

Palveluesite 2023

PARKINSONIN TAUTI

DYSTONIA

HUNTINGTONIN TAUTI

ESSENTIAALINEN VAPINA

MUUT LIIKEHÄIRIÖSAIRAUDET

Kurssit
Tuetut lomat
Liiton palvelut



Sisällys

3 Lukijalle

4 Kurseilta vertaistukea myös harvinaisiin sairauksiin

6 Yleistä kurssitoiminnasta

10 Ryhmämuotoiset sopeutumista tukevat kurssit 2023

11 Essentiaalinen vapina

12 Parkinsonin tauti

14 Dystonia

16 Parkinson plus -oireyhtymä (PSP, MSA, CBS)

17 Huntingtonin tauti

18 Liikehäiriösairaiden läheiset

19 Yhteiset kurssit kaikille liikehäiriösairaille

25 Tuetut lomamat

27 Liiton muut palvelut

31 Liiton tapahtumakalenteri 2023

Lukijalle,

Liikehäiriösairauksien liitto (ent. Parkinsonliitto) palvelee kaikkia liikehäiriösairauksia sairastavia ja heidän läheisiään. Liiton järjestölähetoiset palvelut täydentävät julkisen terveydenhuollon ja Kelan järjestämiä palveluita.

Toivomme, että tämän palveluesitteen avulla löydät sinulle ja läheisesi sopivat neuvonta- ja tukipalvelut ja ryhmämuotoiset sopeutumista tukevat kurssit. Hyödynnä palveluita matalalla kynnyksellä ja tule rohkeasti mukaan toimintaan. Palveluiden hyödyntäminen ei edellytä jäsenyyttä liiton jäsenyhdistyksissä.

Liikehäiriösairauksien liitto kehittää ryhmämuotoista kurssitoimintaa erityisesti niille liikehäiriösairaille,

joille Kela tai mikään muu taho ei sellaista järjestä. Näitä ovat Huntingtonin tautia ja epätyypillisiä parkinsonismeja (ns. Parkinson plus -oireyhtymää) sekä essentiaalista vapinaa sairastavat.

Parkinsonin tautia ja dystoniaa sairastaville kursseja tarjoaa myös Kela. Pääallekkäisyyksien välttämiseksi Liikehäiriösairauksien liitto ei vuonna 2023 järjestä kursseja esimerkiksi pitkään Parkinsonin tautia sairastaville, joille on tarjolla useita Kela-kursseja.

Läheisten kannattaa tutustua myös Omaishoitajaliiton tarjoamiin palveluihin. Kelan kautta voi hakeutua omaishoitajan kuntoutuskurssille joko yksin tai yhdessä aikuisen omaishoitettavan kanssa.

Kursseilta vertaistukea myös harvinaisiin sairauksiin

Vertaistuki voi olla todella merkityksellistä sekä sairastavalle että läheiselle. Harvinaisen PSP-sairauden kanssa elävä Kimmo Kaha osallistui vaimonsa Anjan kanssa liiton kurssille vertaistuen toivossa.



Kimmo kuntosalilla kurssilla.

PSP:tä eli progressiivista supranukleaarista halvausta sairastaa Suomessa arviolta noin 300 henkilöä. **Kimmo Kaha**, 72, on yksi heistä. Hän alkoi oirehtia vuoden 2021 toukokuussa.

– Kimmon mielestä häiritsevintä on puheen tuoton vaikeus sekä liikuntakyvyn menetys, Kimmon vaimo **Anja Kaha** kuvailee miehensä tunteuksia.

Aiemmin Kimmo on liikkunut paljon. Hän on esimerkiksi tehnyt pitkiä kävelylenkkejä.

– Nyt pienikin kävely vie voimat, ja huimaus sekä kaatumisvaara on lisääntynyt, Anja toteaa.

Harvinaisuuden vuoksi vertaistuen löytäminen on todella haastavaa. Kimmo toivoisi vertaistukea henki-

löiltä, jotka ovat suunnilleen samankäisiä hänen kanssaan.

– Hän käy Ruskopirtin puolipäivätoiminnassa, ja on kävijöistä nuorin. Suurin osa siellä on todella pitkälle edenneitä muistisairaita, Anja havainnollistaa.

Haasteita on ollut myös palveluiden suhteen. Esimerkiksi omaishoidon tuesta on tullut kielteiset päätökset oikaisuyrityksistä huolimatta, ja kursseille he eivät ennen tätä olleet päässeet.

– Kelakaan ei järjestä yhtään PSP-kursseja, Anja harmittelee.

Lokakuussa pariskunta pääsi Liikehäiriösairauksien liiton järjestämälle Yhdessä erilaisina -kursseille. Molemmat kokivat hyväksi sen, että myös läheinen voi osallistua. Heidän toiveenaan olikin, että molemmat heistä saisivat vertaistukea.

– Odotuksemme täytyivät. Löysimme sieltä ainakin yhden pariskunnan, jonka kanssa pidämme yhteyttä, Anja iloitsee.

Kahat toivovat lisää kursseja jatkossa ja suosittelevat osallistumista muillekin.

– Olisi ensiarvoisen tärkeää saada kurssille pikaisesti jatkoa. Nopeasti etenevän sairauden kanssa ei voi odotella, pariskunta tuumii yksimielisesti.



Kimmo Kaha sekä samalle kurssille osallistuneet Jukka ja Heli Haapa.

Kurssin lisäksi pariskunta on hyödynttänyt liiton tarjoamia materiaaleja. Kimmo kertookin selailevansa Hermolla-lehteä aina, kun sellainen ilmestyy.

– Minä olen tutustunut myös kotisivuihin, sekä esitteisiin, Anja täydentää.

Materiaalien lisäksi kerhotoiminta on tullut tutuksi.

– Itä-Helsingin parkkikerhossa käyn. Olen kokenut sen hyväksi, Kimmo summaa.

Liikehäiriösairauksien liiton kurssitoiminta

Ryhmämuotoisten kurssiemme tavoitteena on tukea sairauteen sopeutumista. Kurseillamme 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 sekä hyvinvoinnin lisäämiseksi?

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

Kurssimme järjestetään pääosin avomuotoisina. Avomuotoisiin kurseihin ei sisälly majoitusta, eikä siellä ole avustavaa hoitohenkilökuntaa. Omakustanteisesta majoitusmahdollisuudesta kerrotaan erikseen kyseisen kurssin kohdalla.

Verkkokurssit toteutetaan pelkästään verkossa. Ne sisältävät

kuusi videoryhmätapaamista, jotka ovat keskustelu-kysely-tyyppisiä asiantuntijan ja vertaisryhmän välisiä kohtaamisia verkon välityksellä.

Jokaisessa tapaamisessa on eri aihe ja siihen sopiva asiantuntija. Verkkokurseilla on omat verkkosivut, joissa on kurssiin liittyviä materiaaleja ja välitehtäviä. Välitehtävien tekeminen ei ole mukanaolon edellytys, mutta niiden on tarkoitus antaa eväitä tulevan aiheen käsittelyyn ja ryhmäkeskusteluihin.

Verkkokurssille osallistumista varten tarvitsset perustiedot ja -taidot tietokoneen ja internetin käytössä. Laitteina tulisi olla alle viisi vuotta vanha pöytä-, kannettava-, tablettitietokone tai älypuhelin, hyvin toimiva nettiyhteys, kuulokemikrofoni ja kamera (kiinteä/webkamera).

Internaattikurseja järjestetään osalle kohderyhmistämme kuntoutuslaitoksissa, joissa on avustavaa henkilökuntaa. Näihin kurseihin sisältyy myös majoitus täysihoidolla omavastuuhintaan 20 €/kurssipäivä.

Kurssien kohderyhmät

Essentiaalista vapinaa, Parkinsonin tautia, dystoniaa, Huntingtonin tautia, Parkinson Plus -oireyhtymää (PSP, MSA, CBS) ja muita harvinaisia liikehäiriösaairauksia sairastavat ja heidän läheisensä.

Kursseja järjestetään diagnoosi-kohtaisesti sekä yhteisesti kaikille

liikehäiriösaairaille. Lisäksi on verkkokurssi liikehäiriösaairaiden läheisille.

Osa kursseista järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa. Niissä kohderyhmänä ovat liikehäiriösaairauksia sairastavien lisäksi myös MS-tautia ja harvinaisia neurologisia saairauksia sairastavat.

Kurssien tavoitteet ja sisältö

Suurin osa kursseille hakevista odottaa saavansa tietoa ja vertaistukea. Myös vinkkejä liikuntaan ja itsehoitoon kaivataan sekä voimavarojen löytämistä ja hyödyntämistä. Ennen kurssia osallistujat saavat alustavan ohjelman, mutta kurssin lopullinen sisältö rakentuu kurssin alussa käytyjen tavoitekeskustelujen pohjalta. Näin osallistujilla on aktiivinen rooli ja mahdollisuus vaikuttaa kurssin sisältöön.

Diagnoosikohtaisilla kursseilla tieto ja kurssilaisten keskinäinen vertaistuki painottuu kyseiseen sairauteen ja elämiseen sen kanssa.

Joidenkin diagnoosikohtaisten kurssien kohdalla mainitaan sairastamisaika. Se antaa suuntaa, missä vaiheessa sairauteen sopeutumista kukin on, onko

diagnoosi tuore vai onko sen kanssa jo paremmin tottunut elämään.

Teemamuotoisilla kursseilla

diagnoosin sijasta yhdistävänä tekijänä voi olla kiinnostus tiettyyn teemaan (esim. liikunta, tanssi, luovuus ja mielen hyvinvointi), samantyyppiset oireet (esim. puheongelmat) ja/tai elämäntilanne (esim. työssä käyminen ja lapsiperhe).

Tietoa saa erityisesti kurssin teemaan liittyen. Vertaisten kesken jaetaan kokemustietoa myös sairaudesta. Teemamuotoiset kurssit on yleensä tarkoitettu kaikille omatoimisille liikehäiriösaairaille.

Pyrimme kokoamaan kullekin kurssille hakijoista mahdollisimman hyvin yhteen toimivan ryhmän, oli yhdistävänä tekijänä sairaus, elämäntilanne tai kiinnostuksen kohteet.

KURSSIASIAT
p. 02 2740 418
(ti-to klo 10–14)
kurssi@liikehairio.fi
Liikehäiriösairauksien liitto
Käsityöläiskatu 4 a
20100 Turku

Haku kursseille

Liikehäiriösairauksien liiton kotisivuilla kurssit löytyvät sairausryhmäkohtaisesti palvelut-osiosta. Pääset selailemaan valitsemallesi sairausryhmälle tarkoitettuja diagnoosikohtaisia kursseja sekä kaikille liikehäiriösairaille yhteisiä kursseja yhdessä paikassa. Valitsemasi kurssin

kohdalta löytyy myös tulostettava hakulomake. Paperisia hakulomakkeita saa liiton keskus- ja aluetoimistoista. Voit lähettää hakemuksen myös suojatun sähköpostin kautta. Linkki suojattuun sähköpostiin löytyy kotisivuilta hakemasi kurssin kohdalta.

Haku sähköisesti:

1. Mene osoitteeseen www.liikehairio.fi > palvelut > (valitse diagnoosi) > kurssit
2. Kun löydät haluamasi kurssin, klikkaa auki kurssin tiedot. Kurssitietojen alla on painike HAE KURSSILLE. Paina sitä.
3. Täytä kurssihakemus huolellisesti omilla tiedoillasi ja paina lähetä-painiketta. Huom! Odota rauhassa sulkematta sivua. Hakulomake ilmoittaa, mikäli joku kohta on jäänyt täyttämättä. Lomakkeen lähetys ei onnistu, jos pakollisia kenttiä on jäänyt täyttämättä.
4. Saat sähköpostiisi vastausviestin, kun hakemus on tullut perille.

Jos olet jostain syystä epävarma, tuliko lomake perille, voit varmistaa sen lähettämällä sähköpostia osoitteeseen kurssi@liikehairio.fi tai p. 02 2740 418

Hakulomake toimitetaan Liikehäiriösairauksien liittoon viimeiseen hakupäivään mennessä. Hakiessasi internaattikurssille

toimita myös ajantasainen (alle 6 kk vanha) sairauskertomusteksti hakemuksen liitteeksi.

Valinta kurssille

Täytä hakemus huolellisesti, sillä valinta kurseille perustuu hakemuksessa annettuihin tietoihin. Valinnan edellytyksenä on, että hakija kuuluu kurssin kohderyhmään, toimintakyky on riittävä ja kurseille osallistumisesta on kulunut vähintään kaksi vuotta. Lisäksi hakijat pisteytetään kolmen kriteerin perusteella, jotka ovat hakijan osallistuminen aiemmille kurseille, vastaavtko henkilökohtaiset tavoitteet kurssin tavoitteita ja tukeeko kurssi hakijan

arjessa selviytymistä. Tavoitteena on löytää hakemusten perusteella mahdollisimman hyvin yhteen toimiva vertaisryhmä.

Kurseille valitaan osallistujat hakuajan päättymisen jälkeen (n. kuukausi ennen kurssia) ja päätöksestä ilmoitetaan sen jälkeen kaikille hakijoille. Jos et pääse haluamallesi kurssille, voit ilmoittaa uuden kurssitoiveesi liiton kurssitoiminnan asiantuntijalle.

Rahoitus

Kurssit järjestetään STEAn (Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus) ja Opintokeskus Siviksen rahoituksella. Yöpymisen sisältäviltä internaattikursseilta perimme osallistujilta omavastuun. Muut kurssit ovat osallistujille maksuttomia.

Liikehäiriösairauksien liitto pidättää oikeuden muutoksiin.

Ryhmämuotoiset sopeutumista tukevat kurssit 2023

*"Sain tietoa miten voisin parantaa
elämänlaatuani sairauden huomioon
ottaen."*

*"Asennemuutos. Tulipa sellainen tunne, että
tämän sairauden kanssa pärjää."*

Essentiaalista vapinaa sairastaville

ESSENTIAALINEN VAPINA -VERKKOKURSSI

Essentiaalista vapinaa sairastavat

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa essentiaalisesta vapinasta sekä tukea sairauteen sopeutumista ja sen kanssa elämistä 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 1523

4.9. klo 17–19.30
 11.9. klo 17–19.30
 18.9. klo 17–19.30
 25.9. klo 17–19.30
 2.10. klo 17–19.30
 9.10. klo 17–19.30

Verkossa
 Haku päättyy 9.8.2023

KEHOLLINEN ILMAISU

Essentiaalista vapinaa sairastavat

Kurssin tavoitteena on löytää musiikin, äänen ja liikkumisen avulla keinoja itseilmaisuun yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Tavoitteena on myös motivoida itsehoitoon, tuoda iloa ja jaksamista arkeen. Kurssi sisältää äänenkäytön ja rytmiiikan harjoitteita kehon liikettä hyödyntäen. Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut.

Kurssinro 1623

19.–21.9.

Helsinki, Oulunkylän
 Kuntoutuskeskus
 Haku päättyy 13.8.2023

Parkinsonin tautia sairastaville

PARKINSON-VERKKOKURSSI

Parkinsonin tautia alle 3 vuotta sairastaneet

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa sairaudesta ja tukea sairauteen sopeutumista ja sen kanssa elämistä 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 523

15.3. klo 13–15.30
22.3. klo 13–15.30
29.3. klo 13–15.30
12.4. klo 13–15.30
19.4. klo 13–15.30
26.4. klo 13–15.30

Verkossa

Haku päättyy 12.2.2023

PALASET PAIKOILLEEN

Parkinsonin tautia alle 3 vuotta sairastaneet ja läheiset

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa Parkinsonin taudista ja ohjausta toimintakyvyn ylläpitämiseen sekä motivoida itsehoitoon. Kurssilla käsitellään sairastumiseen liittyviä tunteita yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Tavoitteena on tukea sairauteen sopeutumista. Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut.

Kurssinro 123

24.1. klo 12–18
25.1. klo 10–16
26.1. klo 10–16
28.2. klo 10–15

Pori, Winnova

Haku päättyy 15.12.2022

ELÄMÄSSÄ ETEENPÄIN

Parkinsonin tautia 3–7 vuotta sairastaneet ja läheiset

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa Parkinsonin taudista, löytää keinoja omaan hyvinvointiin ja motivoida itsehoitoon yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Kurssilla pyritään löytämään hyvinvoinnin tueksi omia voimavaroja tukevia ja vahvistavia keinoja esim. erilaisia tukimuotoja kartoittamalla. Kurssilla toimitaan ryhmässä keskustellen, työskennellen ja liikkuen omien tavoitteiden mukaisesti. Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssilla on mahdollisuus majoittua (omavastuu 60 €) tai käydä päiväseltään.

Kurssinro 3422

18.4. klo 12–18
 19.4. klo 10–16
 20.4. klo 10–16
 7.6. verkossa klo 10–15

Oulu, Kumppanuuskeskus ja internet
 Haku päättyy 19.2.2023

PUHUMALLA PARAS

Parkinsonin tautia sairastavat puheongelmaiset ja läheiset

Kurssin 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 ohjausta ja erilaisia nielemisen ja äänenkäytön harjoitteita. Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut.

Kurssinro 323

21.2. klo 12–18
 22.2. klo 10–16
 23.2. klo 10–16

Tampere
 Haku päättyy 29.1.2023

PONTTA PUHEESEEN -VERKKOKURSSI

Parkinsonin tautia sairastavat puheongelmaiset, jotka ovat aiemmin osallistuneet puhekurssille

Kurssin tavoitteena on ylläpitää selkeän ja kuuluvan puhekommunikoinnin taitoja. Tällä kurssilla syvennämme tietoja puheen selkeyteen vaikuttavista osatekijöistä sekä haemme yhdessä motivaatiota tehokkaaseen ja tarkoituksenmukaiseen kotiharjoitteluun. Kurssin aihepiireinä ovat puheen kuuluvuus, puheen selkeys, omatoimisen harjoittelun tärkeys sekä puheharjoittelun merkitys nielemistoimintojen haasteissa. Jokainen tapaaminen sisältää asiantuntijan alustuksen yhdestä aihepiiristä sekä yhdessä toteutettavia harjoituksia. Tapaamisten yhteydessä

Kurssinro223

2.2. klo 11–12.30
4.4. klo 11–12.30
1.6. klo 11–12.30
5.9. klo 11–12.30
2.11. klo 11–12.30

Verkossa
Haku päättyy 9.1.2023

osallistujat saavat myös kirjallisia ohjeita ja vinkkejä kotiharjoitteluun.

Dystoniaa sairastaville

DYSTONIA-VERKKOKURSSI

Dystoniaa sairastavat

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa sairaudesta ja tukea sairauteen sopeutumista ja sen kanssa elämistä asiantuntijatiedon ja vertaiskeskustelujen avulla. Kurssilla käsiteltäviä aiheita ovat mm. dystonia sairautena, mieliala ja sopeutuminen, liikunta ja sosiaalinen tuki. Asiantuntijoina kurssilla ovat mm. neurologi, psykologi, sosiaalityöntekijä ja fysioterapeutti.

Kurssinro 823

12.4. klo 17–19.30
19.4. klo 17–19.30
26.4. klo 17–19.30
3.5. klo 17–19.30
10.5. klo 17–19.30
17.5. klo 17–19.30

Verkossa
Haku päättyy 19.3.2023

KEHO JA MIELI

Dystoniaa sairastavat ja läheiset

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa dystoniasta ja ohjausta toimintakyvyn ylläpitämiseen sekä motivoida itsehoitoon. Kurssilla käsitellään sairastumiseen liittyviä tunteita yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Tavoitteena on tukea sairauteen sopeutumista. Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut.

Kurssinro 2523

14.11. klo 12–18
15.11. klo 10–16
16.11. klo 10–16
14.12. verkossa klo 10–15

Oulu ja internet
Haku päättyy 15.10.2023

ULKONA JA LUONNOSSA LIIKKUEN

Dystoniaa sairastavat

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 kokoon-tumisten paikka vaihtelee. Kurssipäivinä tarjotaan lounas tai kahvit ja suolainen pala.

Kurssinro 1423

17.8. klo 11–15
24.8. klo 11–15
31.8. klo 11–15
7.9. klo 11–15
14.9. klo 11–15

Turun seutu
Haku päättyy 18.6.2023

VOIMAVAROJA ARKEEN -PARIKURSSI

Parkinson plus -oireyhtymää sairastavat puolisoineen

Kurssin tavoitteena on löytää ja vahvistaa omia voimavaroja oman hyvinvoinnin ja arjessa jaksamisen tueksi yhdessä vertais-ten ja asiantuntijoiden kanssa. Kurssilla toimitaan ryhmässä keskustellen, työskennellen ja liikkuen omien tavoitteiden mukaisesti. Kurssiin sisältyy majoitus ja täysihoito omavastuulla (60 €).

Kurssinro 1123

4.-6.5.2023

Savonlinna, Kruunupuisto
Haku päättyy 2.4.2023

YHDESSÄ ERILAISINA

Parkinson plus -oireyhtymää sairastavat ja läheiset

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

Kurssinro 1723

18.–22.9.2023

Maskun neurologinen
kuntoutuskeskus
Haku päättyy 9.8.2023

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

Huntingtonin tautia sairastaville

HUNTINGTON ENSITIETO-VERKKOKURSSI

Huntingtonin tautiin vasta sairastuneet ja läheiset

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa sairaudesta ja tukea sairauteen sopeutumista ja sen kanssa elämistä asiantuntijatiedon ja vertaiskeskustelujen avulla. Kurssilla käsiteltäviä aiheita ovat mm. Huntingtonin tauti sairautena, mieliala ja sopeutuminen. Asiantuntijoina kurssilla on mm. lääkäri ja psykologi.

Kurssinro 723

24.3. klo 16–20

25.3. klo 10–17

Verkossa

Haku päättyy 26.2.2023

HUNTINGTON-KURSSI

Huntingtonin 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. Kurssiin sisältyy majoitus ja täysihoito omavastuulla (100 €).

Kurssinro 1823

25.–29.9.2023

Maskun neurologinen

kuntoutuskeskus

Haku päättyy 10.8.2023

LÄHEISTEN VERKKOKURSSI

Liikehäiriösairaiden läheiset

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

Kurssinro 2223

9.11. klo 17–19.30

16.11. klo 17–19.30

23.11. klo 17–19.30

30.11. klo 17–19.30

7.12. klo 17–19.30

14.12. klo 17–19.30

Verkossa

Haku päättyy 8.10.2023

*"Sain paljon uutta tietoa.
Sain vahvistusta ja ymmärrystä
kokemalleni ja sairauden tuomille
haasteille."*

*"Helpotti suhtautumistani
sairauteen. Heräsin huomaamaan
oikeuteni saada kuntoutusta jo nyt."*

Yhteiset kurssit kaikille liikehäiriösairaille

LUONTO JA VOIMAVARAT -YHTEISTYÖKURSSI

Omatomiset liikehäiriösairaat (itsenäinen kävelymatka vähintään 3 km)

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. Kurssi järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa, joten kurssille

Kurssinro 423

6.–7.3.

3.–4.4.

4.–5.5.

Kotka

Haku päättyy 3.2.2023

osallistuu myös MS-tautia ja harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavia.

BALETTI JA LIIKE

Omatomiset liikehäiriösairaat ja läheiset

Kurssin tavoitteena on baletin ja tanssin keinoin hakea lempyyttä, varmuutta ja tasapainoa oman kehon liikkeeseen ja hengitykseen, lisätä itseluottamusta ja luottamusta omaan kehoon sekä tuoda iloa ja jaksamista arkeen. Jokaiselle kurssipäivälle on suunniteltu toiminnallinen teema, joka tukee ja antaa keinoja hallita sairaudelle tyypillisiä oireita. Ilmaisemme itseämme ryhmässä tanssin keinoin ja jaamme yhteisiä kokemuksiamme keskustellen. Osallistuaksesi kurssille et tarvitse kokemusta tanssista tai baletista. Kurssin sisältö on kehitelty ja suunniteltu

Kurssinro 623

21.3. klo 12–18

22.3. klo 10–16

23.3. klo 10–16

Jyväskylä

Haku päättyy 12.2.2023

niin, että tanssia voi istuen tai seisten oman kunnon mukaan. Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut.

MIELEN VOIMAVARAT -YHTEISTYÖKURSSI

Omatoimiset liikehäiriösairaat

Kurssilla kartoitetaan ja pohditaan arjessa tarvittavia voimavaroja ja itsestä huolehtimista sekä suhdetta omaan ympäristöön. Kurssilla pyritään löytämään hyvinvoinnin tueksi omia voimavaroja tukevia ja vahvistavia keinoja. Kurssilla opetellaan tunnistamaan ja vahvistamaan mielen voimavaroja, löytämään keinoja itsesääntelyn tueksi ja otetaan käyttöön uusia keinoja selvität sairauden kanssa. Kurssi sisältää ammatillisesti ohjattuja ryhmäkeskusteluja, toiminnallista harjoittelua sekä tietoisuusharjoitteita. Kurssi järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa, joten kurssille osallistuu myös

Kurssinro 923

17.4. klo 12–16

18.4. klo 12–16

15.5. klo 12–16

16.5. klo 12–16

29.5. klo 12–16

Mänttä-Vilppula,
SPR Mänttä Riihikallio
Haku päättyy 17.3.2023

MS-tautia ja harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavia.

MUSIIKKI JA RYTMİ

Omatoimiset liikehäiriösairaat ja läheiset

Kurssin tavoitteena on musiikin, äänen ja liikkumisen avulla motivoida itsehoitoon ja tuoda iloa ja jaksamista arkeen. Tavoitteena on myös löytää eri keinoja ja käytäntöjä itseilmaisuuun yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Kurssi sisältää äänenkäytön ja rytmiiikan harjoitteita kehon liikettä hyödyntäen. Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut.

Kurssinro 1023

23.5. klo 12–18

24.5. klo 10–16

25.5. klo 10–16

Hämeenlinna
Haku päättyy 16.4.2023

FAMILJEKURS

Barnfamiljer där ena eller båda föräldrarna har insjuknat i en rörelsestörnings sjukdom

På familjekursen hjälper vi hela familjen att anpassa sig till förändringarna som familjemedlemmens sjukdom fört med sig. Vi granskar familjens styrkor och metoder att stärka interaktionen inom familjen. Vi arbetar i olika smågrupper: vuxna, ungdomar och småbarnsgrupper och alla tillsammans beaktande barnens ålder. Också ensamvårdare är välkomna på kursen.

Den insjuknade rör sig självständigt och klarar sig självständigt i vardagliga sysslor.

Kursnr. 1223

5.–9.6.

Vasa, Scandic Waskia
Ansök senast 28.4.2023

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

PARISUHTEN PARISSA -YHTEISTYÖKURSSI

Omatoiset liikehäiriösairaat ja läheiset

Kurssilla keskustellaan ja pohditaan sairauden vaikutuksia parisuhteeseen, vahvistetaan parisuhdetta ja kehitetään kommunikaatitaitoja puolisoiden välillä. Etsimme uusia keinoja selvittää yhdessä sairauden kanssa. Työmenetelminä ovat ryhmätyöskentely, ammatillisesti ohjatut keskustelut sekä kehotietoisuusharjoitteet. Yhdessä toimiminen on oleellinen osa parikurssia. Jokaisella osallistujalla on mahdollisuus tutustua kumppaniinsa uudella tavalla.

Kurssiin sisältyy majoitus ja täysihoito. Kurssille osallistuminen edellyttää, että

Kurssinro 1323

8.–11.6.

Lohja, Lohja Spa
Haku päättyy 5.5.2023

sairastava pystyy liikkumaan ja toimimaan päivittäisissä toiminnoissa itsenäisesti. Kurssi järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa, joten kurssille osallistuu myös MS-tautia ja harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavia.

VOIMAVAROJA ARKEEN -YHTEISTYÖKURSSI

Omatoimiset liikehäiriösairaat

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

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

Kurssinro 1923

19.–20.9. ja 31.10.–1.11.

Oulu, Kumppanuuskeskus
Haku päättyy 18.8.2023

AVAIMIA TYÖSSÄ JAKSAMISEEN -VERKKOKURSSI

Työssä olevat liikehäiriösairaat

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

Kurssinro 2023

27.9. klo 17–19.30

4.10. klo 17–19.30

11.10. klo 17–19.30

18.10. klo 17–19.30

25.10. klo 17–19.30

1.11. klo 17–19.30

Verkossa
Haku päättyy 27.8.2023

RYHMÄLIIKUNTAKURSSI

Omatoimiset liikehäiriösaivat 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. Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut. Majoitusmahdollisuus omakustannehintaan 2hh 60 €/hlö/yö, 1hh 90€/hlö/yö.

Kurssinro 2123

3.10. klo12–18

4.10. klo 10–16

5.10. klo 10–16

Imatra, Imatran kylpylä

Haku päättyy 3.9.2023

PUHE-VERKKOKURSSI

Puheongelmaiset liikehäiriösaivat ja läheiset

Tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti puheeseen, nielemiseen ja hengitykseen ja siten vähentää sairauden aiheuttamaa kommunikoinnin ongelmaa. Tavoitteena on tukea sairauteen sopeutumista yhdessä vertaisten kanssa. Kurssi sisältää asiantuntijaluentoja, hengityksen ohjausta ja erilaisia nielemisen ja äänenkäytön harjoitteita.

Kurssinro 2323

24.–26.10

Verkossa

Haku päättyy 13.9.2023

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. Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut.

Kurssinro 2423

14.11. klo 12–18

15.11. klo 10–16

16.11. klo 10–16

Vaasa, Järjestökeskus Pohy

Haku päättyy 15.10.2023

“Sain uutta tietoa joka auttaa ymmärtämään omaa tilannetta paremmin. Muiden kurssilaisten kokemukset tärkeitä kuulla.”

“Sain vastauksia oireisiini, joita olen ihmetellyt jo pitkän aikaa.”

MTLH:n tuetut lomat

Vertaislomat ovat hinnaltaan edullisia 5 vuorokauden mittaisia lomajaksoja. Ne järjestetään yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n (MTLH) ja Liikehäiriösairauksien liiton kanssa STEAn tuella.

Lomat on suunnattu liikehäiriösauroksia sairastaville ja heidän läheisilleen/ perheille sekä omaishoitajille. Lomat tarjoavat mahdollisuuden virkistyksele,

vertaisten tuelle ja tiedolle sekä yhteisöllisyyden kokemiselle.

Omavastuuosuus on 25,00 €/vrk/ osallistuja, alle 17-vuotiailta ei peritä osallistumismaksua. Hintaan sisältyy täysihoito, lomakohteiden tarjoama vapaa-ajan ohjelma ja kylpylän käyttö. Lomajaksolla yhteyshenkilönä toimii liiton perehdyttämä vertaisohjaaja.

Lomille haku

Voit hakea vertaislomalle yksin, ystävän tai perheen kanssa. Samassa taloudessa asuvat perheenjäsenet täyttävät yhteisen hakemuksen. Avustajan tarve tulee mainita hakemuksessa. MTLH maksaa työsuhteisen henkilökohtaisen avustajan majoitus- ja ateriakulut. Jos avustamaan on lähdössä esimerkiksi ystävä tai sukulainen, hänen tulee täyttää oma hakemus.

Perustelut lomatuon tarpeelle ovat erittäin tärkeät. Ilman perusteluja tai vähäisin perusteluin lomatukea ei voida myöntää. Ensikertalaiset hakijat ovat etusijalla valinnoissa, jos muut kriteerit täyttyvät. Kriteerinä on, että hakemus on täytetty huolellisesti, myös perusteluosa.

Lomatukea voidaan myöntää korkeintaan joka toinen vuosi.

Hae viimeistään 3 kuukautta ennen lomajakson alkua.

Katso MTLH:n sivulta haettava loma ja ajankohta ja täytä lomatukihakemus osoitteessa: <https://mtlh.fi/lomatarjonta/vertaisryhmille/lomat-jarjestoitain/liikehairiosairauksen-liitto-ry/>

Paperilomakkeita voi tilata MTLH:n toimistolta p. 010 2193 460 arkisin klo 9–13 tai lomat@mtlh.fi

Lähetä paperilomake Maaseudun terveys- ja lomahuoltoon, Ruoholahdenkatu 8, 4. krs, 00180 Helsinki.

VERTAISLOMAT 2023

Omatoimisille aikuisille

Haku päättyy

4.–9.6.	Kuortaneen Urheiluopisto Opistotie 1, 63100 Kuortane	6.3.2023
17.– 22.9.	Imatran Kylpylä Purjekuja 2, 55420 Imatra	17.6.2023
29.10.–3.11.	Rokua Health & Spa Kuntoraitti 2, 91670 Rokua	29.7.2023

Toimintarajoitteisille aikuisille

Haku päättyy

24.–29.7.	Ikifit / Kuntoutus Apila Reumantie 6, 36200 Kangasala	24.4.2023
3.–8.9.	Rokua Health & Spa Kuntoraitti 2, 91670 Rokua	3.6.2023

Yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry ja Liikehäiriösaikauksien liitto.



Muut palvelut

Neuropiste

Neuropiste on yksityinen kuntoutusalan yritys, jonka asiantuntijat ovat erikoistuneet neurologisten vammojen ja sairauksien kuntouttamiseen. Neuroliton, Liikehäiriösairauksien liiton ja KK-Verve Oy:n yhteistyössä perustama yritys tarjoaa avoterapiapalveluita Turussa ja Helsingissä. Neuropisteelle voit hakeutua maksusitoumuksella, lääkärin läheteellä tai itse maksaen.

Lue lisää www.neuropiste.fi

Neuropiste Turku,
Läntinen Pitkäkatu 33
tku-ajanvaraus@neuropiste.fi
p. 044 465 0545 / 040 180 7338
Neuropiste Helsinki, Arabiankatu 17
hki-ajanvaraus@neuropiste.fi
p. 040 088 4667



Hoitajan neuvontapuhelin

Sairastuneet ja läheiset voivat kääntyä sairauteen ja sen hoitoon (pois lukien henkilökohtainen lääkitys) liittyvissä kysymyksissä hoitajan neuvontapuhelimen puoleen. Palvelu on maksuton. Neuvontaa antaa sairaanhoitaja Kaisa Ollikainen p. 0203 77667.

Vuonna 2023 neuvontapuhelin päivystää kerran kuussa **keskiviikkoisin klo 16–18**. Ajankohdat ovat: **11.1., 8.2., 8.3., 12.4., 10.5., 14.6., 9.8., 13.9., 11.10., 8.11., 13.12.**

Huom! Mahdollisista aikataulumuutoksista tiedotetaan www.liikehainio.fi ja liiton puhelinvaihteessa p. 02 2740 400.

Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu liikehäiriösairauksia sairastaville ja terveydenhuollon ammattilaisille. Voit saada etänä ohjeita esimerkiksi ryhdin ja asennon ylläpitoon ja vinkkejä sopivan liikuntamuodon löytämiseen. Palvelu on maksuton.

Neuvontaa antaa fysioterapeutti Taina Piittisjärvi p. 050 406 8328 (ma-tö klo 10–14) tai verkossa Teams-sovelluksen kautta. Teamsin käyttöön tarvittavat tietokoneen tai tabletin, jossa on videokamera ja mikrofoni.

Sosiaaliturvaneuvontaa Neuroneuvonnasta

Vastauksia sosiaaliturvaa, tukitoimia, työelämää ja hakemuksia koskeviin kysymyksiin saa Neuroneuvonnasta. Apua voi kysyä myös erilaisten hakemusten täyttämiseen. Palvelu on maksuton. Sosiaaliturvaan liittyvää neuvontaa saa soittamalla p. **040 542 5200** tai **040 500 1657** tai lähettämällä kysymyksiä sähköpostilla **info@neuroneuvonta.fi** Kysymyksiin vastataan myös chatissa neuroneuvonta.fi -sivulla

Neuroneuvonta-palvelu on tarkoitettu Neuroliiton, Liikehäiriösairauksien liiton ja Aivovammaliiton kohderyhmille. Palvelun tuottaa Neuroliitto.

Huom!

Katso myös usein kysyttyä osoitteessa www.liikehairio.fi. Siellä on valmiita vastauksia mm. etuuksiin, terveyspalveluihin ja tukitoimiin liittyen.

Chat-neuvonta

Liikehäiriösairauksien liiton henkilökunta pitää chat-päivystystä **ti-to klo 13–15**. Chat-ikkuna aukeaa jokaisella liikehairio.fi -sivulla oikeaan alareunaan palvelun ollessa

auki. Päivystyksen ollessa kiinni järjestelmän kautta voi jättää viestin, ja henkilökunta palaa asiaan mahdollisimman pian.

Videot

Liikehäiriösairauksien liitto on tuottanut videoita liikehäiriösairauksista. Löydät omaa tai läheisesi sairautta koskevat

videot osoitteesta www.liikehairio.fi/palvelut

Oppaat

Liikehäiriösairauksien liitto ylläpitää yhdessä asiantuntijoiden kanssa laadittuja oppaita liikehäiriösairauksista. Oppaita on diagnosoikohtaisesti Parkinsonin taudista, essentiaalisesta vapinasta, dystoniasta, Huntingtonin taudista ja epätyypillisistä parkinsonismi-sairauksista. Lisäksi on kaikkia yhteisesti palvelevia oppaita eri teemoista.

Löydät kaikki omaa tai läheisesi sairautta koskevat oppaat osoitteesta www.liikehairio.fi/palvelut tai kysymällä niistä liitosta.

Sairastavat läheisineen voivat tilata oppaita maksutta p. 050 560 1317 tai julkaisutilaukset@liikehairio.fi.

Hermolla-lehti

Hermolla on liikehäiriösairauksien erikoislehti, joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Hermolla on jäsenetu eli jokainen Liikehäiriösairauksien liiton jäsenyhdistykseen liittyvä saa lehden kotiin postitettuna. Jäseneksi voi liittyä sähköisesti www.liikehairio.fi/tule-mukaan tai pyytämällä liittymislomakkeen liitosta.

Hermolla-lehden voi tilata myös ilman jäsenyyttä:

- kotimaa 45,00 euroa/vuosi
- Pohjoismaat ja muu Eurooppa 65,00 euroa/vuosi
- muu maailma 100,00 euroa vuosi

Tilaukset: julkaisutilaukset@liikehairio.fi tai soittamalla p. 050 560 1317

Huom!

Sähköisen lehden voi lukea vapaasti kuukausi printtilehden ilmestymisen jälkeen www.liikehairio.fi

Vertaistuki

Liikehäiriösairauksien liitto on kouluttanut vertaistukihenkilöitä, joiden kanssa omasta tai läheisen sairauden synnyttämistä tunteista voi keskustella luottamuksellisesti. Yhdistykset järjestävät vertaistapaamisia, joissa

tapaa muita saman sairauden kanssa eläviä ja Facebookissa on suljettuja keskusteluryhmiä.

Lisätietoja **p. 02 274 0400** ja **www.liikehairio.fi/vertaistuki**

Digiryhmätoiminta

Yhteiskunta on digitalisoitunut ja monet arjen toiminnot terveystalouteen keskittyvät verkkoon. Liikehäiriösairauksien liitolla ei ole omaa digitukea, mutta liiton kolmivuotinen Mennään verkkoon -hanke järjestää maksuttomia digiryhmiä, jossa opitaan digitaitoja ja tutustutaan digilaitteisiin turvallisessa ympäristössä.

Digiryhmistä voi kysellä lisää hankkeen suunnittelijoilta: **Katri Melin p. 044 797 7817 (ti-to)**, **Kerttu Ojalehto p. 044 705 8536 (ti-to)** tai **digihanke@liikehairio.fi** Osoitteessa **www.liikehairio.fi/palvelut/digiapu** löytyy myös ohjeita sisältävä materiaalipankki sekä listaus digituen tarjoajista, joihin voi tutustua itsenäisesti.

Palvelut ammattilaisille

Liikehäiriösairauksien liiton kotisivuilla on oma osionsa ammattilaisille. Sivustolta löydät mm.:

- kokemustoimijat
- fysioterapiasuositukset
- sairastuneiden ja ammattilaisten yhteiset työkalut
- julkaisut hoitotahoille tilattavaksi

Käy tutustumassa **www.liikehairio.fi/palvelut/ammattilaisille**

Liikehäiriösairauksien liiton tapahtumakalenteri 2023

Kellonajat ja tarkemmat sisällöt julkaistaan lähempänä ajankohtaa. Tapahtumista tulee tietoa Hermolla-lehteen, liiton kotisivuille www.liikehairio.fi/ajankohtaista ja sosiaalisen median kanaviin - seuraathan niitä.

- 
ESSENTIAALINEN VAPINA
30.3. tietoisuuskuukauden webinaari
- 
PARKINSONIN TAUTI
19.4. tietoisuuskuukauden webinaari
- 
HUNTINGTONIN TAUTI
10.5. tietoisuuskuukauden webinaari
- 
SOSIAALITURVALUENTO TYÖIKÄISILLE
25.5. työkäisille liikehäiriösairaille suunnattu tietoilta
- 
DYSTONIA
6.9. tietoisuuskuukauden webinaari
- 
VERTAISTUEN PÄIVÄ
19.10. kaikille avoin, erityisesti vertaistoimijoille suunnattu tilaisuus
- 
OMAISTEN VIIKKO
23.11. kaikille avoin, liikehäiriösairaiden läheisille suunnattu tilaisuus
- 
KANSAINVÄLINEN LIIKEHÄIRIÖSAIRAUKSIEN PÄIVÄ
29.11. kaikille avoin tietoisuuspäivän tilaisuus
- 
VAPAAEHTOISTEN PÄIVÄ
 kaikille avoin, vapaaehtoisille suunnattu tilaisuus joulukuussa



Yhteystiedot:

Liikehäiriösairauksien liitto ry
Käsityöläiskatu 4 a, 20100 Turku
p. 02 2740 400
kurssit p. 02 2740 418
www.liikehairio.fi/palvelut

Aluetoimistot

Helsinki, puh. 0400 856 005

Kuopio, puh. 0400 391 853

Oulu, puh. 0400 856 004

Tampere, puh. 0400 924 032

Turku, puh. 050 409 3365

liikehairio.fi



Liikehäiriösairauksien liitto