

Vuoden 2020 kurssit

MS-tautia tai harvinaista
neurologista sairautta sairastaville





Neuroliitto 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 Neuroliiton kursseista on osallistujille maksuttomia. Jos kurssilla yövytään, on kurssin omavastuu 12 €/vrk/hlö. Alle 18-vuotiaille kaikki kurssit ovat maksuttomia. Kurssit, joilla yövytään ja joilla on omavastuuosuus, tunnistat tästä symbolista: **Zz€**.

Tutustu vuoden 2020 kurssitarjontaan!

Kurssit rahoitetaan Veikkauksen voittovaroilla.



Etelä-Karjala

Tekevät kädet ja toimiva mieli

kevät 2020, Lappeenranta, Palvelutalo Satakietti
tiedot tarkentuvat myöhemmin

Uupumus ja toimiva arki

pe-su 21.–23.8. ja 6.–8.11. + verkossa 8.9.
ja 6.10.2020, Imatra, Imatran kylpylä
Haku päättyy pe 19.6.2020

Zz€

Etelä-Pohjanmaa

Tahdolla ja taidolla -parikurssi /

Parkurs: med stark vilja och färdighet

pe-su 6.–8.3. ja 24.–26.4.2020 + verkossa
vko 25 ja 35, Kauhava, Härmän Kylpylä
Haku päättyy pe 7.2.2020
fr.-sö. 6.–8.3 och 24.–26.4.2020 + på nätet
veckor 25 och 35, Kauhava, Härmä Spa
Ansökningstiden avslutas fr. 7.2.2020

Zz€

Uupumus ja toimiva arki

ma-pe 11.–15.5.2020, Lappajärvi, Hotelli Kivitippu
Haku päättyy ke 8.4.2020

Zz€

Tietoisena ja tarkkana

pe-su 18.–20.9. ja 11.–13.12.2020 + verkossa
15.10. ja 12.11., Kauhava, Härmän Kylpylä
Haku päättyy pe 14.8.2020

Zz€

Luonto ja voimavarat

Seinäjohti
tiedot tarkentuvat myöhemmin

Kurssit, joilla yövytään,
ovat ihanteellisia myös
kauempaa matkustaville.

Zz

Etelä-Savo

Tietoisena ja tarkkana

ma–pe 10.–14.2.2020, Savonlinna,
Spahotel Casino
Haku päättyy pe 3.1.2020

Tahdolla ja taidolla -parikurssi

pe–su 12.–14.6. ja to–su 10.–13.9.2020,
Savonlinna, Kruunupuisto
Haku päättyy pe 8.5.2020

Perhekurssi – perheille, joissa nuoria kouluikäisiä lapsia, luontopainoiteinen

ma–pe 8.–12.6.2020 + verkossa vko 38, Savonlinna,
Spahotel Casino
Haku päättyy pe 8.5.2020

Kehon ja mielen voimavarat

to–su 22.–25.10.2020, Savonlinna, Kruunupuisto
Haku päättyy pe 18.9.2020

Kainuu

Luonto ja voimavarat

ma–pe 24.–28.8.2020, Sotkamo,
Vuokatti Sport Resort
Haku päättyy pe 19.6.2020
kurssille voi osallistua yhdessä läheisen kanssa

Tekevät kädet ja toimiva mieli

to 20.8., 10.9., 24.9., 8.10. ja 29.10.2020
klo 12–15, Kajaani, Vesiliikuntakeskus Kaukavesi
Haku päättyy ma 3.8.2020

Kanta-Häme

Tekevät kädet ja toimiva mieli

keskiviikkoisin 11.3.–8.4.2020, Hämeenlinna,
Hämeenlinnan Kumppanuustalo
Haku päättyy pe 7.2.2020

Keski-Suomi

Kehon ja mielen voimavarat

torstaisin 16.1.–27.2.2020 klo 16.30–19,
Jyväskylä, Minna Canthin Kulma
Haku päättyy ma 16.12.2019

KokoNainen

ma–pe 30.3.–3.4.2020, Saarijärvi
Kylpylähotelli Summassaari
Haku päättyy pe 28.2.2020

Tekevät kädet ja toimiva mieli

torstaisin 16.4.–14.5.2020 klo 11–15,
Viitasaari, Viitasaaren seurakuntakeskus
Haku päättyy ma 16.3.2020
järjestetään yhteistyössä Parkinsonliiton kanssa

Työkyky ja työssä jaksaminen

ma–pe 20.–24.4.2020 + verkossa vko 25,
Saarijärvi, Kylpylähotelli Summassaari
Haku päättyy pe 20.3.2020

Voimavaroja arkeen

pe–su 6.–8.11.2020, pe klo 15–19, la klo 10–18,
su klo 10–14, Jyväskylä, Minna Canthin Kulma
Haku päättyy ma 5.10.2020
järjestetään yhteistyössä Parkinsonliiton kanssa

Lappi

Perhekurssi – sairastavalle aikuiselle ja hänen vanhemmilleen

to–su 30.1.–2.2.2020, Rovaniemi,
Santasport Lapin Urheiluopisto
Haku päättyy ti 17.12.2019

Voimavaroja arkeen

to–pe 14.–15.4. (to klo 12–16, pe klo 10–16) ja
ti–ke 2.–3.6.2020 (ti klo klo 12–16, ke klo 10–16),
Sodankylä, Lapland Hotels Luostotunturi
Haku päättyy ma 16.3.2020
järjestetään yhteistyössä Parkinsonliiton kanssa

Pirkanmaa

Kipu koskettaa

torstaisin 12.3.–23.4.2020 (pl. 9.4.) klo 17–19,
Tampere, Neuroliiton toimipiste
Haku päättyy pe 14.2.2020



Kehon ja mielen voimavarat

tiistaisin 31.3.–19.5.2020 klo 17–19,
Virrat, Nuorisokeskus Marttinen,
Haku päättyy pe 28.2.2020

Uupumus ja toimiva arki

ti 25.8., ti 1.9., ke 9.9., ti 15.9., ti 22.9., ti 29.9.,
ti 6.10. ja ke 14.10.2020 klo 17–19,
Tampere, Neuroliiton toimipiste
Haku päättyy pe 19.6.2020

Voimavaroja arkeen – vastasairastuneille

ke 9.9., 23.9., 21.10., 11.11.2020, 20.1., 24.2.,
24.3. ja 21.4.2021 klo 16.30–19.30,
Tampere, Neuroliiton toimipiste
Haku päättyy ma 7.8.2020

Pohjois-Pohjanmaa

Uskalla, kokeile – löydä uusi harrastus

to 23.1., 13.2., 20.2., 12.3., 19.3., 16.4., pe
15.5. ja to 13.8.2020 klo 16.30–19.30,
Oulu, Järjestöalo Kumppanuuskeskus
Haku päättyy ke 18.12.2019
kurssille osallistutaan läheisen kanssa

Tahdolla ja taidolla -parikurssi

pe–su 3.–6.9. ja to–su 26.–29.11.2020
+ verkossa vko 51, Rokua, Rokua Health & Spa
Haku päättyy ma 3.8.2020

Pohjois-Savo

Luonto ja voimavarat

tiistaisin 19.5.–9.6. ja 18.8.–1.9.2020
klo 16–19.30, Kuopio
Haku päättyy pe 24.4.2020
paikka tarkentuu myöhemmin

Tahdolla ja taidolla -parikurssi

ma–pe 25.–29.5.2020 + verkossa ma 17.8.,
Siilinjärvi, Kunnanpaikka
Haku päättyy pe 24.4.2020

Päijät-Häme

Luonto ja voimavarat

joka toinen ti 17.3.–28.4., ti 26.5. klo 16–19 ja
la 9.5.2020 klo 10–15,
Lahti, Liikuntakeskus Pajulahti
Haku päättyy pe 14.2.2020

Satakunta

Luonto ja voimavarat

to 16.4., ti 14.4., ma 4.5., to 13.8., la 29.8. ja
to 17.9.2020 klo 16–19 (la 29.8. klo 10–15),
Pori, Monitoimiasema Naseva
Haku päättyy pe 13.3.2020

Voimavaroja arkeen

joka toinen ke 19.8.–28.10.2020 klo 16–19,
Rauma, Rauman kirjasto
Haku päättyy pe 19.6.2020

Perhekurssi – perheille, joissa alle kouluikäisiä lapsia

to–su 17.–20.9.2020, Pori, Virkistysshotelli Yyteri
Haku päättyy pe 14.8.2020

Uusimaa

Tahdolla ja taidolla -parikurssi – alle 35-vuotiaille

to–su 6.–9.2.2020 + verkossa vko 14 ja 23,
Lohja, Lohja Spa & Resort
Haku päättyy pe 3.1.2020



Aina ajankohtaiset
kurssitiedot löydät
osoitteesta:
kuntoutukseen.fi/kurssit

Voimavaroja arkeen – vastasairastuneille

ti 10.3., 7.4., 5.5., 2.6., 1.9., 29.9., 27.10.

ja 1.12.2020 klo 16–20, Helsinki

Haku päättyy pe 7.2.2020

paikka tarkentuu myöhemmin

Voimavaroja arkeen –

työikäisille, joilla näkemisen ongelmia

ke 15.4., 6.5., 27.5., 12.8., 2.9. ja 23.9.2020

klo 16–19, Helsinki, Iiris-keskus

Haku päättyy pe 6.3.2020

järjestetään yhteistyössä Näkövammaisten liiton kanssa

Taiteesta virtaa ja voimaa

kevät 2020, Helsinki, Neuropiste

tiedot tarkentuvat myöhemmin

KokoNainen

kevät/syysk 2020, Porvoo

tiedot tarkentuvat myöhemmin

Tekevät kädet ja toimiva mieli

syysk 2020, Vantaa, Tikkurila

tiedot tarkentuvat myöhemmin

Voimavaroja arkeen

ti 18.8., ke 19.8., ke 9.9., ti 22.9., ke 7.10.

ja ke 21.10.2020 klo 13–16 (ke 19.8. klo 9–12),

Hyvinkää, Hotel Sveitsi

Haku päättyy ma 8.6.2020

järjestetään yhteistyössä Parkinsonliiton kanssa

Tahdolla ja taidolla -parikurssi

pe–su 6.–8.11.2020, Helsinki, Neuropiste

Haku päättyy to 1.10.2020

järjestetään yhteistyössä Parkinsonliiton kanssa

Varsinais-Suomi

KokoNainen

torstaisin 16.1.–13.2. ja 5.3.2020 klo 15–18,

Turku, Lounatuulet Yhteisötila

Haku päättyy ke 18.12.2019

Tutuksi tunteiden kanssa



ma–pe 3.–7.2.2020, Masku,

Maskun neurologinen kuntoutuskeskus

Haku päättyy pe 3.1.2020

Voimavaroja arkeen

ti 11.2., 10.3., 14.4., 12.5. ja 9.6.2020 klo 13–16,

Salon kaupungintalo, kokoustila Katja

Haku päättyy ti 14.1.2020

järjestetään yhteistyössä Parkinsonliiton kanssa

Kehon ja mielen voimavarat – yksin asuville



ma–pe 9.–13.3.2020, Masku,

Maskun neurologinen kuntoutuskeskus

Haku päättyy pe 7.2.2020

Voimavaroja arkeen – työelämästä poissa oleville, joilla näkemisen ongelmia

joka toinen pe 2.10.–11.12.2020 klo 12–15,

Turku, Lounatuulet Yhteisötila

Haku päättyy ma 7.9.2020

järjestetään yhteistyössä Näkövammaisten liiton kanssa

Verkkokurssit



Verkossa

Työn ja opiskelun pyörteissä

ke 29.1., 12.2., 11.3., 18.3., 1.4.
ja 29.4.2020 klo 16.30–18
Haku päättyy ke 8.1.2020



Etäsope-kurssit (yhteistyökurssit)

Meidän perhe – Missä mennään? -kurssit

Kurssilla pohditaan yhdessä samanlaisessa elämäntilanteessa olevien perheiden kanssa lapsen sairauden tai vamman vaikutuksia perheen arkeen.

Puhumalla parasta perheessä -kurssit

Jos vanhemman sairaus tai vamma koskettaa perhettä ja tuo haasteita arkeen, tämä kurssi on perhettäsi varten.

Rohkeasti mä! -kurssit alle 30-vuotiaille

Kurssilla keskustellaan samanlaisessa elämäntilanteessa olevien nuorten kanssa mm. siitä, mikä omassa elämässä on hyvin.

Harvinaisena joukossa -kurssit

Kurssilla käsitellään arjessa toimimista, omia voimavaroja ja tulevaisuutta harvinaissairauden kanssa.

Tukea työelämässä jaksamiseen -kurssit

Kurssilla etsitään yhdessä ratkaisuja työssä jaksamiseen, omaan työhyvinvointiin ja etsitään keinoja selvitä arjesta.

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 tiedot ja haku osoitteessa: etasope.fi/kurssit

Kursseille hakeminen

Kursseille voivat hakea MS-tautia tai harvinaista neurologista sairautta sairastavat henkilöt, jotka ovat hiljattain sairastuneet tai ovat sairastaneet pitkään, mutta sairaus ei ole vaikea-asteinen. Kursseille voi hakea sähköisesti nettisivuillamme osoitteessa kuntoutukseen.fi/hakulomake tai pyytää paperisen lomakkeen Sanna Marjamäeltä, p. 040 734 2782 / sanna.marjamaki@neuroliitto.fi.

Svensk språkig blankett fås av Sanna Marjamäki,
sanna.marjamaki@neuroliitto.fi.





Kelan laitospuotoiset kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit

Maskun neurologinen kuntoutuskeskus järjestää MS-tautia sairastaville kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja Kelan kustantamana.

Kurssit sopivat sekä hiljattain diagnoosinsa saaneille että pidempään sairastaneille, jotka kaipaavat tietoa ja tukea sairauden kanssa elämiseen. Neurologisen kuntoutuksen ammattihenkilöistä koostuva työryhmä auttaa löytämään ratkaisukeinoja arkipäivän haasteisiin.

Lisätietoa MS-tautia sairastavien laitospuotoisista kursseista saat osoitteesta kuntoutuskeskus.fi tai kuntoutuskeskuksen kuntoutustoimistosta, p. 040 133 7010 / 040 133 7009, mnk-kuntoutustoimisto@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,
Päijät-Häme, Uusimaa
(också svensk språkig service)**

Annika Ingves
puh. 0400 231 898

**Etelä-Pohjanmaa, Kanta-Häme,
Pirkanmaa, Satakunta,
Varsinais-Suomi**

Sanna Marjamäki
puh. 040 734 2782

**Etelä-Savo,
Kainuu, Keski-Suomi,
Pohjois-Savo**

Pirkko Hämäläinen
puh. 040 823 5685

**Lappi,
Pohjois-Pohjanmaa**

Marjo Mäyrä
puh. 040 565 6204