



Syöpäjärjestöt

Määränpäänä hyvä elämä

SYÖPÄJÄRJESTÖJEN
KURSSIOPAS 2026

Olemme tukenasi, kun sille on tarve

TODETAAN SE HETI ALKUUN: syöpä on vakava sairaus. Se laittaa koko elämän uuteen järjestykseen. Se pelottaa, muuttaa arkea ja ihmissuhteita. Miksi minä? Paranenko? Palaako elämä koskaan ennalleen? Menetätkö rakkaan ihmisen?

Jokainen toipuu ja käsittelee syöpää omalla tavallaan. Vakavan sairauden kanssa ei kuitenkaan tarvitse pärjätä yksin. Kokemusten jakaminen, omien tunteiden kohtaaminen ja tiedon saaminen ovat tärkeitä asioita syövän aikana ja sen jälkeen. Vertaistuen merkitystä ei voi liiaksi korostaa. Vertaistuki taittaa pahimman kärjen pelolta, itkettää ja usein myös naurattaa.

Syöpäjärjestöjen kurssien tavoitteena on, että löydät voimia ja työkaluja hyvinvointisi tueksi, saat tietoa sairaudesta ja sen aiheuttamasta elämänmuutoksesta, saat vinkkejä arjen ja ajatustesi käsittelyyn sekä kohtaat muita samassa tilanteessa olevia.

Kuntoutuminen on henkilökohtainen ja yksilöllinen prosessi, joka ei tapahdu yhden kurssin aikana. Kurssi voi laittaa jotain tärkeää alulle tai tarjota levähdysten hetken. Yksi saa uutta tietoa juuri omasta sairaudestaan, toinen oppii kohtaamaan ja käsittelemään sairauden herättämiä tunteita, kolmas löytää uuden harrastuksen ja neljäs elinikäisen ystävän.

Tarjoamme erityyppisiä kursseja. Avo-kursseille osallistutaan viikoittain muu-

tamaksi tunniksi, yleensä iltaisin, ja ne kestävät pari kuukautta. Osa kursseista järjestetään majoituksella ja ne kestävät 3–5 vuorokautta. Kursseja voidaan järjestää myös etänä verkkokursseina, ja eri muotoja voidaan myös yhdistellä monimuotokursseiksi. Kursseja ohjaavat aina terveydenhuoltoalan ammattilaiset yhdessä muiden asiantuntijoiden kanssa.

Järjestämme kursseja syöpään sairastuneille, läheisille, perheille, pariskunnille ja läheisensä menettäneille. Kursseja on tarjolla eri-ikäisille, alle kouluikäisistä eläkeikäisiin, ympäri vuoden eri puolilla Suomea.

Milloin kursseille sitten kannattaa mennä? Se riippuu sinusta, tavoitteistasi, tarpeistasi ja kurssin sisällöstä. Osalle kursseista voi hakeutua hoitojen aikana, osalle vähän myöhemmin. Jos pohdit hakemista, oikeaa ajankohtaa tai kurssin soveltuvuutta, ole yhteydessä kurssin järjestävään yhdistykseen. Kursien haku aika umpeutuu noin kuukautta ennen kurssin alkua.

Tässä oppaassa kurssit on jaoteltu teemoihin ja niiden alla aikajärjestykseen. Kurssin kohdalla on lyhyt kuvaus sisällöstä. Pidemmän kuvauksen löydät verkosta kaikkisyovasta.fi > palvelut > kurssit kurssihaku tai kurssin järjestävän yhdistyksen verkkosivuilta. Lisätietoja saat myös ottamalla suoraan yhteyttä kurssin järjestäjiin. Yhdistysten yhteystiedot löydät sivulta 9.

”Vertaistuki taittaa pahimman kärjen pelolta, itkettää ja usein myös naurattaa.”



Olemme tukenasi, kun sille on tarve

Olemme tukenasi, kun tarvitset sitä.

Syöpä on vakava sairaus.

Se laittaa koko elämän uuteen järjestykseen.

Se pelottaa.

Se muuttaa arkea ja ihmissuhteita.

Jokainen käsittelee syöpää omalla tavallaan.

Vakavan sairauden kanssa

ei kuitenkaan tarvitse pärjätä yksin.

Kokemusten jakaminen muiden kanssa on tärkeää
syövän aikana ja sen jälkeen.

Kursseilla voit jakaa kokemuksia
sellaisten ihmisten kanssa,
jotka ovat kokeneet samankaltaisia asioita kuin sinä.
Kursseilla saat myös tietoa sairaudesta
ja saat apua oman hyvinvointisi tueksi.

Kuka kursseille voi osallistua?

Järjestämme kursseja

- syöpään sairastuneille
- syöpään sairastuneen läheisille
- syöpään sairastuneen perheille
- pariskunnille
- niille, jotka ovat menettäneet läheisensä

Kursseja on tarjolla kaiken ikäisille.

Niitä järjestetään eri puolilla Suomea.

Tästä oppaasta löydät kurssit teemojen mukaan.

Millaisia kursseja tarjoamme?

Avokursseille osallistujat tulevat

muutamaksi tunniksi kerrallaan,

yhtenä iltana viikossa.

Yleensä avokurssit kestävät noin kaksi kuukautta.

Joillakin kursseilla on majoitus.

Silloin osallistujat ovat kurssilla

3–5 vuorokautta.

Järjestämme myös verkkokursseja,

joihin osallistutaan etäyhteydellä.

Kursseja ohjaavat terveydenhuoltoalan ammattilaiset

yhdessä muiden asiantuntijoiden kanssa.

Milloin kurssille kannattaa mennä?

Kursseille voit osallistua syöpähoitojen aikana

tai vähän myöhemmin.

Sinun oma tilanteesi vaikuttaa siihen,

milloin ja millaiselle

kurssille kannattaa mennä.

Miten pääset kurssille?

Kursseille täytyy yleensä hakea

viimeistään kuukautta ennen kurssin alkua.

Yhdistysten yhteystiedot löydät sivulta 9.

SISÄLLYS

- 2 Johdanto
- 4 Selkokiehinen johdanto
- 8 Kysyttyä
- 9 Yhteystiedot
- 10 Kaikki liike on tanssia
- 12 Pienin askelin kohti parempaa
- 20 Liikkumisen ilosta
- 24 Voimaa luonnosta ja luovuudesta
- 30 Koko perheen sairaus – läheinen, mitä sinulle kuuluu?
- 34 Kun sairaus ei parane
- 38 Surun kanssa elämässä eteenpäin
- 42 Lomat 2026
- 44 Myös Kela järjestää kursseja syöpään sairastuneille

Symboleiden selitykset

-  Kurssille osallistutaan **yksin**.
-  Kurssille osallistutaan **yhdessä puolison, kumppanin, ystävän tai muun läheisen kanssa**.
-  Kurssi on suunnattu **koko perheelle tai vanhemmille**, joilla on alaikäisiä lapsia.
-  **Avokurssi:** Kurssitapaamisia järjestetään viikoittain ja tapaamiset kestävät yleensä muutaman tunnin. Kurssien kokonaiskesto on tyypillisesti 1–2 kuukautta.
-  **Kuntoutuskeskuskurssi:** Kurssi järjestetään kuntoutuskeskuksessa ja kurssilla yövytään. Kurssit kestävät yleensä 3–5 vuorokautta.
-  **Verkkokurssi:** Kurssi järjestetään verkossa etämenetelmin.

OBS!

Cancerorganisationerna arrangerar två svensk-språkiga kurser, som du hittar på sidan 15 och 38 eller på adressen alltomcancer.fi.



1 Mitä kurssi maksaa?

Kurssit ovat sinulle maksuttomia. Niihin sisältyy ohjelma sekä mahdollinen majoitus ja ruoka.

2 Mikä ihmeen kurssi?

Kurssilla tarkoitetaan tavoitteellista ja ohjattua ryhmätoimintaa, jossa saat tietoa, tukea ja keinoja kuntoutumisesi tueksi. Tavoitteena on auttaa sinua selviytymään syövän aiheuttamasta elämänmuutoksesta ja vahvistaa toimijuuttasi arjessa, jotta voit elää mahdollisimman hyvää elämää syövästä huolimatta. Myös vertaistuki on kursseilla tärkeässä roolissa. Samassa tilanteessa olevien ihmisten kohtaaminen on usein kullannarvoista.

3 Kuka voi hakea kurssille?

Kuka tahansa syöpään sairastunut tai hänen läheisensä, joka tarvitsee tukea, tietoa tai keinoja hyvinvointinsa tueksi. Osa kursseista on suunnattu esimerkiksi tiettyä syöpää sairastaneille, lapsiperheille tai läheisille. Hakemiseen ei tarvita syöpäyhdistyksen jäsenyyttä, ja voit hakea mille tahansa kurssille, järjestettiin se missä päin Suomea tahansa.

6 Muita kysymyksiä?

Ota meihin yhteyttä! Tarjolla muutakin tukea. Kurssit ovat yksi Syöpäjärjestöjen tarjoamista tuen muodoista. Lisäksi tarjoamme keskustelu- ja vertaistukea eri tavoin. Lue lisää osoitteesta www.kaikkisyovasta.fi tai ota yhteyttä paikalliseen yhdistykseen.

4 Miten haen kurssille?

1. Täytä hakulomake. Hakulomakkeen löydät tämän esitteen keskiaukeamalta ja tulostettavana pdf-versiona osoitteesta kaikkisyovasta.fi. Useimmille kursseille voit hakea myös sähköisesti järjestävän yhdistyksen verkkosivujen kautta.
2. Täytetty lomake lähetetään lomake postitse siihen yhdistykseen, joka kurssin järjestää. Yhdistysten yhteystiedot löydät viereiseltä sivulta.
3. Otamme sinuun yhteyttä, jos tarvitsemme lisätietoja.
4. Valituille ilmoitamme hyvissä ajoin ennen kurssin alkua.

Kysyttävää? Ota meihin yhteyttä!

5 Milloin kurssin hakuaika päättyy?

Kurssien hakuaika päättyy yleensä noin kuukautta ennen kurssin alkua. Vaikka hakuaika olisi jo päättynyt, osallistumismahdollisuutta kannattaa silti kysyä. Tarkemmat tiedot ja hakuohjeet löydät järjestävän yhdistyksen verkkosivuilta tai ottamalla suoraan yhteyttä yhdistykseen.

Alueelliset syöpäyhdistykset:

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys
Itämerenkatu 5 A, krs 6.
00180 Helsinki
puh. 044 730 3300 (ma-to 9-15)
etela-suomi@essy.fi
etela-suomensyopayhdistys.fi

Keski-Suomen Syöpäyhdistys
Kilpisenkatu 5 B 9
40100 Jyväskylä
puh. 014 333 0220
syopayhdistys@kessy.fi
keski-suomensyopayhdistys.fi

Kymenlaakson Syöpäyhdistys
Kotkankatu 16 B 35
48100 Kotka
puh. 05 229 6240
toimisto@kymssy.fi
kymenlaaksonsyopayhdistys.fi

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys
Meri-Karinan hyvinvointikeskus
Seiskarinkatu 35
20900 Turku
puh. 02 2657 666
meri-karina@lssy.fi
lounais-suomensyopayhdistys.fi

Pirkanmaan Syöpäyhdistys
Hämeenkatu 5 A, 7. kerros
33100 Tampere
puh. 03 2499 200
toimisto@pirsy.fi
pirkanmaansyopayhdistys.fi

Pohjanmaan Syöpäyhdistys ry
Österbottens Cancerförening rf
Alatori 3, 4. Kerros /
Nedre torget 3, 4.vån.
65100 Vaasa / Vasa
puh. / tel. 050 468 7273
info@pohjanmaancancer.fi
pohjanmaancancer.fi
botniacancer.fi

Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys ry
Malmikatu 5 B, 2.krs
80100 JOENSUU
puh. 013 227 600
etunimi.sukunimi@pksy.fi
pohjois-karjalansyopayhdistys.fi

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys
Kuninkaankatu 23 B
70100 Kuopio
puh. 017 580 1801
toimisto@pohjois-savonsyopa-yhdistys.fi
pohjois-savonsyopayhdistys.fi

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys
Rautatienkatu 22 B 13
90100 Oulu
puh. 0400 610 292
pohjois-suomensyopayhdistys.fi

Saimaan Syöpäyhdistys
Maakuntagalleria
Kauppakatu 40 D
53100 Lappeenranta
puh. 05 451 3770
saimaa@sasy.fi
saimaansyopayhdistys.fi

Satakunnan Syöpäyhdistys
Yrjönkatu 2, 2. kerros
28100 Pori
puh. 02 630 5750
toimisto@satakunnansyopa-yhdistys.fi
satakunnansyopayhdistys.fi

Ålands Cancerförening
Nyfahlers, Skarparnsvägen 30
Ax-22100 Mariehamn
tel. 018 22 419
info@cancer.ax
cancer.ax

Potilasjärjestöt:

Colores – Suomen Suolistosyöpäyhdistys
Malmin kauppatie 26, 2. krs.
00700 Helsinki
puh. 050 377 6770
info@colores.fi
colores.fi

Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna Finland
Nordenskiöldinkatu 18A
00250 Helsinki
puh. 040 146 3750
toimisto@europadonna.fi
europadonna.fi

Suomen eturauhassyöpäyhdistys Propo
Saukonpaadenranta 2
00180 Helsinki
puh. 041 501 4176
toimisto@propo.fi
propo.fi

Suomen Syöpäpotilaat
Globaalikeskus,
Siltasaarenkatu 4, 7. krs,
00530 Helsinki
puh. 044 515 7517 (verkostot)
info@syopapotilaat.fi
syopapotilaat.fi

Sylva
Tammasaarenlaituri 3
00180 Helsinki
puh. 0503252570
sylva@sylva.fi
sylva.fi

Kaikki liike on tanssia

”On vain yksi sääntö ja se on se, ettei liikkeelle ole mitään sääntöjä.”

”Verkkokurssille saadaan luotua turvallinen ilmapiiri. Joka kerta vaikutun, miten valtava voima on vertaisryhmässä, jossa kaikilla on vakava sairaus”, pohtii tanssi-liiketerapeutti **Kaisa Selin**.

TANSSSI-LIIKETERAPIAKURSSILLA

rakennetaan lempeää suhdetta omaan kehoon. Mukaan voi tulla, vaikka sairastumisesta olisi kulunut aikaa.

– Kurssit alkavat aina kokonaisvaltaisella virittäytymisellä kehollisuuteen. Käytännössä rauhoitamme hermostoa, Kaisa Selin kertoo.

Tanssi-liiketerapiassa tanssin käsite on hyvin paljon laajempi kuin mitä ensin voisi ajatella.

– Moni saattaa jännittää sitä tanssia. Me tanssi-liiketerapian parissa työskentelevät kuitenkin käsitämme tanssin kaikkena liikkeenä. Jo hengityksessä on rytmi ja meille sekin on tanssia. Siksi tämä terapiamuoto antaa mahdollisuuksia toimia, vaikka liikkuminen olisi muuten vaikeaa.

– Muistutan kurssilaisiani aina siitä, että on vain yksi sääntö ja se on se, ettei liikkeelle ole mitään sääntöjä. Kaikki tulee ihmisestä itsestään. Mitään ei tarvitse osata, riittää, että on.

Kaisa Selinillä on pitkä kokemus syöpäpotilaiden kanssa työskentelystä. Hän on tehnyt yhteistyötä Syöpäjärjestöjen kanssa jo 10 vuoden ajan ja toteutti myös ensimmäisen tanssi-liiketerapian verkkokurssin Syöpäjärjestöille. Vuoden 2026 alussa Syöpäjärjestöt tarjoavat jälleen syöpäpotilaille kaikkialta Suomesta mahdollisuuden osallistua tanssi-liiketerapiakurssille.

– Livekurssini pidetään kotikaupungissani Porissa, mutta verkkokurssille voi osallistua aivan ympäri maata.

Kurssilla Selin näyttää liikkeitä, joiden mukaan voi lähteä tai tehdä sen mukaan, mikä itsestä tuntuu sopivalta.

– Emme keskity kipuihin, vaikka emme niitä sivuutakaan. Pyrimme keskittymään siihen, mikä tuntuu hyvältä.

– Sairastuminen itsessään on niin pysäyttävä asia, että siinä yhteydessä moni usein pysähtyy tutkimaan omia toimintamallejaan. Siinä yhteydessä voi nousta ajatuksia ja tunteita omasta kehosta. En ohjaa tuntemaan mitään, vaan turvallinen tila itsessään nostaa esiin erilaisia asioita: tunteita, muistoja, hoitotilanteisiin liittyviä tilanteita tai vaikka lapsuuden kokemuksia kehosta.

– Sairaudesta puhutaan vain sen verran kuin ryhmä haluaa, ei enempää. Olen huomannut, että osallistujille tulee ymmärretty olo, kun ympärillä on saman kokeneita, vaikka jokaisen syöpä on erilainen.

Verkkokurssilla jokainen osallistuja voi itse päättää pitääkö kameraa auki. Usein se on suljettu.



Tanssi-liiketerapiakurssilla Kaisa Selin näyttää liikkeitä, joita voi tehdä sen mukaan, mikä itsestä tuntuu sopivalta.

– Omaa kameraa ei tarvitse avata ollenkaan. Moni pitääkin sen suljettuna ja luulen sen liittyvän vapautuneisuuden tunteeseen.

Kommunikointi tapahtuu Zoomin chatissä. Kurssikerran alussa Selin kyselee tuntemuksia ja osallistujat jatkavat chattiin kirjoittamista läpi tunnin, sekun oman tuntemuksensa mukaan.

Tanssi-liiketerapiakurssilla tutustutaan itseän liikkeen kautta.

– Voimme tutkia vaikka liikelaatuja, kuten voimakasta, rentoa, kevyttä tai pehmeää liikettä. Läpi kurssikertojen korostuu se, että omien tuntemusten mukaan mennään, Selin kuvailee.

Liikkeellä elämässä -kurssille ilmoittautuminen tapahtuu Syöpäjärjestöjen lomakkeen kautta.

– Soitan jokaiselle ilmoittautuneelle ennen kurssin alkua ja varmistumme yhdessä kurssin soveltuvuudesta. Myös kurssin ajankohta maanantaiaamussa on osoittautunut hyväksi. Moni osallistuja kuvailee sitä juuri sopivaksi aloitukseksi uuteen viikkoon.

Selinin ote työhönsä on hyvin intohimoinen ja sydämellinen. Se heijastuneen myös osallistujiin, sillä kurssien sitoutumismisprosentti on hyvin korkea.



Pienin askelin kohti parempaa

KUN SYÖPÄ VIE ARJESTA JA VOIMISTA suuren osan, voi olla vaikea huolehtia omasta hyvinvoinnista, etsiä tietoa, viettää aikaa läheisten kanssa tai löytää iloa arjesta. Vakavan sairauden aikana pienilläkin hyvillä asioilla on merkitystä. Hyvinvointiin, jaksamiseen ja ihmissuhteisiin keskittyvillä kursseilla tarkastelemme elämän perusasioita ja sairauden tuomia haasteita monesta näkökulmasta.

Näillä kursseilla etsimme keinoja sopeutua syövän aiheuttamaan elämänmuutokseen ja vahvistaa omia voimavaroja. Saat käytännön työkaluja arjen haasteisiin ja tunteiden käsittelyyn.

KURSSIT ON JAOTELTU KAHDEN OTSIKON ALLE:

Hyvinvointi ja jaksaminen -kursseilla pysähdytään arjen ja elämän äärelle. Tavoitteena on löytää keinoja oman jaksamisen tueksi, saada tietoa ja tukea sekä pohtia, mikä tuo iloa ja merkitystä juuri sinulle – olipa kyse perhe-elämästä, parisuh-teesta, työstä tai opiskelusta.

Nuorten ja nuorten aikuisten kurssit on tarkoitettu syöpää sairastaville tai sen sairastaneille nuorille. Kursseilla käsitel-lään sairastumisen vaikutuksia identiteettiin, ihmissuhteisiin ja arkeen. Ohjelmassa on luentoja, liikuntaa ja keskusteluja muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.



Positiivista psykologiaa arkeen

Sinulle, joka olet sairastanut syövän ja olet palaamassa arkeen. Sinulla on masennusta, uupumusta, ahdistusta tai kaipaat tukea mielen hyvinvointiin arjen keskellä. Haluat saada työkaluja pitkäkestoiseen hyvinvointiin positiivisen psykologian, liikunnan ja erilaisten rentoutusmenetelmien avulla.

AIKA: 16.–20.2.2026

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry



Äijäin kesken -kurssi miehille

Kurssi miehille jaksamisesta, hyvinvoinnista, seksuaalisuudesta ja paljon muusta. Kurssilla tärkeässä asemassa on vertaistuki, yhdessä tekeminen, luonto, halu panostaa omaan hyvinvointiin ja löytää keinoja nauttia elämästä sairaudesta huolimatta.

AIKA: 14.4., 21.4., 28.4., 5.5., 12.5., seurantatapaaminen 18.8.2026

PAIKKA: Kouvola

JÄRJESTÄJÄ: Kymenlaakson Syöpäyhdistys ry

”Kurssi antoi paljon voimavaroja tulevaisuuteen.”



Kurssi ruoansulatuskanavan syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen

Kurssi on suunnattu aikuisille ruoansulatuskanavan syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen. Kurssi tarjoaa tietoa ruoansulatuskanavan syövästä ja sen vaikutuksista eri elämän osa-alueisiin. Kurssin tavoitteena on tukea sairastuneen ja läheisen voimavaroja ja arjessa jaksamista liikunnan, psykososiaalisen tuen ja vertaistuen avulla.

AIKA: 27.–30.4.2026

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Seiskarinkatu 35, Turku

JÄRJESTÄJÄ: Colores – Suomen Suolistosyöpäyhdistys ry



Hyvä mieli ja omatoimijuus -kurssi ikääntyneille (yli 68-vuotiaille)

Sinulle, iäkkäänä syöpään sairastunut nainen tai mies, joka kaipaat tukea omien voimavarojesi vahvistamiseen sekä arjessa jaksamiseen. Haluat edistää hyvinvointiasi ja omatoimijuuttasi mm. liikunnan ja erilaisten ryhmätöimintojen avulla. Diagnoosisi saamisesta on kulunut mielellään jo vuosi ja jaksat osallistua kurssin ohjelmaan.

AIKA: 18.–22.5.2026

PAIKKA: Kunnonpaikka, Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry



Minä olen tärkeä – hyvinvointia ja minäkuvaa tukeva kurssi

Kurssi sisältää kokonaisvaltaisesti hyvinvointia edistäviä läsnäoloharjoituksia sekä ammatillisesti ohjattuja keskusteluja. Jokainen osallistuja saa kokea lempeän, naisellisuutta kohottavan ehostuksen ja voimauttavan valokuvauksen sekä kannattelevan vertaisuuden. Osallistujat saavat mahdollisuuden tarkastella syöpään sairastumisen ja hoitojen mukanaan tuomaa muutosta -hyväksyvässä, turvallisessa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä.

AIKA: 21.–24.5.2026, seurantatapaaminen 13.11.2026

PAIKKA: Hotelli-ravintola Niittyranta Vallesmannintie 12, 82200 Niittylahti.

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys ry



Hyvinvointia arkeen, energiaa elämään – naisten yksilökurssi

Kurssi on tarkoitettu alle 5-vuotta syöpädiagnoosin saaneille naisille. Kurssilla keskustellaan mm. ravinnosta, liikunnasta, unesta, seksuaalisuudesta, minäkuvasta ja mielen hyvinvoinnista. Vertaistuki on keskeinen osa kurssia. Käydään laavulla makkaranpaistossa, nautitaan yhdessäolosta. Etsitään yhdessä uutta kipinää elämään.

AIKA: 4.–7.6.2026

PAIKKA: Santasport, Hiihtomajantie 2, Rovaniemi

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys ry



Tukea elämään solunsalpaajien aiheuttaman neuropatian kanssa

Kurssi on tarkoitettu syöpään sairastuneille, joille syöpähoidot ovat aiheuttaneet perifeeristä neuropatiaa, joka ei ole helpottanut. Kurssilla saat tietoa solunsalpaajien aiheuttamasta neuropatiasta, sen ilmenemisestä ja vaikutuksista kehoon. Tavoitteena on löytää keinoja, jotka auttavat pärjäämään oireiden kanssa, jaksamaan arjessa ja vahvistamaan kokonaisvaltaista hyvinvointia.

AIKA: 5.–7.6.2026

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus (Seiskarinkatu 35, 20900 Turku)

JÄRJESTÄJÄ: Colores – Suomen Suolistosyöpäyhdistys ry



Välmående och arbetslivet -kurs för svenskspråkiga

Kursen erbjuder föreläsning av läkare, sexualterapeut, näringsterapeut. Gruppdiskussioner, föreläsning om positiv psykologi och lösningsfokuserat förhållningssätt och upplevelser i naturen. Kursen är tänkt för dej som insjuknat i cancer under de tre senaste åren och har återgått eller är i beråd att återgå till jobbet!

TID: 8.–11.6.2026

PLATS: Meri-Karina, Åbo

ARRANGÖR: Österbottens Cancerförening r.f



Hyvän olon avaimet -kurssi naisille

Kurssi on tarkoitettu naisille, joilla sairastumisesta on alle kolme vuotta. Kurssilta löydät uusia voimavaroja sairastumisen ja syöpähoitojen jälkeen. Saat käytännön työkaluja hyvinvoinnin lisäämiseen, työ- ja toimintakyvyn edistämiseen sekä sairauden aiheuttamien tunteiden tunnistamiseen ja käsittelyyn.

AIKA: 27.8., 3.9., 10.9., 17.9., 24.9., 19.11.2025

PAIKKA: Syöpäyhdistyksen toimisto, Kotkankatu 16 B 35, 48100 Kotka

JÄRJESTÄJÄ: Kymenlaakson Syöpäyhdistys ry



Hyvinvoinnin avaimet -yksilökurssi eläkeikäisille

Kurssin tavoitteena on löytää keinoja kohdata muuttunut elämäntilanne sekä vahvistaa tunnetta siitä, että omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa ja hyvää elämää on mahdollista elää syövästä huolimatta. Kurssilla pohdit muiden samassa tilanteessa olevien kanssa sitä, kuinka voit itse vaikuttaa jaksamisen ja hyvinvointiisi sairauden jälkeen. Saat myös tietoa syövän hoidon jälkivaikutuksista ja seurannasta.

AIKA: 7.–11.9.2026

PAIKKA: Peurungan kuntoutuskeskus, Peurungantie 85, Laukaa.

JÄRJESTÄJÄ: Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry



Terveet BRCA 1 ja 2 geenivirheen kantajat -parikurssi

Asiantuntijoiden antamaa tietoa BRCA mutaatiosta, kontrolleista, syöpäriskeistä sekä ennaltaehkäisystä. Vaihetaan ajatuksia perheestä, lapsista, tulevista sukupolvista, miten heille kerrotaan, miten he suhtautuvat asiaan. Keskustellaan mielen hyvinvoinnista, miten sietää elämän epävarmuutta ja miten voi vahvistaa omia voimavaroja. Kurssilla saa vertaistukea.

AIKA: 11.–13.9.2026

PAIKKA: Kuntoraitti 2, Rokua

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys ry



Taunon paikka -verkkokurssi

Kurssi on tarkoitettu työikäisille syöpään sairastuneille työssä oleville, työttömille ja yrittäjille. Kurssi tarjoaa tietoa ja keskustelua eri teemoista mm. (työ-) hyvinvointi, sairastumisen ja työn yhteensovittamisen haasteet, konkreettiset keinot työelämässä jatkamiseen ja jaksamiseen sekä voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen. Kurssilla pääsee myös jakamaan kokemuksia toisten samassa tilanteessa olevien kanssa.

AIKA: 22.9., 29.9., 6.10., 20.10. ja 27.10.2026 klo 16.30–18, seurantatapaaminen 12.1.2027

PAIKKA: Verkkokurssi (Teams)

JÄRJESTÄJÄ: Pirkanmaan Syöpäyhdistys



Gynekologista syöpää sairastavien parikurssi

Kurssi on tarkoitettu gynekologista syöpää sairastaville ja heidän avio- tai avopuolisolle. Sairastuneet ja puoliset saavat työskennellä omissa pienryhmissä jakaen kokemuksia ja ajatuksia sairastumisesta eri aiheilla. Ohjatussa liikuntaryhmässä kannustetaan omatoimiseen liikkumiseen.

AIKA: 26.–30.10.2026

PAIKKA: Imatran kylpylä, Purjekuja 2, 55420 Imatra

JÄRJESTÄJÄ: Saimaan Syöpäyhdistys



Terveyttä ja hyvinvointia edistävä etäkurssi

Kurssi tukee syöpään sairastuneiden kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia. Kurssin osallistujat saavat tietoa, keinoja ja vertaistukea terveellisten elintottumusten ja hyvinvoinnin edistämiseksi omassa arjessaan. Keskustelujen ja pohdintojen teemoja ovat mielen hyvinvointi, ravitsemus, liikunta sekä uni/palautuminen. Syövästä kuntoutuville, hoitojen loppuvaiheessa oleville tai sairastumisesta on kulunut enintään 2 vuotta.

AIKA: 7 tapaamista keskiviikkoisin klo 16.30–18; ke 9.9.–7.10.; 21.10 ja 4.11. sekä seurantatapaaminen

PAIKKA: Verkkokurssi

JÄRJESTÄJÄ: Rintasypäyhdistys – Europa Donna Finland ry



”Kurssi antoi paljon työkaluja omaan hyvinvoinnin edistämiseksi.”



Syöpä työikäisenä -verkkokurssi

Kurssilla pääset keskustelemaan muiden työikäisenä syöpään sairastuneiden kanssa mm. elämän muuttumisesta, parisuhteesta, minäkuvasta, työelämästä, tunteista ja voimavaroista. Kurssilla käsitellään teemoja asiantuntija alustusten, vertaiskeskustelun ja erilaisten harjoitusten kautta. Kurssi on tarkoitettu työikäisenä syöpään sairastuneille, joiden syöpähoidot ovat meneillään tai ovat päättyneet parin vuoden sisällä.

AIKA: syksyllä 2026

PAIKKA: Teams -verkkokurssi

JÄRJESTÄJÄ: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys



Suunta eteenpäin -kurssi

Kurssi on suunnattu työikäisille syövän sairastaneille, joiden parantavat hoidot ovat päättyneet noin vuoden sisällä. Kurssin teemoja ovat ravitsemus ja liikunta, tunteet ja mieliala sekä voimavarat ja jaksaminen. Kurssitapaamiset sisältävät alustuksia eri teemoista, tehtäviä ja keskustelua sekä tapaamiskertojen välillä pieniä tehtäviä. Osallistujilla tärkeintä on halu muutokseen ja sitoutuminen kaikkiin kurssikertoihin.

AIKA: 3.11., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12.2026
klo 17–19, seurantatapaaminen 26.1.2027

PAIKKA: Hämeenkatu 5 A, 7.krs, Tampere

JÄRJESTÄJÄ: Pirkanmaan Syöpäyhdistys



Lynchin syndrooman kantajien kurssi

Kurssi on tarkoitettu Lynchin syndrooman kantajille, jotka ovat sairastuneet syöpään tai geenivirheen terveitä kantajia. Kurssi tarjoaa ajankohtaista tietoa Lynchin syndroomasta ja sen vaikutuksista elämän eri osa-alueisiin. Vertaistuki, liikunta ja virkistys auttavat vahvistamaan omia voimavaroja ja tukevat jaksamista arjessa.

AIKA: 13.–15.11.2026

PAIKKA: Peurungan kylpylä
(Peurungantie 85, 41340 Laukaa)

JÄRJESTÄJÄ: Colores – Suomen
Suolistosyöpäyhdistys ry
(yhteistyössä Keski-Suomen Syöpäyhdistys)



Verkkokurssi rinta- ja munasarjasyöpään sairastuneille BRCA-geenivirheen kantajille

Tietoa ja vertaistukea tarjoava kurssi rinta- ja munasarjasyöpään sairastuneille BRCA-geenivirheen kantajille.

AIKA: Marraskuu 2026

PAIKKA: verkkokurssi, Teams

JÄRJESTÄJÄ: Suomen Syöpäyhdistys



Nuorten aikuisten 18–35 v. VOIMA-viikonloppu

VOIMA-viikonloppukurssi on tarkoitettu 18–35 -vuotiaille syöpää sairastaville tai sen nuorena aikuisena sairastaneille, jotka haluavat käsitellä sairastumiseen liittyviä ajatuksia, kokemuksia sekä vaikutuksia omaan identiteettiin, sosiaaliin suhteisiin ja arkeen. Ammatillisesti ohjatulla kurssilla pääsee käsittelemään ja jakamaan omia ajatuksia ja kokemuksia muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa.

AIKA: 2.–4.10.2026

PAIKKA: Saimaan Rauha, Imatra,
Rauhanrinne 1, 55320 Rauha

JÄRJESTÄJÄ: Sylva ry

”Aivan ihana arjesta irtautuminen, antoi jaksamista tulevaan.”



Liikkumisen ilosta

HENGITÄ SYVÄÄN, LIIKU, TANSSI, LÄHDE LUONTOON –

liikunta tekee ihmeitä. Se kohentaa kuntoa, virkistää mieltä ja auttaa irrottautumaan arjesta. Jos vain jaksat, hae mukaan liikunnallisille kurssiellemme. Niillä kokeillaan uusia lajeja, keskitytään fyysiseen hyvinvointiin ja innostetaan liikkumaan. Kurssilta voit saada kipinän uuteen harrastukseen tai löytää tapoja lisätä liikettä arkeen.

Liikunnalliset kurssit sopivat myös niille, jotka eivät ole liikkuneet pitkään aikaan. Liikunta on turvallista myös syöpähoitojen aikana, ja osalle kurseista voi osallistua puolison tai ystävän kanssa. Fyysisen ohjelman lisäksi kurseilla etsitään voimavaroja ja keinoja selviytyä syövän tuomista muutoksista. Saat käytännön työkaluja arkeen ja tunteiden käsittelyyn.

”Kehon varastoituneet tunteet löysivät tavan ja reitin purkautumiseen lempeässä ohjauksessa.”

“Pidin erityisesti fyysiseen hyvinvointiin liittyvistä teemoista.”



Liikkeellä elämässä -tanssi-liiketerapiakurssi

Tanssi-liiketerapia yhdistää kehon, liikkeen ja keskustelun luovaksi taideterapiamuodoksi. Kurssilla käsitellään ajatuksia ja kokemuksia liikkeen ja keskustelun avulla. Tavoitteena on ymmärtää kehon ja mielen yhteyttä ja suhtautua armollisemmin omaan kehoon. Liikkuminen ei ole fyysisesti raskasta, eikä aiempaa tanssikokemusta tarvita. Kurssin ohjaa koulutettu tanssi-liiketerapeutti. Kurssi on tarkoitettu syöpään sairastuneille.



AIKA: Maanantaisin 26.1.–30.3.2026
klo 9.30–11.00.

PAIKKA: Verkkokurssi

JÄRJESTÄJÄ: Satakunnan Syöpäyhdistys



AIKA: 10.3., 17.3., 24.3., 31.3., 7.4., 14.4., 21.4.,
28.4., 5.5. ja 12.5.2026 klo 16.30–18

PAIKKA: Taideterapiatalo ARTis,
Pynnikipintori 8 C 44, Tampere

JÄRJESTÄJÄ: Pirkanmaan Syöpäyhdistys



AIKA: maanantaisin klo 17–19 23.3., 30.3.,
13.4., 20.4., 27.4., 4.5., 11.5., 18.5. 2026.
Seurantatapaaminen elokuu 2026.

PAIKKA: Hämeenlinna

JÄRJESTÄJÄ: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys



AIKA: Maanantaisin klo 18.00–19.30 23.2.,
2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 30.3., 13.4., 20.4., 27.4.
ja 4.5.2026

PAIKKA: Turku, Meri-Karinan hyvinvointi-
keskus. Seiskarinkatu 35, 20900 Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry



AIKA: Syksy 2026

PAIKKA: Kehon Polku, Tukkipolku 2, 53900
Lappeenranta

JÄRJESTÄJÄ: Saimaan Syöpäyhdistys

Hyvinvointia liikkumalla – liikunnallinen kurssi syöpään sairastuneille

Kurssilla liikutaan yhdessä ja kokeillaan eri liikuntalajeja. Tavoitteena on löytää liikkumisen ilo ja vahvistaa omia voimavaroja. Kurssilla voidaan käsitellä myös muita hyvinvointia tukevia osa-alueita, kuten ravitsemusta, unta, palautumista ja mielen hyvinvointia. Kurssille voi osallistua kuntotasosta riippumatta. Kurssieja on erikseen vain syöpään sairastuneille ja syöpään sairastuneille ja läheisille.



AIKA: Tiistaina 15.9., 22.9., 29.9., 6.10.,
13.10., 20.10. ja 27.10 klo 16.30–18.30 sekä
seurantatapaaminen tiistaina 24.11.2026
klo 16.30–18.30.

PAIKKA: Jyväskylä ja Jyväskylän seutu

JÄRJESTÄJÄ: Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry



AIKA: 21.–25.9.2026

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus.
Seiskarinkatu 35, 20900 Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry



AIKA: 24.9. klo 17–19.30, 1.10. klo 17–19.30.,
8.10. klo 17–19, 15.10. klo 17–18.15, 22.10.
klo 17–20, 29.10. klo 17–18.15, 5.11. klo
17–18.15, 12.11. klo 17–18.15, 19.11. klo 17–19.
Seurantatapaaminen 14.1.2027 klo 17–19.30

PAIKKA: Joensuu. Itä-Suomen Liikuntaopisto,
Länsikatu 15, 80110 Joensuu

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys ry



AIKA: loka-marraskuu 2026

PAIKKA: Lahti

JÄRJESTÄJÄ: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry



Reitti halki ristiaallokon -melontakurssi syöpään sairastuneille

Sinulle, joka olet sairastanut syövän ja olet jo hyvin toipunut hoidoista. Kaipaat tukea omien voimavarojesi vahvistamiseen ja arjessa jaksamiseen. Haluat edistää hyvinvointiasi ja kuntoutumistasi mm. liikunnan avulla. Olet kiinnostunut melonnasta ja haluat oppia melomaan. Diagnoosisi saamisesta on kulunut mielellään yli vuosi, jaksat osallistua kurssin päivittäisiin liikuntahetkiin ja toimintakypsy mahdollistaa melonnan.

AIKA: 13.–17.7.2026

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus.

Seiskarinkatu 35, 20900 Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry

“Opin kurssilla
tuntemaan
syöpähoitojen
muuttamaa
kehoani uudelleen
ja sain rohkeutta
liikkumiseen.”





24

Voimaa luonnosta ja luovuudesta

TARTU SIVELTIMEEN TAI PYSÄHDY LUONNON KESKELLE

– luova tekeminen ja luonnossa hiljentymisen auttavat käsittelemään ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. Näillä kursseilla pääset tekemään ja kokemaan, nauttimaan luonnosta ja ilmaisemaan itseäsi omalla tavallasi. Taiteellisia taitoja ei tarvita, riittää, että tulet sellaisena kuin olet.

Luovan ja rentouttavan ohjelman ohella kursseilla etsitään voimavaroja ja keinoja selviytyä syövän tuomista muutoksista. Saat käytännön työkaluja arkeen ja apua tunteiden käsittelyyn.

25

“Sain pienen kipinän
kokeilla jotain siveltimen
vetoja paperille
myöhemminkin.”



Värien voimaannuttava viikonloppu

Värien voimaannuttavassa viikonlopussa nautit väreistä, ja ammennat niistä voimavaroja arkeen. Kurssilla teemoja ovat mm: voimavarat ja vahvuudet, tunteet, toiveet ja tarpeet sekä itsemyötätunto. Kurssi on tarkoitettu syöpään sairastuneille joiden hoidot ovat päättyneet alle 5 vuotta sitten tai kroonista syöpää sairastaville.

AIKA: 13.–15.3.2026.

Seurantatapaaminen 9.5.

PAIKKA: Lahti

JÄRJESTÄJÄ: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry



Voimaa väreistä ja vertaisuudesta -avokurssi

Herätellään luovuutta helpoilla, matalan kynnyksen harjoituksilla. Jätämme jäähyväiset kouluikäisille vanhoille kuvataidetraumoille ja testailemme taidemateriaaleja leikkisällä otteella. Turvalliseen ryhmään saat tulla juuri sellaisena kuin olet. Kurssi sopii kaikille oman kuntoutumisen tueksi. Luvassa värikkäitä hetkiä vertaisten kanssa.

AIKA: 18.3., 25.3., 1.4., 8.4., 5.4., 22.4., 29.4., 6.5.2026 klo 17–19

PAIKKA: Kuninkaankatu 23 B, 70100 Kuopio

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry



Maalaa mielenmaisemaa – kuvataidepainotteinen yksilökurssi syöpään sairastuneille

Sinulle, joka olet sairastanut tai sairastat syöpää. Haluat löytää uusia keinoja suhtautumisessasi sairauteen ja haluat tutustua kuvataideterapeuttiseen työkentelyyn ja taidetyöskentelyn voimaantumiseen ja kannattelevaan voimaan.

AIKA: 7.–10.4.2026

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus.

Seiskarinkatu 35, 20900 Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry



Hyvinvointia luonnosta

Vertaistukea sairastuneelle ja läheiselle. Tuetaan liikunnallisuuteen ja liikkumiseen luonnossa. Kerrotaan luonnon hyvinvointia lisäävästä vaikutuksesta eri asiantuntijoiden vierailuilla.

AIKA: tiistaisin. 5., 12., 19. ja 26.5.2026 klo 17.00–19.00. Seurantatapaaminen 16.6.2025. Hakemukset 25.4.2026 mennessä.

PAIKKA: Pori

JÄRJESTÄJÄ: Satakunnan Syöpäyhdistys



Omakuvamatka minuun

Kurssi on suunnattu rintasyöpään sairastuneille, jotka haluavat käsitellä kuvaamisen, kirjoittamisen ja keskustelun avulla omia ajatuksia ja kokemuksia. Kuvia otetaan omalla kameralla tai älypuhelimella, erityistaitoja ei tarvita.

AIKA: 20.–22.3.2026

PAIKKA: Helsinki, Rintasyöpäyhdistyksen toimisto, Nordenskiöldinkatu 18 A, 00250 Helsinki

JÄRJESTÄJÄ: Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna Finland ry



Hyvinvointia luonnosta -yksilökurssi

Kurssi on tarkoitettu syöpää sairastaville tai sen sairastaneille, jotka pystyvät osallistumaan kurssin päivittäisiin luontoaktiviteetteihin, kuten esimerkiksi luontoretkelle. Kurssi on tarkoitettu niille, jotka ovat kiinnostuneita käsittelemään kurssin teemoja; luontoyhteys, luova työskentely, vertaistuki ja liikunta.

AIKA: 31.8.–4.9.2026

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus. Seiskarinkatu 35, 20900 Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry



Voimaa luovuudesta -yksilökurssi

Kurssi on tarkoitettu syöpää sairastaville tai sen sairastaneille. Kurssi on tarkoitettu niille, jotka ovat kiinnostuneita käsittelemään kurssin teemoja; luova työskentely, vertaistuki ja liikunta.

AIKA: 26.–30.10.2026

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus.

Seiskarinkatu 35, 20900 Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry



Hyvinvointia kädentaidoista

Käsityön tekemisen yhteydessä jaetaan vertaistukea ja kokemuksia. Käsityö tuo tutkitusti voimavaroja arkeen ja auttaa keskittymisessä. Luova työ tuo uusia virikkeitä ja antaa onnistumisen tunteita.

AIKA: maanantaisin 5.10., 12.10., 19.10. ja 26.10.2026 klo 10–12.30.

PAIKKA: Pori, Noormarkun taitokeskus

JÄRJESTÄJÄ: Satakunnan Syöpäyhdistys



Voimaa taiteesta

Kurssilla tutkitaan omaa elämäkertaa ja sairastumista taideterapeuttisten menetelmien ja keskustelujen avulla. Kurssilla löydät uusia näkökulmia, saat vertaistukea ja irtioton arjesta. Taidetyöskentelyyn virittäydytään kehollisten harjoitteiden kautta. Taidetyöskentelyn lomassa on mahdollisuus yksilökeskusteluihin sairaanhoitajan kanssa.

AIKA: 9.–11.10.2026.

PAIKKA: Pori

JÄRJESTÄJÄ: Satakunnan Syöpäyhdistys

“Luonto tuo uuden elementin kurssitarjontaan. Hyvä!”

Koko perheen sairaus – läheinen, mitä sinulle kuuluu?

28

LÄHEINEN, HUOMAAKOKO: SYÖPÄ KOSKETTAA MYÖS SINUA.

Kannat huolta sairastuneesta ja hänen jaksamisestaan arjen pyöryksessä. Välillä on tärkeää pysähtyä kysymään, mitä minulle kuuluu.

Läheisten kursseille voit tulla yksin, ilman sairastunutta perheenjäsentäsi. Kursseilla huomio on sinussa – tuenantajassa ja vierellä kulkijassa. Saat tietoa, käytännön vinkkejä ja keinoja selviytyä sairauden tuomasta elämänmuutoksesta. Kohtaat myös muita samassa tilanteessa olevia.

Perhekurssit on suunnattu koko perheelle tai vanhemmille, joilla on alaikäisiä lapsia. Kursseilla vahvistetaan perheen voimavaroja ja käsitellään sairauden vaikutuksia arkeen, vanhemmuuteen ja perhesuhteisiin. Miten puhua lapselle sairaudesta? Miten kohdata lapsen sairastuminen? Kursseilla tapaatte muita perheitä, joita vakava sairaus on koskettanut, ja saatte tukea sekä tietoa arjen tueksi.

“Lapselleni kurssi oli erittäin tärkeä ja hän on saanut paljon voimaa kurssista ja toisista lapsista.”





Lapsen syöpähoitojen päättymisen perhekurssi

Kurssi on tarkoitettu syöpään sairastuneiden lasten perheille, joissa syöpähoitot ovat päättyneet tai juuri päätymässä. Hoitojen päätyttyä perheet saavat kurssilta ammatillista tukea, vertaistukea, sekä tietoa, miten selvittää ja luottaa arkeen ilman tiivistä hoitosuhdetta sairaalaan. Kurssilla tuetaan sopeutumista uudelleen normaaliin lapsiperheeseen.

AIKA: 24.–26.4.2026

PAIKKA: Lohja Spa & Resort, Ylhäentie 1, 09120 Karjalohja

JÄRJESTÄJÄ: Sylva ry



VOIMAA arkeen vertaistuesta -perhekurssi

Ammatillisesti ohjatulla, tavoitteellisella kurssilla on yhteistä ohjelmaa perheille. Kurssilla vahvistetaan perheen omia voimavaroja ja selviytymiskeinoja luonnon ja liikunnan, kuvataidetoiminnan sekä vertaistuen avulla, lasten ja nuorten ikätaso huomioiden. Lisäksi viikonloppuun kuuluu myös perheille virkistävää yhdessäoloa sekä vertaistukea, saaden hengähdystauon sairaudesta.

AIKA: 22.–24.5.2026

PAIKKA: Scandic Aulanko, Aulangontie 93, 13220 Hämeenlinna

JÄRJESTÄJÄ: Sylva ry



Perhekurssi levinnyttä rintasyöpää sairastaville

Kurssi on tarkoitettu perheille, joissa vanhempi sairastaa levinnyttä rintasyöpää. Vertaistuen, asiantuntijaluennojen sekä yhteisen tekemisen avulla saadaan kokemus siitä, että perhe ei ole yksin haastavassa tilanteessa, kun vakava sairaus on jatkuvasti läsnä. Kurssilla on lapsille ja vanhemmille sekä yhteistä, että omaa ohjelmaa. Kurssi tarjoaa perheille myös virkistystä ja hengähdystauon arjesta.

AIKA: 8.–12.6.2026

PAIKKA: Turku, Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku

JÄRJESTÄJÄ: Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna Finland ry

”Lapselleni kurssi oli erittäin tärkeä ja hän on saanut paljon voimaa kurssista ja toisista lapsista.”



Yhdessä eteenpäin -perhekurssi syöpään sairastuneille ja heidän perheilleen, joissa on alaikäisiä lapsia

Kurssi on tarkoitettu perheille, joissa toinen vanhemmista on sairastunut syöpään ja heillä on alaikäisiä lapsia. Perheet ovat kiinnostuneita käsittelemään kurssin teemoja; henkinen selviytyminen ja voimavarojen löytäminen, ymmärryksen lisääntyminen perheenjäsenen vaikean sairauden vaikutuksesta lapsen käyttäytymiseen ja perheen hyvinvointia edistävät tekijät. Lapsille järjestetään ohjattua toimintaa vanhempien ohjelman aikana.

AIKA: 29.6.–3.7.2026

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku.

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry



Kun vanhempi sairastaa syöpää

Tämä verkkokurssi on suunnattu perheille, joissa on alaikäisiä lapsia ja vanhempi on sairastunut syöpään. Kurssi tarjoaa vertaistukea ja tietoa perheen aikuisille syöpään sairastumisen vaikutuksista perheeseen sekä välineitä ja keinoja perheen arjen ja hyvinvoinnin tueksi.

AIKA: 5.11., 12.11. ja 19.11. klo 14.30–16.00

PAIKKA: Teams ja Peda.net alusta

JÄRJESTÄJÄ: Suomen Syöpäyhdistys



Rinnallakulkijat

Kurssi on tarkoitettu syöpään sairastuneiden läheisille. Kurssilla saa keskustella läheisen syöpään sairastumiseen liittyvistä kokemuksista. Ammatillisilta saa tietoa hyvinvointia ja jaksamista tukevista aiheista sekä samankaltaisessa tilanteessa olevilta vertaistukea. Kurssin tavoitteena on vahvistaa läheisten voimavaroja ja auttaa löytämään keinoja oman jaksamisen tueksi.

AIKA: ti 17.2., 24.2., 3.3., 10.3. ja 17.3.2026 klo 17–19, seuranta tapaaminen 21.4.2026

PAIKKA: Hämeenkatu 5A, 7.krs, Tampere
JÄRJESTÄJÄ: Pirkanmaan Syöpäyhdistys

”Perheterapeutit loivat turvallisen ja rauhallisen tilan, jossa oli helppo jakaa omia tuntemuksia.”



Kun sairaus ei parane

AINA SYÖPÄ EI PARANE, mutta sen etenemistä voidaan pysäyttää tai hidastaa. Oikeilla hoidoilla syövän kanssa voi elää vuosia, jopa vuosikymmeniä.

Kun sairaus kestää pitkään, omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on erityisen tärkeää. Kroonista tai parantumatonta syöpää sairastaville tarkoitetuilla kursseillamme keskitytään hyvinvointiin ja jaksamiseen. Käsittelemme hoitojen ja sairauden aiheuttamia oireita, itsehoitoa, ruokavaliota sekä liikunnan ja levon merkitystä. Kursseilla etsitään myös uusia voimavaroja ja keinoja selviytyä sairauden tuomasta elämänmuutoksesta. Saat käytännön työkaluja arkisiin pulmiin ja apua tunteiden käsittelyyn.

”Kurssi antoi hienon vaihtelun arkirutiineihin. Sain vertailtua omaa tilaani muihin vastaavassa tilanteessa oleviin.”

Voimaa arkeen – parantumaton syöpää sairastavien kurssi

Kurssilla saat yleisluentoista tietoa parantumattomasta syövästä ja oireenmukaisesta hoidosta sekä käsittelet muuttunutta elämäntilannetta. Tavoitteena on vahvistaa voimavaroja ja löytää keinoja omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen toiminnallisten menetelmien avulla. Kursseja on erikseen parantumaton syöpää sairastaville ja elämän loppuvaiheen tukeen niin syöpää sairastaville kuin heidän puolisoilleen ja läheisilleen.



AIKA: 2.–5.3.2026

PAIKKA: Härmän Kuntokeskus, Vaasantie 22, 62375 Ylihärä

JÄRJESTÄJÄ: Pohjanmaan Syöpäyhdistys ry



AIKA: 30.3.–2.4.2026

PAIKKA: Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku

JÄRJESTÄJÄ: Lounais-Suomen Syöpäyhdistys



AIKA: 25.5.–29.5.2026

PAIKKA: Kuntoutuskeskus Peurunka, Peurungantie 85, 41340 Laukaa

JÄRJESTÄJÄ: Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry



AIKA: 16.3.–20.3.2026

PAIKKA: Imatran kylpylä, Purjekuja 2, 55420 Imatra

JÄRJESTÄJÄ: Saimaan Syöpäyhdistys



AIKA: 7.–10.9.2026

PAIKKA: Hotelli-Ravintola Niittyrinta, Vallesmannintie 12 80220 Niittylahti

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys ry



AIKA: 7.–11.9.2026

PAIKKA: Imatran kylpylä, Purjekuja 2, 55420 Imatra

JÄRJESTÄJÄ: Saimaan Syöpäyhdistys



Voimavarana toivo -kurssi

Kurssi on suunnattu parantumaton syöpää sairastaville. Kurssin asian tuntijat alustavat eri teemoihin, mm. toivon näkökulmat, omaan tilanteeseen liittyvät ajatukset ja tunteet, voimavarat sekä omien arvojen mukainen elämä. Teemoja käsitellään vertaistuellisen keskustelun ja harjoitusten keinoin.

AIKA: 3.3., 10.3., 17.3. ja 24.3.2026 klo 13–15, seurantatapaaminen 19.5.2026

PAIKKA: Hämeenkatu 5 A, 7. krs, Tampere

JÄRJESTÄJÄ: Pirkanmaan Syöpäyhdistys



Sanoja, säveliä ja suuntaa -viikonloppukurssi pitkäaikaista, parantumaton syöpää sairastaville

Kurssi on tarkoitettu pitkäaikaista, parantumaton syöpää sairastaville. Kurssilla tehdään erilaisia harjoituksia mm. musiikkia ja kirjoittamista apuna käyttäen. Kurssin teemoina ovat mm. kehollisuus ja hoiva, ihmissuhteet ja yhteys sekä mitä kannan mukaanani?

AIKA: syksyllä 2026

PAIKKA: Essyn Helsingin toimisto, osoitteessa Itämerenkatu 5 A, Ruoholahti

JÄRJESTÄJÄ: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry



”Tutkittua tietoa
asiantuntijoiden taholta.
Sain avun kaikkeen, mitä
en ole aiemmin saanut
terveydenhuollosta.”

Surun kanssa elämässä eteenpäin

YHTENÄ PÄIVÄNÄ SURU TULI VIERELLENI. Sen ei ehkä pitänyt yllättää, mutta niin kävi.

Kun syöpää ei voida parantaa ja läheinen menehtyy, suru täyttää elämän. Kukaan ei vältty menetyksiltä, mutta se ei tee asiasta helpompaa. Läheisen kuolema voi tuntua siltä kuin oma elämä pysähtyisi. Kaikki voi tuntua merkityksettömältä, tai voi ahdistaa, ettei tunne riittävän pahalta. Jokainen suree omalla tavallaan, ja välillä omat reaktiot yllättävät. Suru ei ole sairaus, mutta se on vakava riski hyvinvoinnille. Tukea kannattaa hakea, jos tuntuu, ettei tästä selviä omin voimin.

Läheisensä menettäneille tarkoitetuilla kursseillamme käsitellään surua eri tavoin, tutustutaan suruprosessiin ja keskustellaan surun aiheuttamasta kriisistä. Emme neuvo oikeaa tapaa surra, vaan tarjoamme välineitä surun käsittelyyn ja arjessa selviytymiseen. Myös toivo ja tulevaisuus ovat läsnä. Miten hyväksyä läheisen kuolema? Miten jatkaa eteenpäin?

”Kurssille osallistujien oli helppo ja turvallinen olo jakaa ja kertoa omaa ja vertaisten surua. Sydämellinen kiitos!”



Vertaistuesta voimaa suruun -surukurssi läheisensä menettäneille

Kurssilla pääset käsittelemään läheisen kuolemaan liittyviä tunteita ja kokemuksia. Tavoitteena on vahvistaa omia voimavaroja ja löytää keinoja päästä eteenpäin muuttuneessa elämäntilanteessa toiminnallisten menetelmien avulla. Kurssija on erikseen läheisensä ja puolisonsa syöpään menettäneille.

Kurssi on tarkoitettu puolisonsa syöpään menettäneille.



AIKA: 20.–23.4.2026

PAIKKA: Alskatin leirikeskus,
Munkgrundintie 12, 65760 Iskmo

JÄRJESTÄJÄ: Pohjanmaan Syöpäyhdistys ry

Kurssi on tarkoitettu läheisensä syöpään menettäneille.



AIKA: 25.–27.3.2026. Hakemukset 10.3.2026 mennessä.

PAIKKA: Pori, Noormarkun Ruukki

JÄRJESTÄJÄ: Satakunnan Syöpäyhdistys



AIKA: 27.–30.8.2026

PAIKKA: Imatran kylpylä, Purjekuja 2,
55420 Imatra

JÄRJESTÄJÄ: Saimaan Syöpäyhdistys



AIKA: 20.–22.11.2026

PAIKKA: Hotelli-Ravintola Niittyranta,
Vallesmannintie 12, 80220 Niittylahti

JÄRJESTÄJÄ: Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys ry



AIKA: 26.–29.11.2026

PAIKKA: Imatran kylpylä, Purjekuja 2,
55420 Imatra

JÄRJESTÄJÄ: Saimaan Syöpäyhdistys



Tillsammans i sorgen -kurs

Kursen är riktad för personer som har förlorat sin make/maka i cancer inom sista två åren. Syftet med kursen är att hjälpa den sörjande, änkan/änklingen att klara sig med sina egna resurser och för att få kamratstöd i den utmanande livssituationen. Kursens program innehåller samtal, musik, avslappning och lätt motion i naturen men framför allt att få umgås med dem som har upplevt samma sak.

TID: 7.–10.9.2026

PLATS: Alskathemmet-lägergård,
Munkgrundsvägen 12 65760 Iskmo

ARRANGÖR: Pohjanmaan Syöpäyhdistys ry

”Upea osaava
henkilökunta, upeat
puitteet! Surusta
huolimatta oli paljon
naurua myös itkun
keskellä. Vertaistuen
voimalla.”

”Bra varierande program där
man bearbetade sorgen och
fick redskap för att kunna gå
vidare även om vissa hade
kommit längre och andra
hade ännu kortare sorgetid.”



Lomaillakin saa

SAIRAUDEN VOI VÄLILLÄ MYÖS

UNOHTAA – ja niin kannattaa tehdä. Nauttia, rentoutua ja viettää aikaa perheen kanssa mukavassa ympäristössä.

Tarjoamme syöpään sairastuneille ja heidän perheilleen erilaisia virkistyslomia ja lomaviikkoja ympäri Suomea läpi vuoden. Lomilla on yleensä omavastuuosuus, josta löydät tarkemmat tiedot ja hakuohjeet kunkin loman kohdalta.

Lomilla järjestetään monipuolista yhteistä ohjelmaa, kuten luonnossa liikkumista, lajikeiluja, pelejä ja illanviettoja. Majoitus, ruokailut ja harrastusmahdollisuudet sisältyvät hintaan.

Virkistyslomat

Vuodelle 2026 Sylva tarjoaa tuetun viiden päivän kesäloman alle 18-vuotiaiden syöpään sairastuneiden lasten ja nuorten perheille yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa, STEA:n tuella. Sylva maksaa perheiden omavastuuosuudet.

Lomaan sisältyy majoitus perheeseen mukaisessa huoneessa/ huoneistossa, lomaohjelma ja täysihoitoruokailut (aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala). Perheet vastaavat itse vakuutuksista, matkajärjestelyistä ja matkakuluista lomapaikkaan.

Lomalle pääseminen ei edellytä Sylvan jäsenyyttä. Tuetut lomat ovat tarkoitettuja pienituloisille henkilöille, joilla ei muuten ole mahdollisuutta järjestää itselleen kodin ulkopuolista lomaa.

LOMAKOHDE: Imatran Kylpylä

LOMAN AJANKOHTA: 7.–12.6.2026

LOMATEEMA: Lapsiperheloma

LOMAN OMAVASTUUOSUUS: 135€/aikuinen ja yli 16-vuotias/5 vrk. Alle 16-vuotiaat lapset lomailevat veloituksetta huoltajan tai isovanhemman seurassa.

LOMARYHMÄN KOKO: noin 3 perhettä

LOMAN HAKUAIKA: 6.10.2025–31.3.2026

Tuettu loma sisältää majoituksen perheeseen mukaisissa huoneissa, täsihoidon ruokailut ja ohjattuun lomaohjelmaan osallistumisen. Loma sisältää myös ryhmämuotoista lastenhoitoa 3–6-vuotiaille lapsille 2 x 2h/loma.

Lomalle hakeminen

Jokainen tuetulle lomalle hakeva henkilö lähettää hakuajan päättymiseen mennessä oman hakemuksensa joko sähköisesti Hyvinvointilomat ry:n kotisivujen kautta tai täyttää paperisen hakulomakkeen.

Paperiset lomakkeet postitetaan Hyvinvointilomat ry:n toimistoon.

Lomaa voi hakea hakuaikana sähköisesti osoitteessa:
<https://lotu.lomajarjestot.fi/calendar/HYVINVOINT>

tai paperisella hakulomakkeella. Paperisia lomakkeita voi tulostaa osoitteesta: <https://hyvinvointilomat.fi/hae-lomalle> tai tilata postitse ottamalla yhteyttä Hyvinvointilomat ry:n toimistoon.

Myös Kela järjestää kursseja syöpään sairastuneille

Sopeutumisvalmennuskurssi syöpää sairastaville

Kela järjestää sopeutumisvalmennuskursseja syöpää sairastaville aikuisille.

Kurssien tavoitteena on auttaa sairastunutta selviytymään sairauden aiheuttamasta elämänmuutoksesta ja elämään mahdollisimman hyvää elämää sairaudesta huolimatta. Suurin osa kurssien toiminnasta tapahtuu ryhmissä ja kurssin ohjelma määräytyy osallistujien yksilöllisten ja ryhmän yhteisten tavoitteiden mukaan. Kurssiohjelmaa täydennetään tarpeen mukaan yksilöohjauksella.

Sopeutumisvalmennuskurssit on tarkoitettu yli 18-vuotiaalle henkilöille, joilla on syöpä. Kursseja järjestetään yksilö- ja parikursseina. Puolisosi voi osallistua parikurssille.

Kurssit järjestetään palveluntuottajan toimipisteessä. Kurssi kestää 5 vrk.

Sopeutumisvalmennuskursseja järjestetään seuraaville kohderyhmille

- Nuoret aikuiset (18–39-vuotiaat)
- Keski-ikäiset (40–64-vuotiaat)
- Ikääntyneet (yli 65-vuotiaat)

Kurssilta saat:

- monipuolisesti tietoa sairaudesta
- tukea sairauden aiheuttamassa muutostilanteessa
- neuvontaa, ohjausta ja keinoja jatkaa mahdollisimman täysipainoista elämää sairaudesta huolimatta
- valmiuksia vahvistaa omia voimavaroja ja elämänhallintaa
- mahdollisuuden vertaistukeen

Kuntoutuksen hakeminen

- Kursseja järjestetään harkinnanvaraisena kuntoutuksena
- Kuntoutuksen hakemista varten tarvitset lääkäriltä B-lääkärinlausunnon, jonka laatimisesta on kulunut korkeintaan vuosi ja jossa todetaan kuntoutuksen tarve.
- Toimita kuntoutushakemus (KU 132) ja lääkärinlausunto Kelaan.
- Kuntoutushakemuksen saat verkosta osoitteesta kela.fi/lomakkeet ja lisätietoa hakemisesta www.kela.fi/kuntoutus-ja-sopeutumisvalmennuskurssit-nain-haet

Kuntoutus on maksutonta ja sille voi hakea ympäri vuoden. Jos olet työelämässä, voit saada kuntoutuksesi ajalta kuntoutusrahaa. Kela korvaa myös kuntouksesta aiheutuneita matkakustannuksia.

Lisätietoa Kelan syöpäkursseista www.kela.fi/hae-palveluntuottajaa

Sumusta selkeyteen.

Kun syöpä koskettaa, ammattilaiset antavat keskustelutukea.

Älä jää yksin.

Soita 0800 19414 tai mene osoitteeseen luoto.info

luoto.info

TIETOA

TUKEA

&

TOIVOA

Nähdään kursseilla!



SYÖPÄJÄRJESTÖT CANCERORGANISATIONERNA

Mäkelänkatu 2
00500 Helsinki
puh. / tel. 09 135 331
tiedotus@cancer.fi
www.kaikkisyovasta.fi
www.alltomcancer.fi

Syöpäjärjestöillä tarkoitetaan Suomen
Syöpäyhdistyksen ja Syöpäsäätiön
muodostamaa kokonaisuutta.
Suomen Syöpäyhdistykseen kuuluu
12 alueellista syöpäyhdistystä ja viisi
valtakunnallista potilasjärjestöä.

Kurssien toteutus on riippuvainen STEA-rahoituksesta.



Syöpäjärjestöt