKOKURSSI

Sairastumisriskissä eläminen kuormittaa mieltä ja vaikuttaa elämään monin tavoin. Moni pohtii, mennäkö ennakoivaan geenitestiin vai ei, joku taas pelkää lastensa puolesta tai pohtii mahdollista lasten saamista. Verkkokurssin tavoitteena on antaa tietoa ja tukea omaan elämäntilanteeseen asiantuntijoiden ja vertaisten avulla. Verkkotapaamisessa pyritään löytämään hyvinvoinnin tueksi omia voimavaroja tukevia ja vahvistavia keinoja ja keskustellaan sairastumisriskin vaikutuksista eri elämänalueisiin. Kurssilla

Kurssinro 3221

| | |
|--------|-----------|
| 13.10. | klo 17–19 |
| 20.10. | klo 17–19 |
| 27.10. | klo 17–19 |
| 3.11. | klo 17–19 |
| 10.11. | klo 17–19 |
| 17.11. | klo 17–19 |

Haku päättyy 13.9. 2021

asiantuntijoina ovat perinnöllisyyslääkäri ja psykologi. Lisäksi sama kurssiohjaaja on mukana kaikissa tapaamisissa.

Läheisille

LÄHEISTEN VERKKOKURSSI

Liikehäiriösairaiden läheisille

Kun perheessä yksi sairastuu, se koskettaa myös läheisiä. Läheisten rooli tukihenkilöinä ja arjen varmistajina edellyttää myös mahdollisuuden omien tunteiden ja ajatusten tuulettamiseen. Kurssin tavoitteena on antaa tietoa ja tukea omaan hyvinvointiin yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Läheisten verkkokurssilla käsitellään mm. omia voimavaroja ja jaksamista sekä sairastavan tukena olemista yhdessä vertaisten ja asian-

Kurssinro 1821

| | |
|-------|-----------|
| 23.8. | klo 17–19 |
| 30.8. | klo 17–19 |
| 6.9. | klo 17–19 |
| 13.9. | klo 17–19 |
| 20.9. | klo 17–19 |
| 27.9. | klo 17–19 |

Haku päättyy 30.7.2021

tuntijoiden kanssa. Asiantuntijoina mm. psykologi, lisäksi sama kurssiohjaaja on mukana kaikissa tapaamisissa.

Yhteiset kurssit kaikille liikehäiriösairaille

TAHDOLLA JA TAIDOLLA -PARIKURSSI

Pariskunnille, joista toisella on liikehäiriösairaus

Hyvään parisuhteeseen tarvitaan tahtoa ja taitoa. Kurssilla keskustellaan ja pohditaan sairauden vaikutuksia parisuhteeseen, vahvistetaan parisuhdetta ja kehitetään kommunikaatiotaitoja puolisoiden välillä. Etsimme uusia keinoja selvittää yhdessä sairauden kanssa. Työmenetelminä ovat ryhmätyöskentely, ammatillisesti ohjatut keskustelut sekä kehoitietoisuus-harjoitteet. Kurssiin kuuluvat ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssilla tarjotaan välipala. Kurssi järjestetään yhteistyössä

Kurssinro 721

22.2. klo 12–16
23.2. klo 12–16
24.2. klo 12–16

Rovaniemi
Haku päättyy 4.1.2021

Neuroliiton kanssa, joten kurssille osallistuu myös MS-tautia ja muita harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavia.

YHDESSÄ! -PARIKURSSI

Pariskunnille, joista toisella on liikehäiriösairaus

Kurssilla etsitään käytännön neuvoja toimivaan parisuhde-elämään. Hyvää parisuhteeseen tarvitaan tahtoa ja taitoa. Kurssin aikana parit harjoittelevat suhdetaitoja, oppivat mm. rakentamaan ystävyyttä ja ratkaisemaan lukkiutuneita ristiriitatilanteita. Kurssiin kuuluvat ohjelman mukaiset ruokailut.

Kurssinro 2621

1.10. klo 15–20
2.10. klo 10–18
3.10. klo 10–13

Lahti
Liikuntakeskus Pajulahti
Haku päättyy 3.9.2021

AVAIMIA TYÖSSÄ JAKSAMISEEN

Työelämässä olevat liikehäiriösairaat

Kurssin tavoitteena on tukea ja löytää uusia keinoja työssä jaksamiseen asiantuntijoiden ja vertaiskeskusteluiden avulla. Kurssilla pohditaan mm. työn merkitystä ja omia voimavaroja. Kurssilla asiantuntijoina ovat mm. työelämäasiantuntija, työfysioterapeutti ja sosiaalityöntekijä. Kurssilla tarjotaan ohjelman mukaiset ruokailut.

Kurssinro 921

19.–20.3.
23.–24.4.

Tampere
Haku päättyy 17.2.2021

TEKEVÄT KÄDET – TOIMIVA MIELI

Omatoimiset liikehäiriösairaat

Haluatko jakaa kokemuksia harjoittaen kädentaitojasi ja samalla keskustellen toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa? Kurssilla kohennetaan arjen voimavaroja tunnistamalla ja työstämällä tunteita ja toimintatapoja. Lisäksi ylläpidämme ja harjaannutamme kädentaitoja ja luovuutta. Kurssin ohjelmaan sisältyy ammatillisesti ohjattuja ryhmäkeskusteluja ja kädentaitoharjoitteita.

Kurssinro 1121

19.4. klo 12–16
20.4. klo 12–16
21.4. klo 12–16

Kuusamo
Haku päättyy 19.3.2021

Kurssi järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa, joten kurssille osallistuu myös MS-tautia ja muita harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavia.

LUONTO JA VOIMAVARAT

Omatoimiset liikehäiriösairaat (Kurssilla voidaan kävellä yhtäjaksoisesti kolme kilometriä)

Etsitkö keinoja pitää itsestäsi huolta? Haluatko löytää iloa ja sisäistä kiireettömyyttä arkeesi? Tasapainoinen mieli ja hyvä fyysinen kunto auttavat sinua elämään pitkäaikaissairauden kanssa. Kurssilla opitaan tunnistamaan ja arvostamaan jo olemassa olevia voimavaroja ja mahdollisesti löytämään uusia sekä ottamaan

ne käyttöön. Kurssin ohjelmaan sisältyy ryhmäkeskusteluja ja liikuntaa luonnon keskellä. Kurssipäivinä tarjotaan kahvi ja suolainen pala. Kurssit järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa, joten kurssille osallistuu myös MS-tautia ja muita harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavia.

Kurssinro 1221

20.–21.4. klo 16–19

18.–19.5. klo 16–19

21.–22.9. klo 16–19

Tammelan - Karkkilan seutu

Haku päättyy 22.3.2021

Kurssinro 2321

15.9. klo 12–16

16.9. klo 12–16

17.9. klo 12–16

Kittilä, Levi

Haku päättyy 13.8.2021

ULKONA JA LUONNOSSA LIIKKUEN -KURSSI

Omatoimiset 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 tuntemuksia kurssin vai-
kutuksista ja hyödyistä. Kurssin kokoon-

Kurssinro 1521

5.5. 26.5.

12.5. 3.6.

19.5.

Turun seutu

Haku päättyy 6.4.2021

tumisten paikka vaihtelee. Kurssipäivinä tarjotaan kahvi ja suolainen pala.

RYTMI JA LIIKE

Omatoiset liikehäiriösaivat ja läheiset

Kurssin tavoitteena on musiikin, itseilmaisuuden ja liikkumisen avulla tuoda iloa ja jaksamista arkeen. Tavoitteena on myös löytää eri keinoja ja käytäntöjä itsehoidon helpottamiseksi yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Kurssi sisältää äänenkäytön, rytmiikan ja liikkumisen harjoitteita soittimia, ääntä ja musiikin kuuntelua käyttäen ja hyödyntäen. Kurssilla käytetään neurologisille sairausryhmille kehi-

Kurssinro 1621

25.5.
26.5.
27.5.

Turku
Haku päättyy 26.4.2021

tettyä RGM-menetelmää. Kurssipäivinä tarjotaan ohjelman mukaiset ruokailut.

PERHE -KURSSI

Perheille, jossa aikuinen sairastaa liikehäiriösaivat ja joissa on alle kouluikäinen lapsi

Perhekurssilla autetaan perhettä sopeutumaan muutoksiin, joita perheenjäsenen sairaus on tuonut mukanaan. Kurssilla avataan kommunikaatiota perheenjäsenten välillä ja rohkaistetaan jatkamaan avointa keskustelua arjessa. Kurssin aikana osallistujat tekevät pienryhmissä sairautteen ja perhe-elämään liittyviä kysymyksiä toisilleen ja vastaavat niihin. Kurssilla työskennellään aikuisten, nuorten ja lasten ryhmissä keskustellen ja yhdessä toimien lasten ikä huomioiden. Myös yksinhuoltajat voivat hakeutua kurssille.

Kurssinro 1721

7.–11.6.

Savonlinna
Haku päättyy 10.5.2021

Kurssi järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa, joten kurssille osallistuu myös MS-tautia ja muita harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavia.

VOIMAVAROJA ARKEEN

Omatoimiset liikehäiriösairaat

Voimavaroja arkeen -kurssilla pohditaan arjessa tarvittavia voimavaroja ja itsestä huolehtimista sekä suhdetta omaan elinympäristöön. Kurssilla pyritään löytämään keinoja, jotka tukevat elämänilon ja voimavarojen löytymistä.

Kurssilla tarjotaan tuhti välipala. Kurssi järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa, joten kurssille osallistuu myös MS-tautia ja muista harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavia.

Kurssinro 521

10.2.
10.3.
7.4.
5.5.
9.6.

Parkano
Haku päättyy 13.1.2021

Kurssinro 2421

16.9. klo 12–16
30.9. klo 12–16
14.10. klo 12–16
28.10. klo 12–16
4.11. klo 12–16

lialmi
Vakka-talo
Haku päättyy 16.8.2021

VOIMAVAROJA ARKEEN

Omatoimiset liikehäiriösairaat ja läheiset

Voimavaroja arkeen -kurssilla pohditaan arjessa tarvittavia voimavaroja ja itsestä huolehtimista sekä suhdetta omaan elinympäristöön. Kurssilla pyritään löytämään keinoja, jotka tukevat elämänilon ja voimavarojen löytymistä. Kurssi sisältää ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssilla voi yöpyä (omavastuu 60€) tai käydä päiväseltään.

Kurssinro 2021

25.–27.8.

Mikkeli
Anttolan Hovi
Haku päättyy 30.7.2021

RESURSER I VARDAGEN

Personer med rörelsestötningsjukdomar som inte är beroende av hjälp

På kursen Resurser i vardagen diskuteras bl.a. hurdana krafter du behöver, hur du kan ta hand om dig själv och hurdan din relation till din omgivning är. Målet är att hjälpa dig att förstärka dina egna resurser och hitta sätt att stimulera din livsglädje.

Kursen ordnas i samarbete med Neuroförbundet, så kursen är även avsedd för personer med MS eller sällsynta neurologiska sjukdomar.

Kursnummer 621

15.2. kl 17–20
 1.3. kl 17–20
 15.3. kl 17–20
 29.3. kl 17–20
 12.4. kl 17–20
 26.4. kl 17–20

Ekenäs
 Folkhälsanhuset Seniora
 Ansök senast 15.1.2021

RYHMÄLIIKUNTAKURSSI

Omatoimiset liikehäiriösairaat ja läheiset

Kurssilla haetaan erilaisista liikuntamuodoista motivaatiota itsehoitoon ja fyysisen kunnon ylläpitoon sekä iloa ja jaksamista arkeen. Ryhmämuotoinen ohjelma sisältää monipuolista liikuntaa ulkona, sisällä ja altaassa sekä vertaiskeskusteluja liikunnan herättämistä tuntemuksista ja kokemuksista ennen kurssia sekä kurssin aikana. Kurssiin kuuluvat ohjelman mukaiset ruokailut.

Kurssinro 2221

7.9.
 8.9.
 9.9.

Rovaniemi
 Rovaniemen Urheiluopisto
 Haku päättyy 6.8.2021

STIMULAATIOKURSSI

Omatoimiset liikehäiriösairaat ja läheiset

Kurssin kohderyhmänä ovat stimulaatiohoitoa käyttävät ja 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. Kurssilla asiantuntijana on mm. neurologi. Kurssipäivinä tarjotaan

Kurssinro 2821

5.–7.10.

Oulu
Kumppanuuskeskus
Haku päättyy 6.9.2021

ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssilla voi yöpyä (omavastuu 60€) tai käydä päiväselvään.

MUSIIKISTA VOIMAVAROJA

Omatoimiset liikehäiriösairaat ja läheiset

Kurssin tavoitteena on musiikin, äänen ja liikkumisen avulla motivoida itsehoitoon sekä tuoda iloa ja jaksamista arkeen. Tavoitteena on myös löytää eri keinoja ja käytäntöjä itseilmaisuuksiin yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Kurssi sisältää äänenkäytön ja rytmiiikan harjoitteita erilaisia soittimia ja kehon liikettä hyödyntäen. Kurssilla käytetään neurologisille sairausryhmille kehitettyä RGM-menetelmää. Kurssipäivinä tarjotaan ohjelman mukaiset ruokailut.

Kurssinro 2921

12.10.
13.10.
14.10.

Helsinki
Haku päättyy 13.9.2021

Ensietopäivät

Parkinsonin taudin diagnoosin hiljattain saaneet ja omaiset

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 sairauteen sopeutumisesta. Ensietopäivään hakeudutaan oman hoitoyksikön maksusitoumuksella tai itse maksaen. Päivään kuuluu lounas ja kahvi.

Kurssinro 821

16.3. klo 10–16

Turku

Suvituulitalo

Haku päättyy 22.2.2021

Kurssinro 2721

5.10. klo 10–16

Turku

Suvituulitalo

Haku päättyy 13.9.2021

Tuetut lomat 2021

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 virkistykseen, vertaisten tuelle ja tiedolle sekä yhteisöllisyyden kokemisen. Lomajaksoilla yhteyshenkilönä toimii Parkinsonliiton perehdyttämä vertaisohjaaja.

Omapastuuosuus on 20,00 €/vrk/osallistuja, alle 17-vuotiailla ei peritä osallistu-

mismaksua. Hintaan sisältyy täysihoito, lomakohteiden tarjoama vapaa-ajan ohjelma ja kylpylän käyttö. Lomajaksolla

yhteyshenkilönä toimii liiton perehdyttäjä vertaisohjaaja. Osalla lomista on liiton järjestösuunnittelija paikalla osan lomaa.

LOMILLE HAKU

Hakemukset lähetetään viimeistään 3 kuukautta ennen lomajakson alkua Maa-seudun terveys- ja lomahuoltoon, Ruoholahdenkatu 8, 4. krs, 00180 Helsinki (puh.050 406 4616) tai sähköisellä lomatu-

kihakemuksella: <https://mtlh.fi/lomatarjonta/erityisryhmille/hae-oman-kohderyhmasi-lomaa/parkinsonliitto-ry/>
Hakuohjeet: <https://mtlh.fi/loman-hakeminen/hakuohjeet/>

VOIMAA VERTAISUUDESTA -LOMAT

Omatoimisille aikuisille

| | | |
|-------------------|--|------------------------|
| 7.2.–12.2.2021 | Kuntoutuskeskus Kankaanpää, Kelankaari 4, 38700 Kankaanpää | Haku päättyy 7.11.2020 |
| 21.4.–26.4.2021 | Lehmirannan lomakeskus, Lehmirannantie 12, 25170 Kotalato (Salo) | 21.1.2021 |
| 5.9.–10.9.2021 | Suomen Latu Kiilopää Kiilopääntie 620, 99830 Saariselkä | 5.6.2021 |
| 14.11.–19.11.2021 | Kylpylähotelli Kunnonpaikka Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela | 14.8.2021 |

Apu tarvitseville aikuisille

| | | |
|------------------|--|----------------------------|
| 22.3. –27.3.2021 | Kruunupuisto Oy Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju | Haku päättyy 22.12.2020 |
| 9.8. -3.9.2021 | Rokua Health & Spa Kuntoraitti 2, 91670 Rokua | 29.5.2021 |

Lapsiperheille

| | | |
|----------------|--|--------------------------|
| 3.7. -8.7.2021 | Kuortaneen Urheiluopisto, Opistotie 1, 63100 Kuortane | Haku päättyy 3.4.2021 |
|----------------|--|--------------------------|

ELÄMYKSIÄ LUONNOSTA -LOMAT

Loman tavoitteena on lisätä lomalaisen ja perheen voimavaroja ja osallisuutta tarjoamalla mahdollisuus luontoelämyksiin, virkistykseen ja vertaistukeen.

Lomilla ei tarjota avustuspalveluita – tarvittaessa oma avustava henkilö mukaan.

| | | |
|--------------------|--|--------------------------|
| 1.8. –6.8.2021 | Kylpylähotelli Rauhalahdi, Katiskaniementie 8, 70700 Kuopio | Haku päättyy 1.5.2021 |
| 11.10. –16.10.2021 | Kylpylähotelli Kuntoranta, Kuntorannantie 14, 78400 Varkaus | 11.7.2021 |

Yhteystiedot:

Parkinsonliitto ry / Kuntoutus
PL 905, 20101 Turku
p. 02 2740 418

Haku kursseille:

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

HAKULOMAKE:

www.parkinson.fi/kurssihakemus

HAKULOMAKE LÄHEISTEN KURSSILLE:

www.parkinson.fi/laheisten-kurssihakemus

Lisätietoja tuista ja korvauksista:

www.kela.fi/kuntoutusraha