



**KURSSIT AIVOVERENKIERTOHÄIRIÖN
SAIRASTANEILLE
2023**

Kuntoutusta pian sairastumisen jälkeen

Kelan AVH-kuntoutuskurssit 2023

Aivoliiton AVH-kuntoutuskurssit on tarkoitettu aivoverenkiertohäiriön (AVH) sairastaneille, joilla on sairastumisesta aikaa vähintään kolme kuukautta ja enintään kolme vuotta.

Kuntoutuskurssit järjestetään Suvituulussa Turussa.



1. TURKU, Suvituuli

p. 02 213 8272, www.aivoliitto.fi/suvituuli

Kela nro	Kurssin nimi	1. jakso	2. jakso	3. jakso
84020	AVH-kuntoutuskurssi	23.–27.1.2023	27.–31.3.2023	8.–12.5.2023
84021	AVH-kuntoutuskurssi	27.2.–3.3.2023	24.–28.4.2023	12.–16.6.2023
84022	AVH-kuntoutuskurssi	29.5.–2.6.2023	31.7.–4.8.2023	2.–6.10.2023
84023	AVH-kuntoutuskurssi	28.8.–1.9.2023	23.–27.10.2023	11.–15.12.2023
84024	AVH-kuntoutuskurssi	25.–29.9.2023	27.11.–1.12.2023	22.–26.1.2024

Tutustu AVH-kuntoutuskursseihin ja niiden hakuohjeisiin s. 2–3

Löydä lisää voimavaroja

Aivoliiton AVH-kursseilta 2023

Aivoliiton AVH-kurssit on tarkoitettu AVH:n sairastaneille sekä heidän läheisilleen. AVH-kursseille osallistutaan usein AVH-kuntoutuskurssin käymisen jälkeen.

AVH-kurssit järjestetään kuudessa kohteessa eri puolilla Suomea.



Ajankohta

Haku päättyy

1 TURKU, Suvituuli

Lisätietoa kurssipaikasta: p. 02 213 8272, www.aivoliitto.fi/suvituuli

Vertaiskurssi	13.–17.2.2023	30.12.2022
Uupumus ja voimavara -kurssi	20.–24.2.2023	16.12.2022
Laatua elämään -kurssi	6.–10.3.2023	5.1.2023
Voimavarakurssi	17.–21.4.2023	17.2.2023
Vertaiskurssi (afasia)	22.–26.5.2023	24.3.2023
Perheiden voimavarakurssi	26.–30.6.2023	28.4.2023
Voimavarakurssi (afasia)	21.–25.8.2023	16.6.2023
Parikurssi	18.–22.9.2023	18.7.2023
Voimavarakurssi	16.–20.10.2023	18.8.2023
Vertaiskurssi	20.–24.11.2023	22.9.2023

Ajankohta**Haku päättyy****2 PUNKAHARJU, Kruunupuisto****Lisätietoa kurssipaikasta: p. 020 763 9130, www.kruunupuisto.fi**

Vertaiskurssi	27.–31.3.2023	27.1.2023
Parikurssi	24.–28.4.2023	24.2.2023
Laatua elämään -kurssi	8.–12.5.2023	10.3.2023
Uupumus ja voimavara -kurssi	9.–13.10.2023	11.8.2023
Voimavarakurssi	23.–27.10.2023	25.8.2023

3 YLIHÄRMÄ, Härmän Kuntoutus & Kylpylä**Lisätietoa kurssipaikasta: p. 06 483 1600, www.harmankuntoutus.fi**

Voimavarakurssi	13.–17.3.2023	13.1.2023
Vertaiskurssi	4.–8.9.2023	7.7.2023
Laatua elämään -kurssi	6.–10.11.2023	8.9.2023

4 ROVANIEMI, Santasport**Lisätietoa kurssipaikasta: p. 020 798 4202, www.santasport.fi**

AVH-työikäisten viikonloput:

40–65-vuotiaille	5.–7.5.2023	10.5.2023
18–39-vuotiaille	29.9.–1.10.2023	28.7.2023
Parisuhdeviikonloppu	9.–11.6.2023	14.4.2023

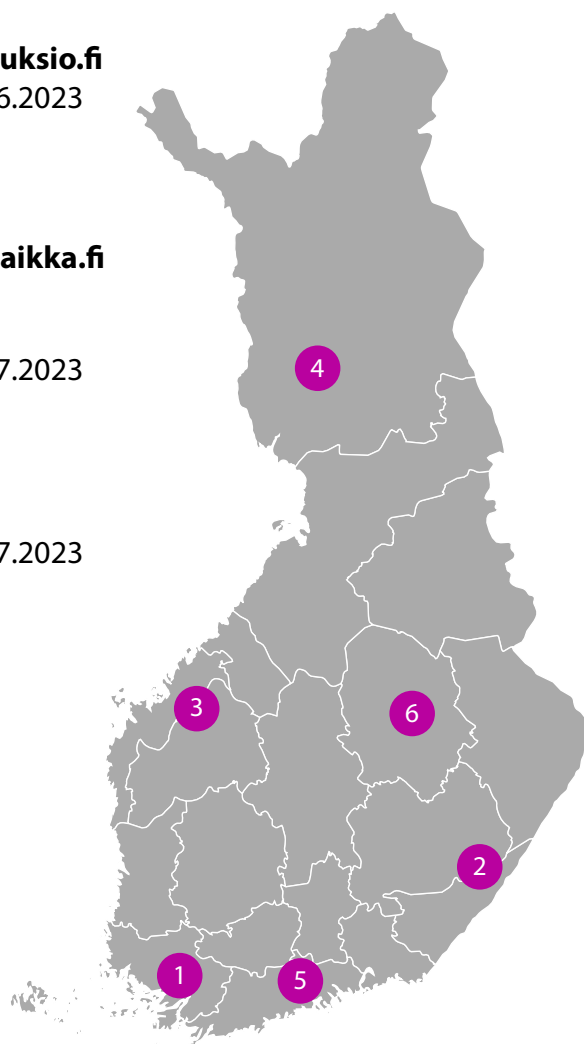
5 ESPOO, Hotelli Nuuksio**Lisätietoa kurssipaikasta: p. 09 8567 6888, www.hotellinuuksio.fi**

Elämän eväitä luonnosta -kurssi	28.8.–1.9.2023	26.6.2023
---------------------------------	----------------	-----------

6 SIILINJÄRVI, Kylpylähotelli Kunnanpaikka**Lisätietoa kurssipaikasta: p. 044 747 6111, www.kunnanpaikka.fi**

Voimavarakurssi läheisille ja kumppaneille	15.–17.9.2023	28.7.2023
verkkotapaamiset	28.9. 12.10. 26.10. 9.11. 23.11.	

Voimavarakurssi sairastuneiden aikuisille lapsille	15.–17.9.2023	28.7.2023
verkkotapaamiset	27.9. 11.10. 25.10. 8.11. 22.11.	



Tutustu AVH-kurssien sisältöihin	s. 4–8
Katso hakuohjeet	s. 9

Aivoliiton järjestämät Kelan AVH-kuntoutuskurssit

- Kuntoutusta pian sairastumisen jälkeen
- Järjestetään Suvituulessa Turussa
- Haku Kelan kautta (ks. viereinen sivu)



AVH-kuntoutuskurssit on tarkoitettu aivoverenkiertohäiriön (aivoinfarkti tai aivoverenvuoto) sairastaneille aikuisille.

Sairastumisesta tulee olla kulunut vähintään kolme kuukautta, mutta enintään noin kolme vuotta. Lisäksi sairaalasta kotiutumisesta tulisi olla kulunut vähintään yksi kuukausi. Kuntoutuja voi olla työelämässä, palaamassa työhön, opiskelija, kuntoutustuella tai poissa työelämästä.

AVH-kuntoutuskurssin tavoitteet

- Saat kurssilta tukea arjessa selviytymiseen, itsenäisyyteen ja osallisuuteen omassa elämässäsi.
- Saat tietoa aivoverenkiertohäiriöstä ja vastauksia mieltäsi askarruttaviin kysymyksiin.
- Tunnistat aivoverenkiertohäiriön tuomia haasteita omassa arjessasi sekä löydät keinoja parantaa toimintakykyäsi niistä huolimatta.

AVH-kuntoutuskurssin toteutus

- Kurssi toteutetaan ryhmämuotoisena kuntoutuksena. Kurssi koostuu kolmesta viiden vuorokauden jaksosta vuoden aikana (5 vrk + 5 vrk + 5 vrk). Kuntoutujan läheinen voi osallistua kurssin aloitusjaksolle (5 vrk).
- Kurssilla huomioidaan jokaisen kuntoutujan sekä hänen läheisensä elämäntilanne sekä yksilölliset kuntoutukselliset tarpeet.
- Ryhmäkuntoutus koostuu liikunnallisista ja toiminnallisista ryhmistä.
- Ohjatuissa ryhmäkeskusteluissa pääset jakamaan kokemuksia ja saat vertaistukea muilta.
- Tapaat neurologin, omaohjaajan ja fysio- tai toimintaterapeutin kahden kesken.
- Osallistut itse aktiivisesti oman kuntoutumisesi suunnitteluun ja arviointiin.
- Huolehdimme kanssasi kuntoutuksen mahdollisista jatkotoimenpiteistä.

Kuntoutuskurssit 2023

Kelan kurssinro	1. jakso	2. jakso	3. jakso
84020	23.–27.1.2023	27.–31.3.2023	8.–12.5.2023
84021	27.2.–3.3.2023	24.–28.4.2023	12.–16.6.2023
84022	29.5.–2.6.2023	31.7.–4.8.2023	2.–6.10.2023
84023	28.8.–1.9.2023	23.–27.10.2023	11.–15.12.2023
84024	25.–29.9.2023	27.11.–1.12.2023	22.–26.1.2024

Näin haet AVH-kuntoutuskurssille

Aivoliiton kuntoutuskurssit järjestetään Kelan kuntoutuksena. Asuinpaikkakunnastasi riippuu, miten haet kurssille. Seuraavissa sairaanhoitopiireissä asuvat tarvitsevat terveydenhuollon suosituksen hakeakseen kurssille:

Muilla alueilla asuvat henkilöt hakevat AVH-kuntoutuskurssille Kelan hakulomakkeella KU 132 (harkinnanvarainen) tai KU 104 (vaativa lääkinnällinen kuntoutus). Kummankin hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärin kirjoittama B-lausunto, jossa on suositus kurssille.

Keski-Suomen sairaanhoitopiiri, Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri (Tyks), Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri (Oys) tai Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden sairaanhoitopiiri (Eksote)

1. Ota yhteyttä terveydenhuoltoon.

2. Terveydenhuolto arvioi ensin AVH-kuntoutuskurssin tarpeellisuuden ja oikea-aikaisuuden.

3. Terveydenhuolto täyttää yhdessä asiakkaan kanssa Kelan AVH-kuntoutuksen päätössuositus- ja hakemuslomakkeen ja lähettää sen liitteineen Kelaan.

Muut alueet

1. Hanki Kelan lomake KU 132 tai KU 104 sähköisesti www.kela.fi tai paperisena Kelasta.

2. Liitä hakemuksen mukaan lääkärin B-lausunto tai kuntoutussuunnitelma, jossa on suositus kurssia varten.

3. Palauta hakemus liitteineen Kelaan.

Kuntoutuskurssi on osallistujille maksuton. Työssäkäyvä kuntoutuja/läheinen voi hakea kurssiajalta kuntoutusrahaa Kelalta.

Kela korvaa osallistujien matkat omavastuuosuuden ylittävältä osalta kaikilla kursseilla. Korvaus suoritetaan halvimmalla matkustustavalla (julkinen liikenne). Omavastuuosuus yhdensuuntaiselta matkalta on 25 euroa (vuonna 2022).

Jos sinulla on oikeus Kelan korvaamaan taksimatkaan, tilaa taksi oman alueesi tilausnumerosta. Saat matkakorvauksen heti taksissa ja maksat matkastasi enintään 25 euron omavastuun. Jos tilaat taksin muulla tavoin, Kela ei korvaa matkaasi.

Lisätietoa Taksin tilaamisesta Kelan sivuilta:
kela.fi/nain-tilaat-taksin



Aivoliiton AVH-kurssit



KAIKILLE

Vertaiskurssi

Alle 3 vuotta sitten AVH:n sairastaneille

Tarvitsetko lisää tietoa ja haluaisit etsiä keinoja hyvään arkeen muiden kanssa?

Kurssilla tietämyksesi karttuu AVH:sta ja kuntoutumisesta sekä saat vertaistukea. Sairastumista käsitellään ammattilaisten ohjaamissa vertaisryhmissä, jolloin voit pohtia omaa tilannettasi yhdessä muiden kurssilaisten kanssa. Kurssilla on sekä keskustelu- että toiminnallisia ryhmiä ja luentoja.

Kurssille valitaan 8 kuntoutujaa yksin tai läheisen kanssa. Kurssi kestää 5 päivää.

TURKU, Suvituuli
Aika: 13.–17.2.2023
Haku päättyy: 30.12.2022

TURKU, Suvituuli AFASIA
Aika: 22.–26.5.2023
Haku päättyy: 24.3.2023

TURKU, Suvituuli
Aika: 20.–24.11.2023
Haku päättyy: 22.9.2023

PUNKAHARJU, Kruunupuisto
Aika: 27.–31.3.2023
Haku päättyy: 27.1.2023

YLIHÄRMÄ, Härmän Kuntoutus & Kylpylä
Aika: 4.–8.9.2023
Haku päättyy: 7.7.2023

Voimavarakurssi

Yli 3 vuotta sitten AVH:n sairastaneille, AVH-perustiedon saaneille henkilöille

Tule mukaan hankkimaan lisää voimavaroja elämääsi.

Kurssin tavoitteena on elämänlaadun parantaminen ja vertaistuen saaminen. Saat voimavaroja ja rohkaistut toimimaan itselle tärkeiden tavoitteiden mukaisesti. Ohjelmassa on ammattilaisten ohjaamia keskusteluryhmiä ja toiminnallisia ryhmiä sekä luentoja. Lisäksi kurssilla harjoitellaan rentoutumista.

Kurssille valitaan 8 kuntoutujaa yksin tai läheisen kanssa. Kurssi kestää 5 päivää.

TURKU, Suvituuli
Aika: 17.–21.4.2023
Haku päättyy: 17.2.2023

TURKU, Suvituuli AFASIA
Aika: 21.–25.8.2023
Haku päättyy: 16.6.2023

TURKU, Suvituuli
Aika: 16.–20.10.2023
Haku päättyy: 18.8.2023

PUNKAHARJU, Kruunupuisto
Aika: 23.–27.10.2023
Haku päättyy: 25.8.2023

YLIHÄRMÄ, Härmän Kuntoutus & Kylpylä
Aika: 13.–17.3.2023
Haku päättyy: 13.1.2023



TYÖIKÄISILLE

Uupumus ja voimavara -kurssi

Yli 1v sitten AVH:n sairastaneille työikäisille

Tarvitsetko apua AVH:n aiheuttamien uupumusoireiden hallintaan?

Kurssilta saat tietoa uupumusoireesta ja tutustut sen hallintakeinoihin arjessa. Saat myös vertaistukea muilta saman kokeneilta työikäisiltä. Kurssiohjelma koostuu toiminnallisten ryhmien lisäksi keskusteluryhmistä ja luennoista. Kurssi sisältää mindfulness- ja rentoutusharjoittelua.

Kurssilla vierailee sekä neuropsykologi että ravitsemusterapeutti.

Kurssille valitaan 10 omatoimista työikäistä kuntoutujaa, jotka eivät tarvitse avustusta päivittäisissä toimissa. Kurssi kestää 5 päivää.

TURKU, Suvituuli
Aika: 20.–24.2.2023
Haku päättyy: 16.12.2022

PUNKAHARJU, Kruunupuisto
Aika: 9.–13.10.2023
Haku päättyy: 11.8.2023

Laatua elämään -kurssi

Yli 1v sitten AVH:n sairastaneille työikäisille

Haluaisitko saada rohkaisua omien tärkeiden tavoitteiden puolesta toimimiseen?

Kurssi sopii sinulle, jos koet saaneesi jo aivoverenkiertohäiriöön liittyvän perustiedon, mutta kaipaat lisää voimavaroja elämääsi. Tavoitteena on elämänlaadun paraneminen ja vertaistuen saaminen muilta työikäisiltä. Kurssilla on toiminnallisten ryhmien lisäksi keskusteluryhmiä ja luentoja. Ohjelmaan kuuluu myös mindfulness- ja rentoutusharjoittelua.

Kurssille valitaan 10 omatoimista työikäistä kuntoutujaa, jotka eivät tarvitse avustusta päivittäisissä toimissa. Kurssi kestää 5 päivää.

TURKU, Suvituuli
Aika: 6.–10.3.2023
Haku päättyy: 5.1.2023

PUNKAHARJU, Kruunupuisto
Aika: 8.–12.5.2023
Haku päättyy: 10.3.2023

YLIHÄRMÄ, Härmän Kuntoutus & Kylpylä
Aika: 6.–10.11.2023
Haku päättyy: 8.9.2023



PARISKUNNILLE JA PERHEILLE

Perheiden voimavarakurssi

Lapsiperheille, joissa vanhempi on sairastanut AVH:n

Ota tauko arjesta ja pysähdy perheen asioiden äärelle.

Kurssin tavoitteena on tiedon ja ymmärryksen lisääminen siitä, miten vanhemman sairastuminen vaikuttaa koko perheeseen. Tarkoituksena on vahvistaa perheen vuorovaikutusta ja auttaa löytämään tapoja toimia yhdessä.

Kurssilla on toiminnallisten ryhmien lisäksi keskusteluryhmiä ja luentoja. Luvassa on sekä koko perheen yhteistä ohjelmaa että omaa ohjelmaa vanhemmille ja lapsille/nuorille.

Kurssille valitaan 6 perhettä. Kurssi kestää 5 päivää.

TURKU, Suvituuli
Aika: 26.–30.6.2023
Haku päättyy: 28.4.2023

Parikurssi

AVH:n sairastaneille elämänkumppaneineen

Sairastuminen voi muuttaa parisuhdetta. Tule lisäämään parisuhteen hyvinvointia kurssille.

Kurssin tavoitteena on vahvistaa parisuhdetta sekä keskittyä parisuhteen voimavaroihin ja mahdollisuuksiin sairastumisesta huolimatta. Kun toinen osapuoli sairastaa aivoverenkiertohäiriön, myös kumppani käy läpi kriisiä. Kurssi voi antaa uskallusta vaikeistakin asioista puhumiseen, ja yhteys voi lisääntyä kun käännytte toisianne kohti. Tärkeässä roolissa on myös vertaistuki muilta pariskunnilta. Kurssilla on keskusteluryhmiä sekä erilaisia parisuhdetta ja sairastumista käsitteleviä tehtäviä.

Kurssille valitaan 6 pariskuntaa. Kurssi kestää 5 päivää.

TURKU, Suvituuli
Aika: 18.–22.9.2023
Haku päättyy: 18.7.2023

PUNKAHARJU, Kruunupuisto
Aika: 24.–28.4.2023
Haku päättyy: 24.2.2023

VOIMAVAROJA LÄHEISILLE

Voimavarakurssi läheisille ja kumppaneille

Löydä keinoja omaan jaksamiseen ja palautumiseen.

Kurssin tavoitteena on vahvistaa omia voimavaroja ja lisätä ymmärrystä AVH:n tuomista muutoksista. Miten voit tukea kuntoutujaa ja miten muuttuneen toimintakyvyn kanssa toimitaan arjessa? Tärkeää on myös vertaistuen saaminen muilta sairastaneiden läheisiltä.

Kurssille valitaan 8 läheistä.

Viikonloppukurssi
SIILINJÄRVI, Kylpylähotelli Kunnonpaikka
Aika: 15.–17.9. (alkaa pe klo 17.00)

Verkkotapaamiset
Aika: torstai-iltaisoin klo 17.30–19.30:
28.9. | 12.10. | 26.10. | 9.11. | 23.11.

Haku päättyy: 28.7.2023

Voimavarakurssi sairastuneiden aikuisille lapsille

Haluatko ymmärtää AVH:n tuomia muutoksia vanhemman arjessa?

Huoli vanhemman kuntoutumisesta ja pärjäämisestä voi olla suuri. Kurssin tavoitteena on vahvistaa omia voimavaroja ja löytää keinoja oman jaksamisen tueksi. Entä miten voisit tukea vanhempaasi muuttuneessa tilanteessa? Kurssilla saat myös vertaistukea muilta, joiden vanhempi on sairastanut AVH:n.

Kurssille valitaan 8 läheistä.

Viikonloppukurssi
SIILINJÄRVI, Kylpylähotelli Kunnonpaikka
Aika: 15.–17.9. (alkaa pe klo 17.00)

Verkkotapaamiset
Aika: keskiviikkoiltaisoin klo 17.30–19.30:
27.9. | 11.10. | 25.10. | 8.11. | 22.11.

Haku päättyy: 28.7.2023



LUONTOON KAIPAAILLE

Elämän eväitä luonnosta -kurssi

Kaikille AVH:n sairastaneille

Haluaisitko saada hyvää oloa luonnosta?

Olit sitten kokenut luonnossa liikkuja tai harvoin poluille eksyvä, tällä kursilla pääset viettämään mukavaa aikaa luonnon helmassa toisten kanssa. Kurssilta saat uusia voimavaroja ja pääset jakamaan kokemuksia vertaisten kanssa nuotion äärellä. Pääset myös kehittämään omaa luontosuhdettasi, ja saat uskallusta luonnossa liikkumiseen.

Kurssilla liikutaan luonnossa oma toimintakyky huomioiden sekä pidetään keskusteluryhmiä ja tehdään toiminnallisia harjoitteita. Espoossa sijaitseva Nuuksion kansallispuisto vesistöineen tarjoaa kurssille ihastuttavat puitteet ja yöpyminen tapahtuu mukavasti Hotelli Nuuksiossa.

Kurssille valitaan 10 omatoimista kuntoutujaa, jotka eivät tarvitse avustusta päivittäisissä toimissa. Kurssi kestää 5 päivää.

ESPOO, Hotelli Nuuksio
Aika: 28.8.–1.9.
Haku päättyy: 26.6.



VIIKONLOPUT VERTAISTEN PARISSA

AVH-työikäisten viikonloppu

Työikäisille AVH:n sairastaneille

Tule viettämään mukava viikonloppu muiden AVH-vertaisten kanssa.

Kurssin tavoitteena on tunnistaa omia voimavaroja ja saada välineitä omaan jaksamiseen. Vertaistuki mahdollistuu pienryhmissä, yhteisessä toiminnassa ja illanvietoissa. Muiden samassa tilanteessa olevien työikäisten kohtaaminen ja kokemusten vaihtaminen antaa voimavaroja myös arkeen.

Kurssille valitaan 16 työikäistä osallistujaa yksin, läheisen tai avustajan kanssa. Kurssilla ei ole avustumahdollisuutta eikä yövalvontaa.

Parisuhdeviikonloppu

AVH:n sairastaneille elämänkumppaneineen

Löydä uusia eväitä parisuhteen kehittämiseksi.

Kurssilla pääset jakamaan kokemuksia ja kohtaamaan muita samassa tilanteessa olevia pariskuntia. Tavoitteena on vahvistaa parisuhdetta sekä löytää parisuhteen voimavaroja. Pohdimme yhdessä millaisia muutoksia AVH on tuonut parisuhteeseen ja miten niihin tulisi reagoida.

Viikonloppu koostuu keskusteluryhmistä, yhteisestä toiminnasta ja alustuksista.

Kurssille valitaan 8 pariskuntaa.

AVH-työikäiset (40–65-v.)

ROVANIEMI, Santasport
+ 1 verkkotapaaminen
Aika: 5.–7.5.2023 (pe–su)
Haku päättyy: 17.3.2023

AVH-työikäiset (18–39-v.)

ROVANIEMI, Santasport
+ 1 verkkotapaaminen
Aika: 29.9.–1.10.2023 (pe–su)
Haku päättyy: 11.8.2023

ROVANIEMI, Santasport + 1 verkkotapaaminen
Aika: 9.–11.6.2023 (pe–su)
Haku päättyy: 21.4.2023



HAKUOHJEET

Voit hakea kurssille hakemuksella sähköisesti suoraan Aivoliiton verkkosivuilta.

Näin haet AVH-kursseille sähköisesti

Kurssikohtaiset linkit sähköisiin hakulomakkeisiin löydät sivulta aivoliitto.fi/avh-kurssit.

Näin haet kurssille tulostetulla hakemuksella

Jos sähköinen haku ei ole mahdollista, voit myös täyttää ja tulostaa Aivoliiton oman hakulomakkeen sekä postittaa sen Aivoliittoon. Katso tarkemmat ohjeet oikealta.

Valintakriteerit

Elämäntilanne, terveydelliset tekijät sekä aiempi osallistuminen Aivoliiton järjestämille kursseille.

Lisätiedot

Kirsi Lönnqvist

kuntoutussuunnittelija

p. 050 560 4401,

ma–pe klo 9–15

kirsi.lonnqvist@aivoliitto.fi

1. Täytä kurssihakemus.
Kurssihakemus löytyy Aivoliiton verkkosivuilta osoitteesta:
aivoliitto.fi/hae-avh-kurssille

2. Voit halutessasi liittää mukaan lisätietoa, esim. lausunnon asiantuntijalta, joka on ollut mukana kuntoutuksessasi.

3. Lähetä hakemus ja mahdolliset liitteet osoitteeseen:

Kurssihakemus
Aivoliitto ry
Suvilinnantie 2
20900 Turku

AVH-kurssi on osallistujille maksuton.

Kurssit toteutetaan Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) tuella. Aivoliitto ry korvaa osallistujien matkat omavastuuosuuden ylittävältä osalta kaikilla kursseilla. Korvaus suoritetaan halvimmalla matkustustavan mukaan (julkinen liikenne). Matkakustannusten omavastuu on edestakaiselta matkalta 25 euroa / aikuinen / kurssi.

aivoliitto.fi/avh-kurssit

"Sain itseluottamusta, uskoa pärjämiseen ja tietoa samassa tilanteessa olevilta monista käytännön asioista."



"Rohkaisua, vertaistukea, vaihtelua, seuraa, terveellistä ruokaa, kehon ja mielen huoltoa. Tuli tunne, että vammaisuudesta huolimatta minut koetaan tärkeäksi ihmiseksi, kun minua näin huolletaan."



KOKEMUKSIA AIVOLIITON KURSSEILTA



"Sain tietoa, liikuntaa, tavata mielenkiintoisia ihmisiä ja kannustusta."



"Saman sairauden kokoneiden tapaaminen on hyvästä. Voi itse antaa jotain toisille ja samoin saa heiltä. Ohjaajat osaavat asiansa!"

Huomioithan, että kursseihin liittyvät muutokset ovat mahdollisia. Ajankohtaisimmat tiedot löydät aina Aivoliiton verkkosivuilta aivoliitto.fi/palvelut/kurssit

Esiteversio: 11/2022

Esitteen kuvat: Eliisa Laine, Mostphotos, Unsplash