

# Vuoden 2019 kurssit

MS-tautia tai harvinaista  
neurologista sairautta sairastaville

NEUROLIITTO 





**N**euroliiitto järjestää valtakunnallisesti kursseja MS-tautia ja harvinaisia neurologisia sairauksia sairastaville, joiden sairaus ei ole vaikea-asteinen. Kurssit auttavat löytämään voimavaroja ja selviytymiskeinoja arkeen.

Suurin osa Neuroliiiton kursseista on osallistujille maksuttomia. Jos kurssilla yöytään, on kurssin omavastuu 12 €/vrk/hlö (pl. Kelan laitosten muotoiset kuntoutuskurssit). Alle 18-vuotiaille kaikki kurssit ovat maksuttomia. Kurssit, joilla yöytään ja joilla on omavastuuosuus, tunnustat tästä symbolista: **Zz€**.

Tutustu vuoden 2019 kurssitarjontaan!

Kurssien rahoittajina toimivat Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA, Opintokeskus Sivis ja Kela.



## **Etelä-Karjala**

### **Tietoisena ja tarkkana**

ke 6.3., 20.3., 3.4., 24.4. & 22.5.2019,  
Lappeenranta, Palvelutalo Satakietä  
Haku päättyy 6.2.2019

### **Luonto ja voimavarat**

syksy 2019, Fysios Imatra, tiedot tarkentuvat myöhemmin

## **Etelä-Pohjanmaa**

### **Kehon ja mielen voimavarat**

**Zz€**

to-su 7.–10.2.2019, Kauhava, Härmän Kylpylä  
Haku päättyy 19.12.2018

### **Perhekurssi, pienet lapset**

**Zz€**

ma-pe 9.–13.9.2019, Kauhava, Härmän Kylpylä  
Haku päättyy 9.8.2019

### **Pitkää ikää, hyviä vuosia**

**Zz€**

ma-pe 9.–13.12.2019, Kauhava, Härmän Kylpylä  
Haku päättyy 8.11.2019

## **Etelä-Savo**

### **Kehon ja mielen voimavarat**

to 24.1., 7.2., 21.2., 28.2., 14.3. & 28.3.2019  
klo 16.30–19, Mikkeli, YOGA STUDIO Mikkeli ja  
Mikkelin psykologipalvelut  
Haku päättyy 19.12.2018

### **Voimavaroja hyvinvointiin**

pe-su 4.–6.10.2019, Savonlinna, Punkaharju,  
Kruunupuisto  
Haku päättyy 2.9.2019

### **Tutuksi tunteiden kanssa**

**Zz€**

ma-pe 14.–18.10.2019, Mikkeli, Kyyhkylän kartano  
Haku päättyy 13.9.2019

Kurssit, joilla yövytään,  
ovat ihanteellisia myös  
kauempaa matkustaville.

Zz

## Kanta-Häme

### Perhekurssi luonnon keskellä

ma-pe 10.-14.6.2019, Tammela,  
Urheiluopisto Eerikkilä  
Haku päättyy 10.5.2019

### Luonto ja voimavarat

ma-pe 26.-30.8.2019, Tammela,  
Urheiluopisto Eerikkilä  
Haku päättyy 26.6.2019

## Keski-Pohjanmaa

### Aktiivisena arjessa

ti-ke 23.-24.4., ma-ti 6.-7.5. & ma-ti 3.-4.6.2019,  
Kokkola, paikka tarkentuu myöh.  
Haku päättyy 28.2.2019

### Voimavaroja hyvinvointiin

pe-su 16.-18.8.2019, Kokkola, Sokos Hotel Kaarle  
Haku päättyy 18.6.2019

## Keski-Suomi

### Taiteesta virtaa ja voimaa

ti 22.1., 5.2., 19.2., 12.3., 26.3., 9.4. & 16.4.2019  
klo 17-19, Jyväskylä, Minna Canthin Kulma  
Haku päättyy 19.12.2018

### Tahdolla ja taidolla -parikurssi (alle 35-v.)

pe-ma 22.3.-25.3.2019 + 1-2 verkkotapaamista,  
Laukaa, Peurunka  
Haku päättyy 22.2.2019

### Tahdolla ja taidolla -parikurssi

pe-su 27.-29.9. & to-su 7.-10.11.2019,  
Laukaa, Peurunka  
Haku päättyy 16.8.2019

## Kymenlaakso

### Kehon ja mielen voimavarat

ma-ti 20.-21.5. & ti-ke 20.-21.8.2019,  
Kotka, paikka tarkentuu myöh.  
Haku päättyy 12.4.2019

## Lappi

### Aktiivisena arjessa

la-su 19.-20.1., ti-ke 26.-27.2. & ma-ti  
27.-28.5.2019, Rovaniemi, paikka tarkentuu myöh.  
Haku päättyy 19.12.2018

### Voimavaroja hyvinvointiin

ma-ke 25.-27.2.2019 + 2 verkkotapaamista,  
Kemi, paikka tarkentuu myöh.  
Haku päättyy 21.1.2019

### Tietoisena ja tarkkana

ma-pe 25.2.-1.3.2019,  
Rovaniemi, Santasport Lapin Urheiluopisto  
Haku päättyy 25.1.2019

### Tahdolla ja taidolla -parikurssi (alle 35-v.)

pe-su 17.-19.5. & to-su 5.-8.9.2019, Rovaniemi,  
Santasport Lapin Urheiluopisto  
Haku päättyy 12.4.2019

### Luonto ja voimavarat -parikurssi

ma-pe 16.-20.9.2019,  
Rovaniemi, Santasport Lapin Urheiluopisto  
Haku päättyy 16.8.2019

## Pirkanmaa

### Tietoisena ja tarkkana

la 2.2., 9.2., 9.3. & 16.3.2019 klo 10-14,  
Tampere, Neuroliiton toimipiste  
Haku päättyy 28.12.2018

### Otetta elämään -voimavarakurssi

ti 5.2., 5.3., 2.4., 7.5., 13.8., 10.9., 8.10.  
& 5.11.2019, klo 13-16, Mänttä-Vilppula,  
Mäntän kirjasto  
Haku päättyy 7.1.2019

### Taiteesta virtaa ja voimaa

28.3.-29.5.2019 (tarkentuu myöhemmin),  
Tampere, Neuroliiton toimipiste  
Haku päättyy 20.2.2019

### Luonto ja voimavarat

syksy 2019 (tarkentuu myöhemmin),  
Tampere, Neuroliiton toimitilat



## Pohjanmaa

### Keinoja omaan hyvinvointiin

ke 27.3., 10.4., 24.4., 8.5. & 22.5.2019 klo 14–17,  
Pietarsaari, Pietarsaaren seurakuntakeskus  
Haku päättyy 20.2.2019

### Aktiivisena arjessa

syksy 2019, Vaasa, tiedot tarkentuvat myöhemmin

## Pohjois-Karjala

### Kehon ja mielen voimavarat

ke–to 25.–26.9. & ke 4.12.2019, Lieksa, Yrjölän  
Kotiseututalo  
Haku päättyy 21.8.2019

## Pohjois-Pohjanmaa

### Luonto ja voimavarat

to 7.2., ti 12.3., to 4.4., ti 21.5., ti 20.8.,  
to 26.9. & to 31.10.2019, Oulu, Kumppanuuskeskus  
Haku päättyy 11.1.2019

### Tahdolla ja taidolla -parikurssi

ti 14.3., ke 17.4. & pe 24.5.2019 klo 10–15,  
Oulu, Kumppanuuskeskus  
Haku päättyy 11.2.2019

### Pitkää ikää, hyviä vuosia

to 12.9., 10.10., 7.11., 28.11. & 12.12.2019  
klo 12–15, Pudasjärvi, paikka tarkentuu myöh.  
Haku päättyy 9.8.2019

## Pohjois-Savo

### Tahdolla ja taidolla -parikurssi

pe–su 15.–17.3.2019, Kuopio, Hotelli IsoValkeinen  
Haku päättyy 8.2.2019

## Perhekurssi, sairastava lapsi

Zz€

to–su 25.–28.4.2019, Kuopio, Kylpylähotelli  
Rauhalahti  
Haku päättyy 22.3.2019

### Kehotietoisuus

tiistaisin 17.9.–29.10.2019 klo 16.30–18.30,  
Kuopio, paikka tarkentuu myöh.  
Haku päättyy 21.8.2019

## KokoNainen

Zz€

ma–pe 25.–29.11.2019, Kuopio,  
Kylpylähotelli Rauhalahti  
Haku päättyy 18.10.2019

## Satakunta

### Keinoja omaan hyvinvointiin

keskiviikkoisin 11.9.–30.10.2019 klo 17–19,  
Kankaanpää, Kuntoutuskeskus Kankaanpää  
Haku päättyy 11.8.2019

## Uusimaa

### Kehon ja mielen voimavarat


torstaisin 10.1.–28.2.2019, klo 16–18,  
Helsinki, Neuropiste  
Haku päättyy 10.12.2018

### Miesten kurssi (rakon ja suolen toimintahäiriöt)

to 21.3., 28.3., 11.4., 2.5. & 16.5.2019 klo 16–19,  
Helsinki, Neuropiste  
Haku päättyy 18.2.2019

### Alert och observant -kurs, työssä olevat

fr.–sö. 5.–7.4. & fr.–sö. 13.–15.9.2019, Helsingfors,  
Helsingfors och Nylands neuroförening  
Ansökningstiden avslutas 3.3.2019



Mahdollisia muutoksia  
ja uusia kursseja  
julkaistaan osoitteessa  
[kuntoutukseen.fi/kurssit](http://kuntoutukseen.fi/kurssit).



### Keinoja omaan hyvinvointiin

to 4.4., 18.4., 2.5., 16.5. & 6.6. klo 14–17,  
Espoo, Omnia, Africa-tila  
Haku päättyy 14.3.2019

### Fatiikki ja toimiva arki

tiistaisin 3.9.–22.10.2019 klo 17–19, Helsinki,  
Aivovammaliiton toimisto  
Haku päättyy 4.8.2019

### Luonto ja voimavarat

ma 19.8., 2.9., 16.9., 30.9. & 7.10. klo 16–19, Lohja,  
Lohjan pääkirjaston kokoushuone  
Haku päättyy 4.8.2019

### Nuoruuden voimalla (alle 35-v.)

to–su 3.–6.10.2019, Lohja,  
Kylpylähotelli Päiväkumpu  
Haku päättyy 30.8.2019

Zz €

### Tietoisena ja tarkkana työ ja opiskelu (alle 35-v.)

ma–pe 30.9.–4.10.2019, Lohja,  
Kylpylähotelli Päiväkumpu  
Haku päättyy 30.8.2019

Zz €

### Tahdolla ja taidolla -parikurssi

ma–pe 11.–15.11.2019, Lohja,  
Kylpylähotelli Päiväkumpu  
Haku päättyy 11.10.2019

Zz €

## Varsinais-Suomi

### Otetta elämään -voimavarakurssi

ke 6.2., ti 12.3., ti 9.4., ke 8.5. & ti 11.6.2019,  
tiistaisin klo 12.30–16.30, keskiviikkoisin klo  
13–16, Loimaa, Kartanonmäen palvelukeskus  
Haku päättyy 7.1.2019

### Luonto ja voimavarat

ma 29.4., 13.5., 27.5., 24.8. (la), 2.9. & 16.9.2019  
klo 17–19 (24.8. klo 10–15), Turku, paikka tarken-  
tuu myöh.  
Haku päättyy 1.4.2019

### Fatiikki ja toimiva arki

ma–pe 6.–10.5.2019, Masku,  
Maskun neurologinen kuntoutuskeskus  
Haku päättyy 5.4.2019

Zz €

### Uskalla, kokeile – löydä uusi luontoharrastus

ma–pe 3.–7.6.2019, Masku, Maskun neurologinen  
kuntoutuskeskus  
Haku päättyy 3.5.2019

Zz €

### Miesten kurssi

ma–pe 26.–30.8.2019, Masku,  
Maskun neurologinen kuntoutuskeskus  
Haku päättyy 26.6.2019

Zz €

### Kehon ja mielen voimavarat

keskiviikkoisin 11.9.–30.10.2019 klo 14–16,  
Uusikaupunki, Liikunta ja hyvinvointi Oy Elleni,  
Sorvakon jumppasali  
Haku päättyy 11.8.2019





## Verkossa

### Otetta elämään -verkkokurssi

tapaamiset to 28.3., 2.5. & 6.6.2019, Oulu  
verkossa torstaisin 4.4.–23.5. (pl. 2.5.)  
Haku päättyy 28.2.2019

### Työn ja opiskelun pyörteissä -verkkokurssi

verkossa ti 27.8., 24.9., 29.10., 19.11. & 3.12.2019  
klo 16–18  
Haku päättyy 6.8.2019

### Etäsope-kurssit (yhteistyökurssit)

#### Puhumalla parasta -perhekurssi verkossa

tapaaminen la–su 3.–4.8.2019, Peurunka  
verkossa keskiviikkoisin 7.8.–11.9.2019  
Haku päättyy 14.6.2019

#### Rohkeasti mä -verkkokurssi alle 30-vuotiaille

verkossa keskiviikkoisin 30.10.–18.12.2019  
klo 17–19  
Haku päättyy 20.9.2019



#### Rohkeasti mä -verkkokurssi alle 30-vuotiaille

tapaaminen pe–la 3.5.–4.5.2019, Tampere,  
verkossa tiistaisin 7.5.–11.6.2019 klo 17–19  
Haku päättyy 29.3.2019

## Etäsope-hanke

Kymmenen järjestöä kehittävät yhteistyössä sopeutumisvalmennusta hankkeessa, jonka päätavoite on tuottaa hyvinvointia verkkokursseille osallistuville asiakkaille. Etäsope-kursseille osallistuu ihmisiä yli järjestö- ja diagnoosirajojen. Näiden kurssien lisätiedot ja haku osoitteessa: [etasope.fi/kurssit](https://etasope.fi/kurssit)

## Kelan avomuotoiset kuntoutuskurssit

Avomuotoisella kuntoutuskurssilla käsitellään sairauden hoitoon, kuntoutukseen ja elämänhallintaan liittyviä teemoja. Ohjelmaan sisältyy muun muassa neurologin, fysioterapeutin, sairaanhoitajan ja psykologin haastattelut ja yksilöllinen tilannearvio. Muita työryhmään mahdollisesti kuuluvia ovat esimerkiksi toimintaterapeutti ja sosionomi tai sosiaalityöntekijä.

Kurssit on tarkoitettu pääasiassa 18–65-vuotiaille sairastaville, joiden toimintakyky on muuttunut viime vuosien aikana ja jotka tarvitsevat tietoa ja tukea arjessa ja/tai työssä selviytymiseen. Kurssi sisältää 15 avopäivää (6 h/pvä), joista läheisellä on mahdollisuus osallistua yhteen päivään. Alussa tehdään kotikäynti arjessa selviytymisen kartoittamiseksi.

### Kylpylähotelli Rauhalampi, Kuopio

keskiviikkoisin 30.1.–5.6.2019, kurssinro 70229

### Medirex Oy, Kokkola

keskiviikkoisin 30.1.–5.6.2019, kurssinro 70230

### Palvelutalo Pihapihlaja, Seinäjoki

keskiviikkoisin 6.2.–5.6.2019, kurssinro 70228

### Palvelutalo Satakieli, Lappeenranta

keskiviikkoisin 6.2.–5.6.2019, kurssinro 70196

### Neuropiste Helsinki

torstaisin 8.8.–5.12.2019, kurssinro 70195

### Neuroliiton toimipiste, Tampere

torstaisin 8.8.–5.12.2019, kurssinro 70227

Lisätietoa Kelan MS-tautia sairastavien avomuotoisista kuntoutuskursseista saat Annika Ingvesiltä, p. 040 023 1898, annika.ingves@neuroliitto.fi.

## Kelan laitospuotoiset kuntoutuskurssit

MS-tautia sairastavien laitospuotoiset kuntoutuskurssit sopivat sekä hiljattain diagnoosinsa saaneille että pidempään sairastaneille, jotka kaipaavat tietoa ja tukea sairauden kanssa elämiseen.

Kursseista vastaa kuntoutuskeskuksen oma kokenut moniammatillinen työryhmä. Ammattitaitoisen neurologisen kuntoutuksen asiantuntijoista koostuvan työryhmän tuella etsitään ratkaisukeinoja arkipäivän ongelmatilanteisiin. Tavoitteena on jakaa tietoa sairaudesta, helpottaa ja tukea työ- ja arkielämässä selviytymistä, ohjata kuntoutujaa ymmärtämään sairauteen liittyviä toimintakyvyn rajoitteita, auttaa tunnistamaan voimavaroja ja saavuttamaan kompensoivia keinoja sekä ohjata ja motivoida itsehoitoon. Kursseilla pääsee myös hyödyntämään ryhmän antamaa vertaistukea.

### Maskun neurologinen kuntoutuskeskus

28.1.–6.2. & 5.8.–9.8.2019

työssä käyville, töihin palaaville, kuntoutustuella tai opiskelemissa oleville läheisen osuus 7.8.–9.8.2019 kurssinro 70253

### Maskun neurologinen kuntoutuskeskus

8.4.–17.4. & 23.9.–27.9.2019

poissa työelämästä oleville läheisen osuus 25.9.–27.9.2019 kurssinro 70254

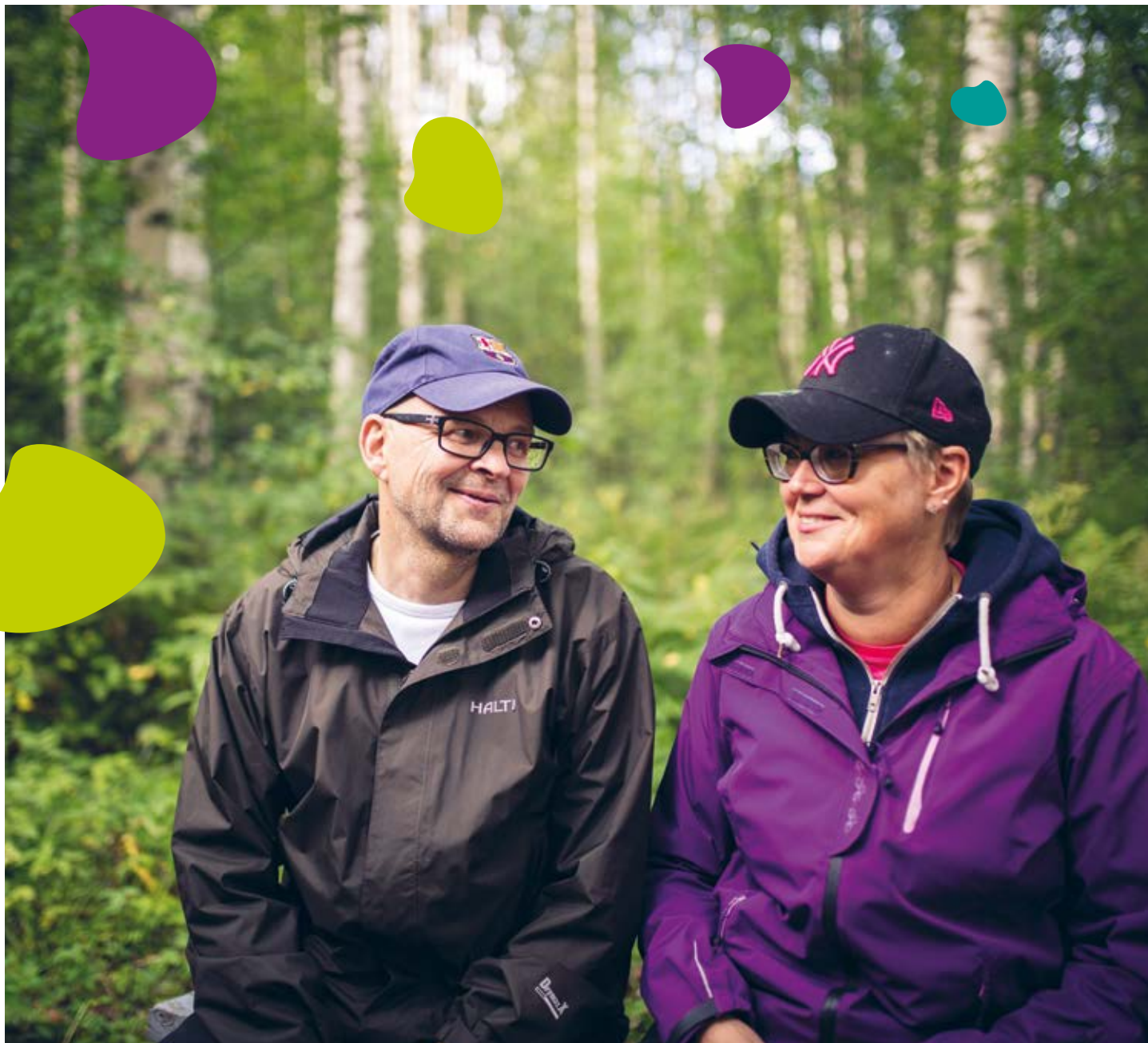
Lisätietoa Kelan MS-tautia sairastavien laitospuotoisista kuntoutuskursseista saat kuntoutuskeskuksen kuntoutustoimistosta, p. 040 133 7010 / 040 133 7009, mnk-kuntoutustoimisto@neuroliitto.fi

## Esitteen kurseille hakeminen

Yllä olevat kuntoutuskurssit ovat vain MS-tautia sairastaville. Kurseille haetaan Kelan lomakkeella KU 132 tai KU 104. Mukaan liitetään lääkärin B-lausunto. Hakemus liitteineen toimitetaan Kelaan vähintään 2 kk ennen kurssin alkua.

Muille esitteessä oleville kurseille voivat hakea MS-tautia tai harvinaista neurologista sai-

rautta sairastavat henkilöt, jotka ovat hiljattain sairastuneet tai ovat sairastaneet pitkään, mutta sairaus ei ole vaikea-asteinen. Näille kurseille voi hakea sähköisesti nettisivuillamme osoitteessa [kuntoutukseen.fi/hakulomake](http://kuntoutukseen.fi/hakulomake) tai pyytää Sanna Marjamäeltä paperisen lomakkeen, p. 040 734 2782 / [sanna.marjamaki@neuroliitto.fi](mailto:sanna.marjamaki@neuroliitto.fi).



## Neuroliitto

neuroliitto.fi / kuntoutukseen.fi  
etunimi.sukunimi@neuroliitto.fi

### Keskustoimisto

Vaihemäentie 10, 21250 Masku  
avokuntoutuspäällikkö  
Arja Toivomäki  
puh. 040 180 7338

### Maskun neurologinen kuntoutuskeskus

Vaihemäentie 10, 21250 Masku  
kuntoutustoimisto  
mnk-kuntoutustoimisto@neuroliitto.fi  
puh. 040 133 7010



## Kysy kursseista kuntoutussuunnittelijoilta!

**Etelä-Karjala,  
Kymenlaakso, Uusimaa**  
Annika Ingves  
puh. 0400 231 898

**Etelä-Savo, Keski-Suomi,  
Pohjois-Karjala, Pohjois-Savo**  
Pirkko Hämäläinen  
puh. 040 823 5685

**Etelä-Pohjanmaa, Kanta-Häme,  
Pirkanmaa, Pohjanmaa,  
Satakunta, Varsinais-Suomi**  
Sanna Marjamäki  
puh. 040 734 2782

**Keski-Pohjanmaa, Lappi,  
Pohjois-Pohjanmaa**  
Marjo Mäyrä  
puh. 040 565 6204

