



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 sovi- taan 3 kk kuluttua verkossa toteutettava seurantata- paaminen.

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 -kurseista ja niille hakeutumisesta

www.etasope.fi

Etäsopeutusvalmennus-hankkeen Keinoja omaan hyvinvointiin kurssit:

Kurssi 9.

Verkkokurssi alkutapaamisella. Alkutapaaminen 1.11. - 2.11.2019 Turussa/Merikarina. 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/ Kuntoutuskeskus Ruissalo. 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.