

# Palveluesite 2026



# Sisällys

**3 Lukijalle**

**4 Ilmaisullinen tanssi huoltaa mieltä ja kehoa**

**6 Yleistä kurssitoiminnasta**

**10 Ryhmämuotoiset sopeutumista tukevat kurssit 2026**

11 Parkinsonin tauti

14 Dystonia

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

17 Liikehäiriösairaiden läheiset

18 Yhteiset kurssit liikehäiriösairaille

**28 Tuetut lommat**

**30 Liiton muut palvelut**

**35 Liiton tapahtumakalenteri 2026**

# Lukijalle,

Liikehäiriösairauksien liitto palvelee liikehäiriösairauksia sairastavia ja heidän läheisiään. Liiton järjestöläh-  
töiset palvelut täydentävät julkisen terveydenhuollon ja Kelan järjestämiä palveluita.

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

Liikehäiriösairauksien liitolla on ryhmämuotoista kurssitoimintaa Parkinsonin tautia, dystoniaa, Parkinson plus -oireyhtymää ja muita liikehäiriösairauksia sairastaville sekä heidän läheisilleen.

Parkinsonin tautia ja dystoniaa sairastaville kursseja tarjoaa myös Kela. Läheisten kannattaa tutustua lisäksi Omaishoitajaliiton tarjoamiin palveluihin. Kelan kautta voi hakeutua omaishoitajan kuntoutuskurssille joko yksin tai yhdessä aikuisen omaishoitettavan kanssa.

Essentiaalista vapinaa ja Huntingtonin tautia sairastavien ja heidän läheistensä palvelut ovat siirtyneet Neuroliittoon.

Saat kauttamme vastauksia moniin kysymyksiin. Tarvittaessa autamme sinua myös löytämään vertaistuen pariin – et ole yksin!



# Ilmaisullinen tanssi huoltaa mieltä ja kehoa

**Sanna Nybacka löysi Ilmaisullinen tanssi ja liike -kurssilla tanssin ilon takaisin elämäänsä. Maria Hartikaisella luova liikkuminen sai unohtamaan oman jäykkyytensä.**

Teksti: EEVA LEHTINEN Kuva: PAULA MUSTONEN

**Sanna Nybacka**, 43, sai vuosi sitten ser-vikaalisen dystonian diagnoosin. Aiem-min hänen elämänsä täyttyi tanssista. Nuorempana hän kilpaili tanssiryhmäs-sä sekä ohjasi tanssia.

– Sairastumisen ja kovien kipujen myö-tä tanssiminen on jäänyt, ja ilo elämästä kadonnut. Kun kipu ottaa vallan, helposti jää sängyn pohjalle, Nybacka sanoo.

Hän haki mukaan kolmepäiväiselle Il-maisullinen tanssi ja liike -kurssille, jot-ta löytäisi taas tanssin osaksi elämäänsä. Kurssi oli suunnattu omatoimisille liikehäiriösaairaille.

Kurssin tavoitteena oli kehollisen itseil-maisun tukeminen luovan tanssin avul-la yhdessä tanssipedagogi-taiteilija **Tei-ja Häyrysen** kanssa, jolla on pitkä koke-mus neurotanssista sekä tanssitaiteilija, fysioterapeutti **Mimmi Salon** kanssa. Mukana kurssilla oli myös Liikehäiriösa-i-rauksien liiton kurssitoiminnan asian-tuntija **Paula Mustonen**.

Kurssilla vahvistettiin fyysistä, psyykkis-tä ja sosiaalista toimintakykyä ja hyvin-vointia jokaiselle sopivin, lempein kei-noin. Käsiteltäviä aiheita olivat kehol-lisuus, sisältä kumpuava liike, rytmi ja kehomieliyhteys. Kurssi oli suunniteltu niin, että tanssia ja liikkua voi joko is-tuen tai seisten.

– Kurssilla oli ihmisiä 40-vuotiaista yli 80-vuotiaisiin. Osalla liikkuminen oli huonompaa ja hitaampaa, mutta kurs-si oli suunniteltu niin hyvin, että kaikki pystyivät osallistumaan. Kaikilla näyt-ti olevan kivaa, Sanna Nybacka sanoo.

Hän toteaa, että liikkumisen lisäksi kurs-silla yhtä tärkeää oli vertaistuki.

– Vertaistuki on isossa roolissa. Kun mu-kana on muitakin sairastavia, on meillä kaikilla jotakin yhteistä. Oma diagnoosi-ni on vielä kohtuullisen tuore, ja oli tosi tärkeää tavata kurssilla toinenkin servi-kaalista dystoniaa sairastava.

– Parasta oli löytää taas tanssin ilo. Il-moittauduin toisen kurssilaisen kanssa



Jyväskylässä järjestetyllä Ilmaisullinen tanssi ja liike -kurssilla oli 12 osallistujaa.

heti toisellekin tanssitunnille, ja saimme raahattua miehetkin mukaan, Sanna Nybacka iloitsee.

## Luova liike vei mukanaan

**Maria Hartikaisella**, 72, todettiin Parkinsonin tauti kuusi vuotta sitten. Hänen sairautensa on edennyt, ja sopivien liikuntamuotojen löytäminen on hankaloitunut.

– Olin jo pidempään haaveillut osallistuvani tanssikurssille. Mietin, että se olisi hyvää vaihtelua liikuntamuotoihin, kun liikkuminen on muuttunut hitaammaksi ja jäykemmäksi.

Hän kertoo, että luova liike vei mukanaan. Tanssiminen verstaisten kanssa oli vapauttavaa.

– Tunsin itseni kevyeksi ja joustavaksi. Rytmikäs liikkuminen haastoi myös sopivasti aivoja.

Kurssilla tanssittiin erilaisten musiikkien tahdissa, ja keksittiin luovia tanssiliikkeitä, jotka sopivat kappaleessa kuultuihin sanoihin.

Kurssilla luotiin myös yhteinen tanssiesitys, johon jokainen sai osallistua omat voimavaransa huomioiden.

– Kurssilla ilmapiiri oli rento. Samassa veneessä ollaan kaikki, eikä tarvitse miettiä, miten minun tanssimiseni ja liikkumiseni tänään onnistuu. Koko porukka oli mukana täysillä, ja joku totesikin, että kurssilla oli toisia kunnioitava ilmapiiri, Maria Hartikainen sanoo.

# Liikehäiriösairauksien liiton kurssitoiminta

---

**Ryhmämuotoisten kurssiemme** tavoitteena on tukea sairauteen sopeutumista. Kurssueillamme 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 omien voimavarojen sekä hyvinvoinnin lisäämiseksi?

**Kurssimme järjestetään pääosin avomuotoisina.** Avomuotoisiin kursseihin ei sisälly majoitusta. Omakustanteisesta majoitusmahdollisuudesta kerrotaan erikseen kyseisen kurssin kohdalla. Avomuotoisilla kursseilla ei ole avustavaa hoitohenkilökuntaa, joten kurssilla pitää selviytyä omatoimisesti.

**Internaattikursseja** järjestetään osalle kohderyhmistämme kuntoutuslaitoksissa, joissa on avustavaa henkilökuntaa. Näihin kursseihin sisältyy majoitus täysihoidolla omavastuuhintaan 20 €/kurssipäivä.

**Etäkurssit** toteutetaan etätapaamisina ja kurssin verkkoalustalla. Kurssin etätapaamiset toteutuvat Teams-alustalla.

Tapaamiset sisältävät kurssin teeman mukaisesti keskustelua ja toiminnallisuutta sekä pienryhmätyöskentelyä. Kurssin verkkoalustalla on kurssiin liittyviä materiaaleja ja välitehtäviä. Välitehtävien tarkoitus on syventää aiheiden käsittelyä sekä viedä asioita osaksi arkea.

Etäkurssille osallistumista varten tarvitset perustiedot ja -taidot tietokoneen ja internetin käytössä. Laitteena tulisi olla alle viisi vuotta vanha pöytä-, kannettava-, tablettitietokone tai älypuhelin, hyvin toimiva nettiyhteys, kuulokemikrofoni ja kamera (kiinteä/webkamera). Tarvittaessa annamme opastusta Teams- ja kurssin verkkoalustan käyttöön.

## Kurssien kohderyhmät

---

Kursseja järjestetään Parkinsonin tautia, dystoniaa, Parkinson plus -oireyhtymää (PSP, MSA, CBS) ja muita liikehäiriö sairauksia sairastaville sekä heidän läheisilleen.

Kursseja järjestetään diagnoosikohtaisesti sekä yhteisesti kaikille liikehäiriö sairaille. Kursseille voi osallistua kurssista riippuen joko yksin tai läheisen kanssa.

Osa kursseista järjestetään yhteistyössä Neuroliiton, Invalidiliiton ja Syöpäjärjestöjen kanssa. Niissä kohderyhmänä ovat liikehäiriö sairauksia sairastavien lisäksi myös yhteistyökumppanien kohderyhmiin kuuluvat.

## Kurssien tavoitteet ja sisältö

---

Kurssit tarjoavat tietoa, mahdollisuuden vertaistukeen ja tukea sairautteen sopeutumiseen. Kursseilta saat ohjeita mm. liikuntaan ja itsehoitoon sekä omien voimavarojen löytämiseen ja hyödyntämiseen arjessa. Osallistujilla on aktiivinen rooli kurssilla ja mahdollisuus vaikuttaa kurssin sisältöön.

**Diagnoosikohtaiset kurssit** painottuvat sairauden erityispiirteisiin, sen hoitoon ja vertaistukeen.

**Teemamuotoiset kurssit** on tarkoitettu omatoimisille liikehäiriö sairaille. Diagnoosin sijasta yhdistävänä tekijänä voi olla kiinnostus tiettyyn teemaan (esim. liikunta, tanssi, taide, luovuus ja aivoterveys), samantyyppiset oireet (esim. puheongelmat) ja/tai elämäntilanne (esim. työssä käyminen ja eläkkeelle jääminen). Tietoa saa erityisesti kurssin teemaan liittyen. Vertaisten kesken jaetaan kokemustietoa sairaudesta.

## Haku kursseille

---

Liikehäiriösairauksien liiton kotisivuilla kurssit löytyvät sairausryhmäkohtaisesti palvelut-osiosta. Pääset selailemaan sekä valitsemallesi sairausryhmälle tarkoitettuja diagnoosikohtaisia kursseja että kaikille liikehäiriösairaille yhteisiä kursseja samassa paikassa. Kurssille hakeminen tapahtuu ensisijaisesti sähköisesti. Valitsemasi kurssin kohdalta löytyy myös tulostettava hakulomake. Paperisia hakulomakkeita saa liiton keskus- ja aluetoimistoista.

KURSSIASIAT  
p. 02 2740 418

kurssi@liikehairio.fi  
Liikehäiriösairauksien liitto  
Käsityöläiskatu 4 a  
20100 Turku

Paperinen kurssihakemus toimitetaan osoitteeseen: Liikehäiriö- sairauksien liitto ry/Kurssit, Käsityöläiskatu 4 a, 20100 Turku.

### Haku sähköisesti:

1. Mene osoitteeseen [www.liikehairio.fi](http://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 jokin kohta on jäänyt täyttämättä. Lomakkeen lähetyksen 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](mailto:kurssi@liikehairio.fi).

Hakulomake toimitetaan Liikehäiriösairauksien liittoon kurssin viimeiseen hakupäivään mennessä. Hakiessasi internaattikurssille toimita myös ajantasainen (alle 6 kk vanha) sairauskertomusteksti hakemuksen liitteeksi. Liitteen lähetyksen onnistuu suojatun sähköpostin kautta. Linkki suojattuun sähköpostiin löytyy kotisivuilta hakemasi kurssin kohdalta.

## Valinta kurssille

---

Täytä hakemus huolellisesti, sillä valinta kursseille perustuu hakemuksessa annettuihin tietoihin.

Valinnan edellytyksenä on, että **hakija kuuluu kurssin kohderyhmään, hakijan toimintakyky on riittävä ja kursseillemme osallistumisesta on kulunut vähintään kaksi vuotta.**

**Hakemukset pisteytetään kolmen kriteerin perusteella:**

1. hakijan osallistuminen aiemmille kursseille
2. vastaavatko henkilökohtaiset tavoitteet kurssin tavoitteita
3. tukeeko kurssi hakijan arjessa selviytymistä.

Tavoitteena on löytää hakemusten perusteella mahdollisimman hyvin yhteen toimiva vertaisryhmä. Kursseille valitaan osallistujat hakuajan päättymisen jälkeen ja päätöksestä ilmoitetaan kaikille hakijoille.

## Rahoitus

---

Kurssit järjestetään STEAn (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) ja Opintokeskus Siviksen rahoituksella. Yöpymisen sisältävillä kursseilla perimme osallistujilta omavastuun. Muut kurssit ovat osallistujille maksuttomia.

**Liikehäiriösairauksien liitto pidättää oikeuden muutoksiin.**

# Ryhmämuotoiset sopeutumista tukevat kurssit 2026

---



## Parkinsonin tautia sairastaville

### **PARKINSONIN TAUTIA SAIRASTAVAT LÄHEISINEEN -ETÄKURSSI**

**Parkinsonin tautia 2–5 vuotta sairastaneet ja läheiset**

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa Parkinsonin taudista sekä tukea sairautteen sopeutumista ja sen kanssa elämistä. Käsiteltäviä aiheita ovat mm. sairauden hoito, mieliala ja sopeutuminen, liikunta ja sosiaaliturva. Kurssilla on asiantuntijoiden (mm. neurologi, psykologi, sosiaalityöntekijä ja fysioterapeutti) alustamia keskusteluja. Tärkeässä roolissa kurssilla on myös kokemusten vaihto vertaisten kanssa.

Kurssikerrat toteutetaan Teams-videotapaamisina. Kurssin verkkoalustalla on välitehtäviä ja lisämateriaalia, jotka syventävät aiheiden käsittelyä sekä vievät asioita osaksi arkea.

#### **Kurssinro 126**

to 22.1. klo 17–19.30  
 ma 26.1. klo 17–19.30  
 to 5.2. klo 17–19.30  
 to 12.2. klo 17–19.30  
 to 19.2. klo 17–19.30  
 to 26.2. klo 17–19.30

Teams-videotapaamiset  
 + kurssin verkkoalusta

Haku päättyy 14.12.2025

## PARKINSON-ETÄKURSSI

### Parkinsonin tautia 2–5 vuotta sairastaneet

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa Parkinsonin taudista sekä tukea sairauteen sopeutumista ja sen kanssa elämistä. Käsiteltäviä aiheita ovat mm. sairauden hoito, mieliala ja sopeutuminen, liikunta ja sosiaaliturva. Kurssilla on asiantuntijoiden (mm. neurologi, psykologi, sosiaalityöntekijä ja fysioterapeutti) alustamia keskusteluja. Tärkeässä roolissa kurssilla on myös kokemusten vaihto vertaisten kanssa.

Kurssikerrat toteutetaan Teams-videotapaamisina. Kurssin verkkoalustalla on välitehtäviä ja lisämateriaalia, jotka syventävät aiheiden käsittelyä sekä vievät asioita osaksi arkea.

#### Kurssinro 226

ti 27.1. klo 13–15.30  
to 5.2. klo 13–15.30  
ti 10.2. klo 13–15.30  
ti 17.2. klo 13–15.30  
ti 24.2. klo 13–15.30  
ti 3.3. klo 13–15.30

Teams-videotapaamiset  
+ kurssin verkkoalusta

Haku päättyy 14.12.2025

## PUHE-ETÄKURSSI

### Puheongelmaiset Parkinsonin tautia sairastavat

Kurssin tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti Parkinsonin tautia sairastavan puheeseen, nielemiseen ja hengitykseen ja siten vähentää sairauden aiheuttamaa kommunikoinnin ongelmaa. Kurssi sisältää asiantuntijaluentoja, hengityksen ohjausta ja erilaisia nielemisen ja äänenkäytön harjoitteita. Saat vinkkejä ja motivaatiota omatoimiseen puheharjoitteluun. Tärkeässä roolissa kurssilla on myös kokemusten vaihto vertaisten kanssa.

Kurssikerrat toteutetaan Teams-videotapaamisina. Kurssin verkkoalustalla on välitehtäviä ja lisämateriaalia, jotka syventävät aiheiden käsittelyä sekä vievät asioita osaksi arkea.

#### Kurssinro 2526

ti 27.10. klo 13–15.30  
ti 3.11. klo 13–15.30  
ti 10.11. klo 13–15.30  
ti 17.11. klo 13–15.30  
ti 24.11. klo 13–15.30  
ti 1.12. klo 13–15.30

Teams-videotapaamiset  
+ kurssin verkkoalusta

Haku päättyy 27.9. 2026

## YHDESSÄ PAREMPAA AIVOTERVEYTTÄ -ETÄKURSSI

### Yli 65-vuotiaat Parkinsonin tautia sairastavat, joilla ei ole todettua Parkinsonin taudin muistisairautta

Uutta!

Aivoterveydestä huolehtiminen on tärkeää sairauden hallinnassa. Parkinsonin tautiin liittyy kohonnut riski etenevien tiedonkäsittelyoireiden kehittymiselle, mutta niiden kehittymistä voi ennaltaehkäistä pitämällä huolta aivoterveydestään.

Verkkokurssilta saat tietoa, tukea ja innostusta aivoterveyden vahvistamiseen. Kurssilla käsitellään liikunnan, aivojen aktiivisen käytön, ravinnon, unen ja levon, mielen hyvinvoinnin ja verisuoniterveyden vaikutusta aivoterveydelle. Kurssin tavoitteena on tunnistaa omia riskitekijöitä, löytää keinoja niiden ennaltaehkäisyyn ja saada tukea aivoterveellisiin elintapamuutoksiin arjessa ja vahvistaa kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Kurssilla on asiantuntijoiden alustamia keskusteluja. Tärkeässä roolissa on kokemusten vaihto vertaisten kanssa. Kurssin verkkoalustalla on välitehtäviä ja lisämateriaalia, jotka syventävät aiheiden käsittelyä sekä vievät asioita osaksi arkea.

#### Kurssinro 2626

ma 2.11. klo 13–15.30  
 ma 9.11. klo 13–15.30  
 ma 16.11. klo 13–15.30  
 ma 23.11. klo 13–15.30  
 ma 30.11. klo 13–15.30  
 ma 7.12. klo 13–15.30

Teams-videotapaamiset  
 + kurssin verkkoalusta

Haku päättyy 30.9.2026

# Dystoniaa sairastaville

## TUKEA KIVUN KANSSA JAKSAMISEEN

### Omatoimiset dystoniaa sairastavat

Kurssi on suunnattu sinulle, joka elät pitkäaikaisen kivun kanssa ja kaipaat tukea arkeen, voimavarojen vahvistamiseen ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Kurssin tavoitteena on auttaa jaksamaan kivun kanssa paremmin arjessa. Kurssilla etsitään keinoja kivunhallintaan tiedon ja erilaisten harjoitusten avulla.

Kurssi sisältää erilaisia kehollisia harjoituksia, kuten rentoutumista ja hengitystekniikoita sekä vesiliikuntaa. Tärkeässä roolissa on kokemusten vaihto vertaisten kanssa.

Kurssi on maksuton sisältäen ohjelman mukaiset ruokailut.

Kurssiin ei sisälly majoitusta.

Uutta!

#### Kurssinro 826

16.–18.4.

Tampere, Tampereen uintikeskus

Haku päättyy 15.3.2026

## DYSTONIA-ETÄKURSSI

### Dystoniaa sairastavat

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa dystoniasta sekä tukea sairauteen sopeutumista ja sen kanssa elämistä. Käsiteltäviä aiheita ovat mm. sairauden ja kivun hoito, mieliala ja sopeutuminen, liikunta ja sosiaaliturva. Kurssilla on asiantuntijoiden (mm. neurologi, psykologi ja fysioterapeutti) alustamia keskusteluja. Tärkeässä roolissa kurssilla on myös kokemusten vaihto vertaisten kanssa.

Kurssikerrat toteutetaan Teams-videotapaamisina. Kurssin verkkoalustalla on välitehtäviä ja lisämateriaalia, jotka syventävät aiheiden käsittelyä sekä vievät asioita osaksi arkea.

#### Kurssinro 926

ti 28.4. klo 13–15.30

ti 5.5. klo 13–15.30

ti 12.5. klo 13–15.30

ti 19.5. klo 13–15.30

ti 26.5. klo 13–15.30

ti 2.6. klo 13–15.30

Teams-videotapaamiset  
+ kurssin verkkoalusta

Haku päättyy 29.3.2026

## ELÄMÄNILOA JA VOIMAA ARKEEN

### Omatoiset dystoniaa sairastavat

Dystoniaa sairastaville suunnatulla kurssilla pohditaan arjessa tarvittavia voimavaroja, itsestä huolehtimista ja suhdetta omaan elinympäristöön. Kurssilla pyritään löytämään keinoja, jotka tukevat elämänilon ja voimavarojen löytymistä ja lisäävät arjen hyvinvointia.

Työskentelymenetelminä ovat ammatillisesti ohjatut ryhmäkeskustelut ja pienryhmätyöskentely. Tärkeässä roolissa on ajatusten ja kokemusten vaihto vertaisten kanssa, mikä mahdollistaa uusien oivallusten ja näkökulmien löytämisen omaan tilanteeseen.

Kurssi on maksuton sisältäen ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssiin ei sisälly majoitusta.

**Kurssinro 2126**

1.–3.10.

Pori, Luontotalo Arkki

Haku päättyy 30.8.2026

# Parkinson plus -oireyhtymää (PSP, MSA, CBS) sairastaville

## 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 sekä tukea sairauteen sopeutumista ja sen kanssa elämistä. Kurssilla etsitään erilaisia keinoja, joilla vahvistaa omaa hyvinvointia, arjessa pärjäämistä ja motivaatiota itsehoitoon.

Kurssilla on asiantuntijoiden (mm. neurologi, psykologi, toimintaterapeutti) vetämiä luentokeskusteluja. Kurssilla toimitaan ryhmässä keskustellen, työskennellen ja liikkuen omien tavoitteiden mukaisesti. Tärkeässä roolissa on ajatusten ja kokemusten vaihto vertaisten kanssa. Kurssilla on avustavaa hoitohenkilökuntaa.

#### Kurssinro 1326

24.–28.8.

Rokua Health & Spa Hotel

Haku päättyy 9.6.2026

Kurssiin sisältyy majoitus ja täysihoito omavastuulla (100 €/hlö/kurssi).

## ELÄMÄNILOA JA VOIMAA ARKEEN -PARIKURSSI

### Parkinson plus -oireyhtymää sairastavat puolisoineen

Parikurssilla tavoitteena on löytää ja vahvistaa omia voimavaroja oman hyvinvoinnin ja arjessa jaksamisen tueksi. Kurssilla pohditaan sairauden vaikutuksia parisuhteeseen ja etsitään keinoja selvittää yhdessä sairauden kanssa.

Kurssilla toimitaan ryhmässä keskustellen, työskennellen ja liikkuen omien tavoitteiden mukaisesti. Tärkeässä roolissa on ajatusten ja kokemusten vaihto vertaisten kanssa, mikä mahdollistaa uusien oivallusten ja näkökulmien löytämisen omaan tilanteeseen.

#### Kurssinro 1126

7.–9.5.

Siilinjärvi, Kunnonpaikka

Haku päättyy 29.3.2026

Kurssiin sisältyy majoitus ja täysihoito omavastuulla (60 €/hlö/kurssi).

## Liikehäiriösairaiden läheisille

### LÄHEISTEN ETÄKURSSI

#### 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. Käsiteltäviä aiheita ovat mm. omat voimavarat ja jaksaminen sekä sairastavan tukena oleminen. Kursilla on asiantuntijoiden (mm. psykologi ja sosiaalityöntekijä) alustamia keskusteluja. Tärkeässä roolissa on myös kokemusten vaihto vertaisten kanssa.

Kurssikerrat toteutetaan Teams-video-tapaamisina. Kurssin verkkoalustalla on välitehtäviä ja lisämateriaalia, jotka syventävät aiheiden käsittelyä sekä vievät asioita osaksi arkea.

Kurssinro 2326

**Huom! kurssi on peruttu!**

## Yhteiset kurssit liikehäiriösairaille

### TYÖSSÄ JAKSAMINEN -ETÄKURSSI

#### Työssä olevat liikehäiriösairaat

Kurssin tavoitteena on löytää uusia keinoja työssä jaksamiseen. Kurssilla pohditaan yhdessä asiantuntijoiden kanssa mm. työn voimavaratekijöitä, omia vahvuuksia suhteessa työhön sekä erilaisia työn mukauttamisen tapoja. Tavoitteena on löytää keinoja työkyvyn ylläpitämiseen ja itsehoitoon. Kurssilta saat tietoa erilaisista tukimuodoista ja palveluista työssä jatkamisen tueksi. Tärkeässä roolissa on kokemusten vaihto vertaisten kanssa.

Kurssikerrat toteutetaan Teams-videotapaamisina. Kurssin verkkoalustalla on välitehtäviä ja lisämateriaalia, jotka syventävät aiheiden käsittelyä sekä vievät asioita osaksi arkea.

#### Kurssinro 326

ma 2.2. klo 17–19.30  
ma 9.2. klo 17–19.30  
ma 16.2. klo 17–19.30  
ma 23.2. klo 17–19.30  
ma 2.3. klo 17–19.30  
ma 9.3. klo 17–19.30

Teams-videotapaamiset  
+ kurssin verkkoalusta

Haku päättyy 6.1.2026

### LUOVAN KIRJOITTAMISEN VERKKOKURSSI

#### Liikehäiriösairaat

Kurssin tavoitteena on mahdollistaa sairauteen ja sairastumiseen liittyvien tunteiden käsittely kirjoittamisen ja sen herättämien ajatusten kautta. Kurssi keskittyy kertomusten kirjoittamiseen ja siinä käydään läpi kaunokirjallisuuden kirjoittamisen osatekijät. Kurssi sisältää viidestä eri teemasta kirjoitettujen tekstien kirjoitusprosessin ohjauksen ja palauttekeskustelun. Lisäksi jokaisen tekstin valmistumisen jälkeen käydään luku-piirikeskustelua vertaisten kanssa sekä keskustellaan teeman ja kirjoittamisen >>

#### Kurssinro 426

Etätapaamiset  
ma 16.2. klo 17–19  
pe 27.2. klo 17–19  
pe 13.3. klo 17–19  
pe 27.3. klo 17–19  
pe 10.4. klo 17–19  
pe 24.4. klo 17–19

Teams-videotapaamiset  
+ kurssin verkkoalusta

Haku päättyy 18.1.2026

herättämistä tunteista. Tärkeässä roolissa on ajatusten ja kokemusten vaihto vertaisten kanssa, mikä mahdollistaa uusien oivallusten ja näkökulmien löytämisen omaan tilanteeseen.

Kurssi toteutuu verkkoalustalla sekä yhteisissä Teams-videotapaamisissa. Osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta kirjoittamisesta.

## TANSSI JA LIIKE

### Omatoimiset liikehäiriösairaat

Kurssin tavoitteena on kehollisen itseilmaisuuden houkuttelevuus ja tukeminen luovan tanssin avulla ja luovia menetelmiä hyödyntäen. Tarkoituksena on vahvistaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja hyvinvointia jokaiselle sopivin ja lempein keinoin. Kurssilla käsiteltäviä aiheita ovat keuhollisuus, sisältä kumpuava liike, rytmi ja keuhomieliyhteys. Kurssipäivät suunnitellaan niin, että tanssia ja liikkua voi joko istuen tai seisten. Luomme yhdessä esityksen, johon jokainen voi osallistua omat lähtökohdat ja voimavarat huomioiden.

Kurssi on maksuton sisältäen ohjelman mukaiset ruokailut. Jos tarvitset majoitusta, omakustanteisen majoituksen voi varata edullisesti liriksistä.

#### Kurssinro 526

3.–5.3.

Helsinki, Iiris-keskus

Haku päättyy 1.2.2026

## DBS-KURSSI

Syvääivostimulaatiohoitoa käyttävät tai sitä harkitsevat Parkinsonin tautia ja dystoniaa sairastavat ja läheiset

Kurssin kohderyhmänä ovat syväivostimulaatiohoitoa (DBS) käyttävät ja sitä harkitsevat Parkinsonin tautia ja dystoniaa sairastavat ja läheiset. Kurssin tavoitteena on antaa tietoa syväivostimulaatiohoidosta ja mahdollistaa kokemusten vaihto vertaisten kesken. Kurssilla käsitellään lisäksi sairauteen ja sen hoitoon liittyviä arjen haasteita asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa.

Kurssi on maksuton sisältäen ohjelman mukaiset ruokailut.

**Kurssinro 626**

17.–19.3.

Helsinki, liris-keskus

Haku päättyy 15.2.2026

Jos tarvitset majoitusta, omakustanteisen majoituksen voi varata edullisesti liriksestä.

---

## ULKONA JA LUONNOSSA LIIKKUEN

**Omatoimiset liikehäiriösairaat**

Kurssilla tavoitteena on saada ulkona liikkumisesta ja luonnosta motivoivia tietoja itsehoitoon sekä iloa ja jaksamista arkeen. Kurssi sisältää ohjattua ulkolii-kuntaa. Liikkumisen lomassa on mahdollisuus ajatusten ja kokemusten vaihtoon vertaisten kanssa, mikä mahdollistaa uusien oivallusten ja näkökulmien löytämisen omaan tilanteeseen. Osallistujilta edellytetään kykyä liikkua itsenäisesti myös metsäisemmässä maastossa.

Kurssin kokoontumisten paikka vaihtelee Turun seudulla. Kurssi on maksuton sisältäen kurssipäivinä kahvin/teen ja pientä suolaista ja/tai makeaa.

**Kurssinro 726**

ti 8.4. klo 12–15

ti 22.4. klo 12–15

ti 6.5. klo 12–15

ti 20.5. klo 12–15

ti 3.6. klo 12–15

Turun seutu, paikka vaihtelee

Haku päättyy 8.3.2026

## KEHOLLINEN ILMAISU

### Omatoimiset liikehäiriösairaat

Kurssilla tavoitteena on löytää musiikin, äänenkäytön, liikkumisen ja luovien menetelmien avulla keinoja itseilmaisuun sekä läsnäolotaitojen vahvistamiseen. Asiantuntijan johdolla teemme rentouttavia ja keho-tietoisuutta lisääviä harjoituksia. Kurssilta saat työkaluja keho-tietoisuuden vahvistamiseen, vapautumiseen sekä keinoja itsehoitoon. Lisäksi saat vertaistukea sekä iloa ja jaksamista arkeesi. Osallistuminen ei edellytä aiempaa osaamista kurssin sisällöistä.

Kurssi on maksuton sisältäen ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssiin ei sisälly majoitusta.

#### Kurssinro 1026

6.–8.5.

Kajaani, tanssikoulu  
Kajaani Dance

Haku päättyy 6.4.2026

## YHDESSÄ KOHDATEN -PARIKURSSI

### Omatoimiset liikehäiriösairaat puolisoineen

Kurssilla keskustellaan ja pohditaan sairauden vaikutuksia parisuhteeseen, vahvistetaan parisuhdetta ja kehitetään kommunikaatiotaitoja puolisoiden välillä. Kurssilla etsitään yhdessä puolison kanssa keinoja selvittää sairauden kanssa. Työmenetelminä ovat ammatillisesti ohjatut pari- ja ryhmäkeskustelut ja -tehtävät. Kurssin aikana jokaisella osallistujalla on mahdollisuus tutustua kumppaniinsa uudella tavalla.

Kurssiin sisältyy majoitus aamupalalla ja ohjelman mukaisilla ruokailuilla omavastuuhintaan 120 €/pariskunta/kurssi.

#### Kurssinro 1226

21.–23.5.

Salo, Lehmiraanta

Haku päättyy: 19.4.2026

## LIIKUNNASTA HYVINVOINTIA -ETÄKURSSI

### Omatoimiset liikehäiriösairaat

Kurssilla haetaan erilaisten liikuntaharjoitteiden ja -kokeilujen avulla motivaatiota arkiliikuntaan ja fyysisen kunnon ylläpitoon sekä iloa ja jaksamista arkeen. Ohjelma sisältää erilaisia lihasvoima-, liikkuvuus-, tasapaino- ja asennonhallintaharjoitteita. Harjoitteet toteutetaan musiikin sekä kotoa löytyvien välineiden avulla. Tärkeässä roolissa on keskustelu erilaisista liikuntakokemuksista ja niiden hyödyistä vertaisten kanssa.

Kurssikerrat toteutetaan Teams-videotapaamisina. Kurssin verkkoalustalla on välitehtäviä ja lisämateriaalia, jotka syventävät aiheiden käsittelyä sekä vievät asioita osaksi arkea.

#### Kurssinro 1426

ke 2.9. klo 13–15.30

ke 9.9. klo 13–15.30

ke 16.9. klo 13–15.30

ke 23.9. klo 13–15.30

ke 30.9. klo 13–15.30

ke 7.10. klo 13–15.30

Teams-videotapaamiset  
+ kurssin verkkoalusta

Haku päättyy 2.8.2026

## ELÄMÄNILOA JA VOIMAA ARKEEN -ETÄKURSSI

### Liikehäiriösairaat

Kurssilla pohditaan voimavaroja monipuolisesti eri näkökulmasta. Tavoitteena on tunnistaa ja vahvistaa omia voimavaroja, vahvuuksia ja arjessa olevia myönteisiä asioita.

Työskentelymenetelminä ovat ammatillisesti ohjatut ryhmäkeskustelut ja pienryhmyöskentely. Tärkeässä roolissa on ajatusten ja kokemusten vaihto vertaisten kanssa, mikä mahdollistaa uusien oivallusten ja näkökulmien löytämisen omaan tilanteeseen.

Kurssikerrat toteutetaan Teams-videotapaamisina. Kurssin verkkoalustalla on välitehtäviä ja lisämateriaalia, jotka syventävät aiheiden käsittelyä sekä vievät opittuja asioita osaksi arkea.

#### Kurssinro 1526

ma 7.9. klo 17–19.30

ma 14.9. klo 17–19.30

ma 21.9. klo 17–19.30

ma 28.9. klo 17–19.30

ma 5.10. klo 17–19.30

ma 12.10. klo 17–19.30

Teams-videotapaamiset  
+ kurssin verkkoalusta

Haku päättyy 9.8.2026

Uutta!

## LUOVUUS JA KÄDENTAIĐOT

### Omatomiset liikehäiriösairaat

Kurssilla jaetaan kokemuksia harjoittaen kädentaitoja ja samalla keskustellen toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Kurssilla vahvistetaan arjen voimavaroja tunnistamalla ja työstämällä tunteita ja toimintatapoja.

Kurssin ohjelmaan sisältyy ammatillisesti ohjattuja ryhmäkeskusteluja ja k dentaitoharjoitteita. Tärkeässä roolissa on ajatusten ja kokemusten vaihto vertaisten kanssa, mikä mahdollistaa uusien oivallusten ja näkökulmien löytämisen omaan tilanteeseen.

#### Kurssinro 1626

8.–10.9.  
Jyväskylä

Haku p t ttyy 9.8.2026

Kurssi on maksuton sisältäen ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssiin ei sisälly majoitusta.

## ELÄMÄNILOA JA VOIMAA ARKEEN

### Omatomiset liikehäiriösairaat ja läheiset

Kurssilla pohditaan arjessa tarvittavia voimavaroja, itsestä huolehtimisesta ja suhdetta omaan elinympäristön. Kurssilla pyrit n löytämän keinoja, jotka tukevat elämänilon ja voimavarojen löytymistä ja lis ev t arjen hyvinvointia.

Työskentelymenetelminä ovat ammatillisesti ohjatut ryhmäkeskustelut ja pienryhmätyöskentely. Tärkeässä roolissa on ajatusten ja kokemusten vaihto vertaisten kanssa, mikä mahdollistaa uusien oivallusten ja näkökulmien löytämisen omaan tilanteeseen.

#### Kurssinro 1726

9.–11.9.

Kalajokki, Spa Hotel Sani

Haku p t ttyy 9.8.2026

Kurssi on maksuton sisältäen ohjelman mukaiset ruokailut. Mahdollisen kurssimajoituksen voi varata omakustanteisesti Spa Hotel Sanista hintaan 115  / 2hh/ vrk ja 105  / 1hh/ vrk sis. kylpyl n käytön.

Nytt!

## ALERT OCH OBSERVANT

Personer med rörelsestörningssjukdomar som inte är beroende av hjälp

Blir ingenting färdigt, sviker minnet?

Kursen är avsedd för personer vars förmåga att klara sig i arbetslivet eller vardagen har försämrats på grund av problem med minne, koncentration eller exekutiva funktioner. Under kursen söker man sätt att hantera symtomen och att förbättra det dagliga fungerandet.

Kursen riktar sig till personer som kan fungera självständigt i sin vardag, alltså vars sjukdom inte är svårgradig. Kursen ordnas i samarbete med Neuroförbundet, så kursen är även avsedd för personer med Neuroförbundet, så kursen är även avsedd för personer med MS, sällsynta neurologiska sjukdomar och essentiell tremor.

### Kursnr 1826

18.–19.9., 16.–17.10. och  
13.–14.11.

Helsingfors, Finlands  
Neuroförbundets byrå,  
Tavastvägen 135 A

Ansök senast 16.8.2026

Kursen är avgiftsfri och inkluderar måltider enligt programmet. Boende ingår inte i kursen.

## TYÖELÄMÄSTÄ ELÄKKEELLE

Työkyvyttömyyseläkkeelle liikehäiriösairauden vuoksi siirtyneet tai siirtyvät (3 vuoden sisällä)

Pitkäaikaissairauden vuoksi työkyvyttömyyseläkkeelle jääminen merkitsee uuden elämänvaiheen alkua. Kurssilla haetaan keinoja sopeutua muutokseen ja voimavaroja uuteen arkeen eläkkeellä.

Kurssin tavoitteena on vahvistaa psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, lisätä tietoa käytettävissä olevista palveluista ja antaa keinoja arjenhallintaan. Kurssilla saat tietoa sosiaaliturvasta ja tukiverkostoista.

Uutta!

### Kurssinro 1926

24.–25.9. ja 19.11. Oulu,  
Kumppanuuskeskus

Etätapaamiset  
28.10 ja 11.11. klo 13–15

Haku päättyy 23.8.2026

Jatkuu seuraavalla sivulla >>

Tärkeässä roolissa on kokemusten vaihto vertaisten kanssa, mikä mahdollistaa uusien oivallusten, näkökulmien ja vinkkien löytämisen omaan tilanteeseen.

Kurssi järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa, joten kurssille osallistuu

myös MS-tautia, essentiaalista vapinaa ja harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavia

Kurssi on maksuton sisältäen ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssiin ei sisälly majoitusta. Etätapaamiset toteutetaan Teams-videotapaamisina.

## HYVINVOINTIA VERKOSSA – TUKEA TOISILTA

### Työikäiset (alle 65 v) liikehäiriösairaat

Kurssilla pohditaan arjessa tarvittavia voimavaroja, itsestä huolehtimista ja suhdetta omaan elinympäristöön. Kurssin tavoitteena on tunnistaa omia voimavaroja ja vahvuuksia sekä löytää konkreettisia työkalua arkeen, jotka lisäävät fyysistä, psyykkistä ja henkistä hyvinvointia. Kurssilla käsiteltäviä hyvinvoinnin osa-alueita ovat mm. mielen hyvinvointi, liikunta, ravitsemus ja uni.

Työskentelymenetelminä ovat ammatillisesti ohjatut ryhmäkeskustelut ja pienryhmätyöskentely. Tärkeässä roolissa on ajatusten ja kokemusten vaihto muiden kurssilaisien kanssa, mikä mahdollistaa uusien oivallusten ja näkökulmien löytämisen omaan tilanteeseen.

Kurssi järjestetään yhteistyössä Invalidiliiton ja Syöpäjärjestöjen kanssa, joten

Uutta!

#### Kurssinro 2026

26.9. ja 21.11. klo 10–14  
Helsinki

Etätapaamiset  
5.10., 12.10., 19.10., 26.10.,  
2.11., 9.11. klo 14–16

Haku päättyy 6.9.2026

kurssille osallistuu myös näiden järjestöjen kohderyhmää.

Etätapaamiset toteutetaan Teams-videotapaamisina. Kurssi sisältää tapaamisten lisäksi omia tavoitteita tukevia välitehtäviä.

## ELÄMÄNILOA JA VOIMAA ARKEEN

### Omatoimiset liikehäiriösairaat ja läheiset

Kurssilla pohditaan arjessa tarvittavia voimavaroja, itsestä huolehtimista ja suhdetta omaan elinympäristöön. Kurssilla pyritään löytämään keinoja, jotka tukevat elämänilon ja voimavarojen löytymistä ja lisäävät arjen hyvinvointia.

Työskentelymenetelminä ovat ammatillisesti ohjatut ryhmäkeskustelut ja pienryhmätyöskentely. Tärkeässä roolissa ovat vertaiskeskustelut muiden sairastavien ja läheisten kanssa, mikä mahdollistaa uusien oivallusten ja näkökulmien löytämisen omaan tilanteeseen.

#### Kurssinro 2226

6.–8.10.

Rovaniemi, Santasport

Haku päättyy 6.9.2026

Kurssi on maksuton sisältäen ohjelman mukaiset ruokailut. Jos tarvitset majoitusta, omakustanteisen majoituksen voi varata Santasportista hintaan 95 €/1hh/yö tai 110 €/2hh/yö.

## MUSIIKKI, RYTMİ JA LIIKE

### Omatoimiset liikehäiriösairaat

Kurssin tavoitteena on musiikin, äänen ja liikkumisen avulla motivoida itsehoitoon ja tuoda iloa ja jaksamista arkeen. Tavoitteena on myös löytää eri keinoja ja käytäntöjä itseilmaisuuksiin yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Kurssi sisältää äänenkäytön ja rytmiikan harjoitteita kehon liikettä hyödyntäen. Osallistuminen ei edellytä aiempaa osaamista keho- tai ääniharjoituksista.

#### Kurssinro 2426

20.–22.10.

Mikkeli, Anttolanhovi

Haku päättyy 20.9.2026

Kurssi on maksuton sisältäen ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssiin ei sisälly majoitusta.

## TUNNE ITSESI TAITEELLA

### Omatoimiset liikehäiriösairaat

Uutta!

Kurssin tavoitteena on löytää keinoja käsitellä sairauden herättämiä tunteita ja vahvistaa itseilmaisua luovan käden-taiteen kautta. Kurssi tukee itsehoitoa, auttaa löytämään iloa ja merkityksellisyyttä arkeen sekä tarjoaa onnistumisen kokemuksia.

Kurssilla kokeilemme erilaisia taiteen muotoja, kuten maalausta, piirtämistä ja muovailua. Käytämme mukautettuja välineitä kuten paksumpia siveltimiä, kyniä ja tukevia muotoiluvälineitä. Teemme myös yhteisen taideteoksen.

Musiikki ja tarinat toimivat luovan prosessin innoittajina ja viritäjinä. Keskeinen osa kurssia on vertaisuus: yhdessä tekeminen, keskustelu ja

#### Kurssinro 2726

4.–6.11.

Oulu, Kulttuuritalo Valve

Haku päättyy 4.10.2026

taidetyöskentelyn herättämien ajatusten jakaminen. Aiempaa kokemusta taiteesta ei tarvita, tärkeintä on avoin mieli ja halu kokeilla.

Kurssi on maksuton sisältäen ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssiin ei sisälly majoitusta.

## KUNTOA NYRKKEILEMÄLLÄ

### Omatoimiset liikehäiriösairaat

Uutta!

Kurssin tavoitteena on kuntonyrkkeilyn avulla parantaa kuntoa ja kehonhallintaa, saada iloa ja jaksamista arkeen ja mahdollisesti löytää itselleen myös uusi harrastus. Lisäksi kurssille on varattu aikaa ajatusten ja kokemusten vaihtoon vertaisten kesken, mikä mahdollistaa uusien oivallusten ja näkökulmien löytämisen omaan tilanteeseen. Kukin kurssikerta koostuu asiantuntijan ohjaamasta kuntonyrkkeilystä sekä vertaiskeskustelusta.

#### Kurssinro 2826

ma 9.11. klo 17–19

ma 16.11. klo 17–19

ma 23.11. klo 17–19

ma 30.11. klo 17–19

Turun seutu

Haku päättyy 11.10.2026

Kurssi on maksuton sisältäen ohjelman mukaisen välipalan.

# Loma ja Terveys ry:n tuetut lomat 2026

Loma ja Terveys ry (ent. Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, MTLH) järjestää yhteistyössä Liikehäiriösaikauksien liiton kanssa vertaislomia. Lomat on suunnattu Liikehäiriösaikauksien liiton, Neuroliiton, Epilepsialiiton, Migreeniyhdistyksen ja Aivolisäkepotilasyhdistys Sellan kohderyhmille sekä heidän läheisilleen. Lomat ovat viiden vuorokauden mittaisia lomajaksoja.

Vertaislomalla pääset virkistymään ja rentoutumaan. Lomalla voit jakaa kokemuksia ja saada toisilta samassa elämäntilanteessa olevilta lomalaisilta vertaistukea ja vinkkejä arkeen. Lomajaksoilla yhteyshenkilönä toimii vapaaehtoinen lomaohjaaja tai vertaisohjaaja. Vapaaehtoisten vertaisohjaajan päätehtävä lomilla on tukea lomalaisten ryhmäytymistä ja mahdollistaa vertaistuki neurologista sairautta sairastavien kesken.

Vertaisloma maksaa osallistujalle 25 €/vuorokausi/osallistuja. Alle 17-vuotiailta ei peritä maksua. Hintaan sisältyy majoitus kahden hengen huoneessa, täysihoito ja lomapaikan tarjoama ohjelma. Järjestettyyn ohjelmaan osallistuminen on vapaaehtoista. Matkakulut maksetaan itse.

Voit hakea lomalle yksin, ystävän tai perheen kanssa. Samassa taloudessa asuvat perheenjäsenet täyttävät yhteisen hakemuksen. Avustajan tarve tulee mainita hakemuksessa.

Loma ja Terveys ry maksaa työsuhteisen henkilökohtaisen avustajan majoitus- ja ateriakulut. Jos avustamaan on lähdössä esimerkiksi ystävä tai sukulainen, hänen tulee täyttää oma hakemus.

Hae sähköisellä tai tulostettavalla kaavakkeella viimeistään kolme kuukautta ennen loman alkamispäivää. Loman myöntämiseen vaikuttavat taloudelliset, terveydelliset ja sosiaaliset syyt, joten perustele loman tarpeesi hakemuksessa hyvin. Lomat myönnetään ensisijaisesti pienituloisille neurologisia sairauksia sairastaville, jotka eivät ole ennen olleet tuetulla lomalla. Tuetun loman voi saada maksimissaan kolmen vuoden välein ja enintään kolme kertaa kymmenen vuoden aikana.

Loma ja Terveys ry lähettää kutsun loman saaneille noin kaksi kuukautta ennen loman alkua.

## Vertaislomat lapsiperheille ja aikuisille 2026

Lapsiperheiden lomat tarjoavat irtioton arjesta ja aikaa yhdessäololle. Perhelomat on suunnattu kouluikäisten lasten perheille.

<b>Lapsiperheet, joissa neurologista sairautta sairastava</b>		Haku
12.7.–17.7.	Kolmen kampuksen urheiluopisto – Pajulahti, Pajulahdentie 167, 15560 Nastola	12.4.2026
12.10–17.10.	Rokua Health & Spa Kuntoraitti 2, 91670 Rokua	12.7.2026

Aikuisten vertaislomilla voit jakaa kokemuksia ja saada toisilta samassa elämäntilanteessa olevilta lomalaisilta vertaistukea ja vinkkejä arkeen.

<b>Vertaisloma aikuisille</b>		Haku
7.9.–12.9.	Kruunupuisto Vaahersalontie 44,58450 Punkaharju	7.6.2026

Valitse Loma ja Terveys ry sivulta haettava loma ja ajankohta ja täytä lomatumihakemus osoitteessa <https://lomajaterveys.fi/lomavalikoima/hae-lomaa/>

Paperilomakkeita voi tilata Loma ja Terveys ry:n toimistolta p. 010 2193 460 ark. klo 9–13 tai [info@lomajaterveys.fi](mailto:info@lomajaterveys.fi).

Loma ja Terveys ry Eerikinkatu 27, 6. krs, 00180 Helsinki





## Muut palvelut

---

## Kysy meiltä -neuvonta

---

Liikehäiriösairauksien liiton henkilökunta vastaa sähköisesti esitettyihin kysymyksiin. Voit jättää kysymyksen neuvontaikkunaan, joka löytyy jokaisella liikehairio.fi-sivulla oikeasta alareunasta.

Liiton henkilökunta vastaa kolmen arkipäivän kuluessa järjestelmän kautta jätettyihin kysymyksiin.

Huom! Tarvitset neuvontaikkunan käyttöön sähköpostin, johon vastaus lähetetään. Nimeä ei tarvitse kertoa kysymyksen yhteydessä.



## Sosiaaliturvaneuvontaa Neuroneuvonnasta

---

Vastauksia sosiaaliturvaa ja tukitoimia koskeviin kysymyksiin saa Neuroneuvonnasta. Apua voi kysyä myös erilaisten hakemusten täyttämiseen. Palvelu on maksuton.

Sosiaaliturvaan liittyvää neuvontaa saa soittamalla **040 542 5200** 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.

## Työelämäneuvonta

---

Yksilöllistä neuvontaa työelämään liittyvissä kysymyksissä: työuran jatkaminen, opiskelu- tai työolosuhteiden uudelleen järjestäminen, ammatin vaihtaminen tai erilaisten tukien ja etuuksien selvittäminen.

Neuvonta on tarkoitettu Liikehäiriösairauksien liiton, Neuroliiton ja Aivovammaliiton kohderyhmille. Palvelun tuottaa Neuroliitto. Palvelu on maksuton.

työelämäasiantuntija Tuomas Kukkola  
p. **0400 813 784**

työelämäasiantuntija Marju Teinikivi  
p. **040 644 9456**

Kysymyksiä voi lähettää myös sähköpostitse  
**tyojaopiskelu@neuroneuvonta.fi**

## Oppaat

---

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

Löydät kaikki oppaat osoitteesta **[www.liikehairio.fi/palvelut](http://www.liikehairio.fi/palvelut)** tai kysymällä niistä Liikehäiriösairauksien liitosta.

Sairastavat läheisineen voivat tilata oppaita maksutta p. **050 560 1317** tai **[julkaisutilaukset@liikehairio.fi](mailto:julkaisutilaukset@liikehairio.fi)**.

## Hermolla-lehti

---

Hermolla on liikehäiriösairauksien erikokoislehti, 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](http://www.liikehairio.fi/tule-mukaan)** tai pyytämällä liittymislomakkeen liitosta.

Hermolla-lehden voi tilata myös ilman jäsenyyttä:

- kotimaa 50,00 euroa/vuosi
- Pohjoismaat ja muu Eurooppa 70,00 euroa/vuosi
- muu maailma 100,00 euroa vuosi

### Tilaukset:

**[julkaisutilaukset@liikehairio.fi](mailto:julkaisutilaukset@liikehairio.fi) tai soittamalla 050 560 1317**

*Huom!*

Sähköisen lehden voi lukea vapaasti kuukausi printtilehden ilmestymisen jälkeen **[www.liikehairio.fi](http://www.liikehairio.fi)**

## Videot

---

Liikehäiriösairauksien liitto on tuottanut videoita liikehäiriösairauksista ja niiden hoidosta. Löydät omaa tai läheisesi sairautta koskevat videot osoitteesta

**[www.liikehairio.fi/palvelut](http://www.liikehairio.fi/palvelut)**

## Vertaistuki

---

Liikehäiriösairauksien liitto on kouluttanut vertaistukihenkilöitä, joiden kanssa omaa tai läheisen sairauden synnyttämistä tunteista voi keskustella luottamuksellisesti puhelimesta. Yhdistykset järjestävät vertaistapaamisia, joissa tapaa muita saman sairauden kanssa eläviä ja Facebookissa on suljettuja keskusteluryhmiä.

Lisätietoja liiton henkilökunnalta

**[www.liikehairio.fi/yhteystiedot/vertaistukihenkilot](http://www.liikehairio.fi/yhteystiedot/vertaistukihenkilot)**

**[www.liikehairio.fi/vertaistuki](http://www.liikehairio.fi/vertaistuki)**

## Kokemustoimijat

---

Kokemustoimijoiden tehtävänä on lisätä tietoa ja ymmärrystä liikehäiriösairauden kanssa elämisestä sairastavan tai omaisen näkökulmasta. Voit tilata kokemustoimijan kertomaan oman tarinansa työpaikallesi tai tilaisuuteesi ottamalla häneen suoraan yhteyttä. Yhteystiedot löytyvät liiton kotisivuilta. Voit myös olla yhteydessä liiton kokemustoiminnasta vastaavaan työntekijään p. **040 039 1853** tai **[annukka.tuovinen@liikehairio.fi](mailto:annukka.tuovinen@liikehairio.fi)**

# Digiapu

---

Liikehäiriösairauksien liiton päättynyt Mennään verkkoon -hanke pyrki lisäämään liikehäiriösairaiden digiosallisuutta. Osoitteesta **[www.liikehairio.fi/palvelut/digiapu](http://www.liikehairio.fi/palvelut/digiapu)** löytyy tietoa saatavilla olevasta digituesta sekä materiaalia eri digiaiheista.

## Palvelut ammattilaisille








---

Liikehäiriösairauksien liiton kotisivuilla on oma osionsa ammattilaisille. Sivustolta löydät muun muassa:




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

Käy tutustumassa **[www.liikehairio.fi/palvelut/ammattilaisille](http://www.liikehairio.fi/palvelut/ammattilaisille)**

# Liikehäiriösairauksien liiton tapahtumakalenteri 2026

Tietoisuusviikot ja webinaarit / tapahtumat	vko	webinaari / tapahtuma
 DYSTONIA	5	29.1. työikäisten webinaari
 HARVINAISET	9	28.2. webinaari
 PARKINSONIN TAUTI	15	9.4. webinaari
 LÄÄKEHOIDON ARVIONTI (LHA-PALVELU)	17	22.4. webinaari (Pharmac)
 PARKINSON PLUS	22	28.5. webinaari
 DYSTONIA	36	webinaari
 LIIKEHÄIRIÖSAIRAUKSIEN PÄIVÄ	48	26.11. webinaari

## Yhteistyötietopäivät

	vko	pvm
 IMATRA	13	28.3.
 PIEKSÄMÄKI	38	19.9.
 KANKAANPÄÄ	43	24.10.

Yhteistyötietopäivät (alueellisesti kohdennettuja ja osallistujamäärä on rajattu) ovat tarkoitettu henkilöille, jotka sairastavat Parkinsonin tautia tai muuta liikehäiriösairautta, MS-tautia tai harvinaista neurologista sairautta sekä heidän läheisilleen.

Tarkemmat tiedot tapahtumien aiheista ja kellonajoista löydät lähempänä ajankohdasta liiton kotisivuilta [www.liikehario.fi](http://www.liikehario.fi) ja Hermolla-lehdestä.

Lisäksi liitto järjestää tapahtumia eri puolilla Suomea. Seuraathan tapahtumailmoittelua kotisivuilla ja Hermolla-lehdessä.

**Yhteystiedot:**

Liikehäiriösairauksien liitto ry  
Käsityöläiskatu 4 a, 20100 Turku  
p. 02 2740 400  
kurssit p. 02 2740 418  
[www.liikehairio.fi/palvelut](http://www.liikehairio.fi/palvelut)

**Aluetoimistot**

Kuopio, puh. 0400 391 853  
Tampere, puh. 0400 924 032  
Turku, puh. 050 401 5534

[liikehairio.fi](http://liikehairio.fi)



**Liikehäiriösairauksien liitto**