



# KEINOJA OMAAN HYVINVOINTIIN

Kehittämishankkeessa mukana:

Aivoliitto

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

epilepsialiitto

Kuntoutussäätiö

INVALIDI  
LIITTO

Lihastautiliitto ry

Mielenterveyden  
keskusliitto

Munuais- ja maksaliitto  
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

NEUROLIITTO

Syöpäjärjestöt

sydän  
tekee hyvää

TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS

Hanketta rahoittaa  
Sosiaali- ja terveysministeriö  
Veikkauksen tuotoilla

## Onko elämässäsi hyvä hetki pysähtyä pohtimaan omaa hyvinvointia?

Tuntuuko arki mielekkäältä ja voitko hyvin ihmissuhteissasi? Nukutko hyvin? Tukeeko ruokavalio jaksamistasi? Tuottaako liikkuminen sinulle iloa?

Koe kurssilla vertaistuen voimaannuttava vaikutus. Löydä omat voimavarasi ja tunnista vahvuutesi. Tietoisuus näistä auttaa sinua löytämään keinoja oman hyvinvoinnin vahvistamiseen.

### Kurssien toteutus

Valitse neljästä ajankohdasta itsellesi sopiva kurssi. Kaksi kurseista toteutetaan kokonaan verkossa ja niissä on 8 verkkotapaamista. Toiset kaksi kurseista alkavat kahden päivän mittaisella lähijaksolla ja jatkuvat 6 verkkotapaamisella. Verkossa työskentelyyn saat hyvät ohjeet ja tarvittaessa henkilökohtaisen opastuksen.

Kurssin aikana teet oman hyvinvoinnin suunnitelman, jonka lähtökohtana on oma elämäntilanteesi. Verkkotapaamiset rakentuvat hyvinvoinnin keskeisten teemojen ympärille. Jokaiseen verkkotapaamiseen sisältyy välitehtäviä. Teemat ja niihin liittyvät tehtävät auttavat jäsentämään omaa tilannettasi ja tavoitteitasi.

Ryhmätapaamisissa, verkkokeskusteluissa ja vertaischatissa sinulla on mahdollisuus jakaa kokemuksia muiden kanssa. Lisäksi kurssiin sisältyy kahdenkeskisiä verkkotapaamisia ohjaajan kanssa.

Kurssin ohjaajina on sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia. Mukana on koulutettu kokemusasiantuntija.

Kurssi on osallistujille maksuton. Kurssin aikana sovietaan 3 kk kuluttua verkossa toteutettava seurantatapaaminen.

### Hakeminen

Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka haluat vahvistaa omaa hyvinvointiasi. Lisäksi sinulla on jokin sairaus tai vamma

Kursseille haetaan sähköisellä hakulomakkeella. Jos haet kurssin alkutapaamiseen matkakorvauksia Kelalta, tarvitset lääkärin suosituksen kurssille.

### Lisätietoa Keinoja omaan hyvinvointiin -kursseista ja niille hakeutumisesta

[www.etäsope.fi](http://www.etäsope.fi)

### Etäsopeutusvalmennus-hankkeen Keinoja omaan hyvinvointiin kurssit:

#### Kurssi 9.

Verkkokurssi alkutapaamisella.  
Alkutapaaminen 1.11. - 2.11.2019 Turussa.  
Muut tapaamiset verkossa 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12. ja 11.12.2019.  
Haku aika päättyi 20.9.2019.

#### Kurssi 10.

Verkkokurssi alkutapaamisella.  
Alkutapaaminen la 27.4 – su 28.4.2019 Turussa.  
Muut tapaamiset verkossa maanantaisin 6.5., 13.5., 20.5., 27.5., 3.6., 10.6.2019 klo 17 – 19.  
Haku aika päättyi 30.3.2019.

#### Kurssi 11.

Verkkokurssi.  
Tapaamiset verkossa torstaisin 22.8., 29.8., 5.9., 12.9., 19.9., 26.9., 3.10., 9.10.2019.  
Haku päättyi 13.6.2019.

#### Kurssi 12.

Verkkokurssi.  
Tapaamiset verkossa 14.8., 21.8., 28.8., 4.9., 11.9., 18.9., 25.9. ja 4.10. 2019.  
Haku päättyi 13.6.2019.

Kurssi on osa Etäsopeutusvalmennus -kehittämishanketta. Kurssin toimivuutta ja koettuja vaikutuksia selvitetään hankkeen aikana kyselymenetelmin.