
[Jotta arki sujuisi paremmin -kurssit](#)

Reumaliitto järjestää vuonna 2023 vertaistukeen perustuvia lähi- ja verkkokursseja reumaa ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville.

Työskentelytapana ovat ammattilaisten ohjaama ryhmätoiminta, keskustelut ja harjoitukset. Lähikursseilla on myös liikuntaa. Lähikurssit kestävät tavallisimmin viisi päivää. Verkkokursseilla on 5–6 kokoontumiskertaa.

Kurssien työskentelytapoja

- alustukset ja vertaistuelliset ohjatut keskustelut
- erilaiset tehtävät ja harjoitteet
- ryhmämuotoinen liikunta
- kurssikohtaisesti työskentelyteemoina voivat painottua esimerkiksi luovat menetelmät, luonto tai hyvinvointi

Kurssien teemoja

- henkiset voimavarat ja sairauden kanssa jaksaminen
- kipu- ja uupumuskokemukset ja niiden kanssa selviytyminen
- ihmissuhteet ja arjen haasteet

Kurssit toteutetaan Sosiaali- ja terveysministeriön avustusosaston [\(STEA\)](#) Veikkauksen tuotoista myöntämän avustuksen turvin. Lähikursseilla on omavastuuosuus 50 euroa. Kursseilla on täysihoito ja majoitus kahden hengen huoneissa. Vuoden aikana järjestetään yhteensä noin 20 lähi- ja verkkokurssia.

[Parikurssit](#)

Parikurssit ovat tarkoitettu pariskunnille, joista toisella tai kummallakin on reuma tai muu tuki- ja liikuntaelin sairaus. Kurssit perustuvat vertaistuelliseen kohtaamiseen.

[Yksilökurssit](#)

Yksilökurssit ovat tarkoitettu henkilöille, joilla on reuma tai muu tuki- ja liikuntaelin sairaus. Kurssit perustuvat vertaistuelliseen kohtaamiseen.

Kipu ja uupumus -kurssi (marraskuu)

Vesileppis, Leppävirta, 6–10.11.2023.

Haku päättyy 1.10. klo. 16.00 [Sähköinen hakulomake](#)

Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla on reuma tai muu tuki- ja liikuntaelin sairaus. Kurssilla käsitellään kipua ja uupumusta sekä etsitään voimavaroja arjessa jaksamiseen. Ohjelmassa on vertaistuellisia, ammatillisesti ohjattuja keskusteluja sekä erilaisia harjoituksia ja tehtäviä. Lisäksi ohjelma sisältää vesiliikuntaa ja mukavaa yhdessä oloa!

Mukaan otetaan 14 henkilöä. Kurssi sisältää täysihoidon, eli ruokailut ja majoituksen kahden hengen huoneissa huonekaverin kanssa. Kurssin omavastuuosuus on 50 euroa. Huomioitahan, että aiemmin kursseille on ollut mahdollisuus saada Kelan kuntoutusrahaa tai matkakorvauksia, mutta rahoittajan muuttuneesta linjauksesta johtuen niitä ei voi enää saada.

Kipu ja uupumus -kurssi (joulukuu)

Lohja spa, Karjalohja, 4–8.12.2023.

Haku päättyy 29.10. klo. 16.00 [Sähköinen hakulomake](#)

Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla on reuma tai muu tuki- ja liikuntaelin sairaus. Kurssilla käsitellään kipua ja uupumusta sekä etsitään voimavaroja arjessa jaksamiseen. Ohjelmassa on vertaistuellisia, ammatillisesti ohjattuja keskusteluja sekä erilaisia harjoituksia ja tehtäviä. Lisäksi ohjelma sisältää vesiliikuntaa ja mukavaa yhdessä oloa!

Mukaan otetaan 14 henkilöä. Kurssi sisältää täysihoidon, eli ruokailut ja majoituksen kahden hengen huoneissa huonekaverin kanssa. Kurssin omavastuuosuus on 50 euroa. Huomioitahan, että aiemmin kursseille on ollut mahdollisuus saada Kelan kuntoutusrahaa tai matkakorvauksia, mutta rahoittajan muuttuneesta linjauksesta johtuen niitä ei voi enää saada.

[Nuoret aikuiset, 18–30 v.](#)

[Varhaisnuorten kurssi](#)

Olen ainutlaatuinen – varhaisnuorten kurssi (9–12 -vuotiaat)

(to-su) 16.–19.11.2023, Varalan urheiluopisto. [Sähköinen hakemuslomake](#)

Reumaliitto järjestää 9–12 -vuotiaille reumaa sairastaville nuorille toiminnallisen ja elämyksellisen kurssin.

Kurssin teemoina ovat kehotietoisuus voimavaraksi ja vertaisuuden rikkaus. Kurssilla käsitellään reumasairautta ja sen oireita, kuten kipua toiminnallisesti. Ohjelmassa on myös liikuntaa monipuolisesti, uintia, pelejä ja retki Tampereen keskustaan. Samalla on mainio tilaisuus tutustua samanikäisiin reumasairauksia sairastaviin nuoriin. Kurssin vetäjinä on kolmihenkinen moniammatillinen tiimi, joka on työskennellyt pitkään reumaa sairastavien lasten ja nuorten kanssa.

Mukaan otetaan 14 nuorta. Kurssi sisältää täysihoidon, eli ruokailut ja majoituksen kahden hengen huoneissa huonekaverin kanssa. Kurssin omavastuuosuus on 50 euroa. Huomioitahan, että aiemmin kursseille on ollut mahdollisuus saada Kelan kuntoutusrahaa tai matkakorvauksia, mutta rahoittajan muuttuneesta linjauksesta johtuen niitä ei voi enää saada.

T

[Verkkokurssit](#)

Kipu ja uupumus -verkkokurssi, lokakuu 2023

Haku päättyy 1.10. klo. 16.00. [Sähköinen hakemuslomake](#)

Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla reuma- tai muuhun tuki- ja liikuntaelinsairauteen liittyvä kipu ja uupumus rajoittaa ja hallitsee elämää. Kurssille on mahdollisuus osallistua mistäpäin Suomea tahansa, sillä kurssi järjestetään kokonaan verkossa!

Psykologin ohjaamassa ryhmässä keskustellaan mm. siitä miten kivun kanssa voi tulla toimeen ja miten uupumus voi hellittää. Vertaisryhmässä voidaan jakaa paitsi omia ajatuksia ja kokemuksia sairauden aiheuttamista haasteista, myös etsitään yhdessä uusia voimavaroja ja selviytymiskeinoja. Keskustelut ovat luottamuksellisia ja toivomme että jokainen voi sitoutua kurssiin koko ajaksi.

Mukaan otetaan 10 henkilöä. Kurssi on osallistujille maksuton.

Kipu ja uupumus -verkkokurssi, marraskuu 2023

Haku päättyy 22.10. klo. 16.00. [Sähköinen hakemuslomake](#)

Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla reuma- tai muuhun tuki- ja liikuntaelinsairauteen liittyvä kipu ja uupumus rajoittaa ja hallitsee elämää. Kurssille on mahdollisuus osallistua mistäpäin Suomea tahansa, sillä kurssi järjestetään kokonaan verkossa!

Psykologin ohjaamassa ryhmässä keskustellaan mm. siitä miten kivun kanssa voi tulla toimeen ja miten uupumus voi hellittää. Vertaisryhmässä voidaan jakaa paitsi omia ajatuksia ja kokemuksia sairauden aiheuttamista haasteista, myös etsitään yhdessä uusia voimavaroja ja selviytymiskeinoja. Keskustelut ovat luottamuksellisia ja toivomme että jokainen voi sitoutua kurssiin koko ajaksi.

Mukaan otetaan 12 henkilöä. Kurssi on osallistujille maksuton.

[Hakeminen kursseille](#)

Kursseille haetaan pääsääntöisesti sähköisellä hakemuslomakkeella. Linkki löytyy kunkin kurssin kuvauksen kohdalta. Hakemukseen ei tarvita liitteitä.

Jokaisella lähikurssilla on omavastuuosuus, joka laskutetaan osallistujilta ennen kurssia. Hintaan sisältyy ohjelma, täysihoito ja majoitus kahden hengen huoneissa.

Huomioitahan, että kursseille ei ole mahdollista saada Kelan kuntoutusrahaa tai matkakorvauksia.

Lisätietoja: Merja Karvonen, puh. 044 4915 496 (varmimmin maanantaisin klo. 11.00–13.00) tai merja.karvonen@reumaliitto.fi