

## ANPASSINGSKURS FÖR DIG SOM HAR PARKINSON SAMT DIN ANHÖRIGA

**Tid:** 9.12-12.12.2019 (må-to), 4 dygn

**Plats:** Kompetenscenter Sunnanvind, Suvilinnavägen 2, Åbo  
www.sunnanvind.fi

Kursen riktar sig till dig som har Parkinson samt din anhöriga. Kursen har plats för 14 deltagare. De sökande som inte tidigare deltagit i en Parkinsonkurs prioriteras vid val av deltagare. Om du behöver hjälp med ADL-funktioner bör du ha assistent med på kursen.

Kursen är en internatkurs i vilken ingår kost och logi. Kursen finansieras med medel från STEA, Veikkaus. Deltagarna står för resekostnaderna, men efter avslutad kurs kan du ansöka om reseersättning från FPA.

### Målsättning

Kursens målsättning är att ge dig och din anhöriga möjlighet till möte och samtal med andra i liknande livssituation. Att bredda och fördjupa din kunskap om sjukdomen med tanke om att du och din anhöriga skall kunna underlätta er vardag. Du får stöd för de sociala funktionerna via gemensamma aktiviteter, gruppdiskussioner, skapande verksamhet, motionsaktiviteter och minnesträning. Under kursen ges du möjlighet att pröva dina resurser inom kommunikation och fysisk aktivitet i en trygg miljö tillsammans med professionell personal.

Anhöriga har möjlighet att samtala med andra anhöriga och dela erfarenheter från vardagen och stöda varandra.

Kursen vill också ge dig och din anhöriga tillfälle att få uppleva glädje och tillfredsställelse i en kravlös samvaro.

### Innehåll

Kursen bygger på gemensamma diskussioner, föreläsningar och gruppverksamhet samt olika motionsformer för att stöda och ge råd i din förändrade livssituation.

Anhöriga deltar i kursprogrammet men har även egna gruppaktiviteter.

### Ansökan och information

Ansökningsblanketter och information finns på vår hemsida, se

<https://www.folkhalsan.fi/vuxna/vard-och-stod/anpassningskurser/>

Ansökningsblanketter och närmare information om kursen fås av koordinatör Paula Ala-Käkelä, [familjekurser@folkhalsan.fi](mailto:familjekurser@folkhalsan.fi) tfn 044 788 36 30,

Ansökan skickas till:

**Folkhälsans Förbund, Paula Ala-Käkelä, Topeliusgatan 20, 00250 Helsingfors.**

Till ansökan bifogas läkarintyg. Vi önskar få din ansökan senast **den 24.11.2019**

Ta gärna kontakt!

*Paula Ala-Käkelä*

Med reservation för förändringar. Kursen ordnas ifall vi får minst 5 kursdeltagare med Parkinson