

CP-liiton KURSSIESITE 2025

Energiatankkausta
koko perheelle
s. 4

Nuorille rohkeutta
ja vertaisten seuraa
s. 6

Aikuisille ystäviä ja
jaksamista arkeen
s. 9



SISÄLTÖ

| | |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Tervetuloa mukaan kesän unohtumattomiin hetkiin..... | 3 |
| Perhekurssit - energiatankausta koko perheelle..... | 4 |
| Nuorille rentoa yhdessäoloa vertaisten kanssa..... | 6 |
| Niilo Jalonen, 17, kannustaa lähtemään nuorten kursseille..... | 7 |
| Tiia Jahn, 22, sai kursseilta ystäviä, vinkkejä ja vertaistukea..... | 8 |
| Aikuisille uutta potkua arkeen ja työelämään..... | 9 |
| Muuta CP-liiton järjestämää toimintaa juuri Sinulle..... | 10 |
| Tule meille töihin: Kurssityö kasvattaa suvaitsevaisuutta | 11 |



CP-liiton kurssit 2025

Perhekurssit, hakuaika päättyy 31.3.2025

24.-29.6.2025: Taaperoiden tahdissa - kurssi perheille, joissa lapsella (1-4 v) on cp-vamma (tai epäily), mmc ja/tai hydrokefalia. Eurajoen kristillinen opisto (EKO), Eurajoki.

30.6.-5.7.2025: Kavereita koululaisille - kurssi perheille, joissa lapsella (5-12 v) on mmc ja/tai hydrokefalia. Eurajoen kristillinen opisto (EKO), Eurajoki.

18.-23.7.2025: Uskallusta ja itsenäistymistä - osittainen perhekurssi nuorille (13-17 v), joilla on cp-vamma, mmc ja/tai hydrokefalia. Liikuntakeskus Pajulahti, Lahti/Nastola.

19.-24.7.2025: Pyörivät pyörät - kurssi perheille, joissa lapsella (8-12 v) on cp-vamma, mmc ja/tai hydrokefalia ja käytössä rollaattori tai pyörätuoli. Eurajoen kristillinen opisto (EKO), Eurajoki.

Nuorten ja nuorten aikuisten kurssit, hakuaika päättyy 30.4.2025

11.-13.4.2025: Rennosti yhdessä - kurssi nuorille ja nuorille aikuisille (15-25 v), joilla on cp-vamma, mmc ja/tai hydrokefalia. Portaanpään opisto, Lapinlahti.

13.-18.6.2025: Mainio minä - kurssi nuorille aikuisille (18-29 v), joilla on cp-vamma, mmc ja/tai hydrokefalia. Maalaishotelli Morva, Jämsä.

1.-6.7.2025: Amazing Race Virrat -kurssi nuorille (13-17 v), joilla on cp-vamma, mmc ja/tai hydrokefalia. Nuorisokeskus Marttinen, Virrat.

Aikuisten (18+) kurssit, hakuaika päättyy 30.4.2025

6.-11.6.2025: Uuvuttaako? - kurssi työelämässä oleville tai ammattiin opiskeleville aikuisille (18+ v), joilla on cp-vamma, mmc ja/tai hydrokefalia. Maalaishotelli Morva, Jämsä.

13.-18.6.2025: Mainio minä - kurssi nuorille aikuisille (18-29 v), joilla on cp-vamma, mmc ja/tai hydrokefalia. Maalaishotelli Morva, Jämsä.

13.-18.7.2025: Kipinää arkeen - kurssi yksinäiseksi itsensä tunteville aikuisille (18+ v), joilla on cp-vamma, mmc ja/tai hydrokefalia. Kunnonlähde, Kankaanpää.

11.9. -14.9.25: Vuosista viis - kurssi ikääntyville aikuisille (55+ v) joilla on cp-vamma, mmc ja/tai hydrokefalia. Kunnonlähde, Kankaanpää.

Tervetuloa mukaan kesän unohtumattomiin hetkiin

Kun päivät pitenevät ja auringonsäteet muistuttavat tulevasta kesästä, on aika suunnata kohti yhteisiä kokemuksia ja uusia oivalluksia. Odotamme innolla tulevaa kurssikesää ja sitä, että saamme kohdata teidät – perheet, nuoret ja aikuiset.

Tule kursseilleemme turvalliseen tilaan löytämään voimavaroja vertaisuudesta. Etsimme yhdessä uusia voimavaroja keskusteluista, rentoutumisesta, tekemisestä ja kokeilemisestä. Täysihoidon hemmotellessa mieltä ja kehoa, voimme keskittyä yhdessä oppimiseen ja arjesta palautumiseen.

Lämpimästi tervetuloa mukaan luomaan ikimuistoisia hetkiä kanssamme!

Kurssit

Perhekursseilla syvennymme Eurajoen tuuissa maisemissa vanhemmuuteen ja erityistä arkea tukeviin asioihin sekä pidämme hauskaa ja vahvistamme kaveritaitoja. Vanhemmilla on oma ohjelma ja lapsilla omansa.

Nuorille ja nuorille aikuisille tarjoamme kaverikohtaamisia ja rentoa menoa mukavan tekemisen merkeissä.

Aikuisten kursseilla etsimme tällä kertaa

keinoja helpottaa uuvuttavaa arkea, työelämän haasteita ja yksin jäämisen tunnetta. Löydämme uutta virtaa elämään neurologisen liikuntavamman kanssa, suuntautumme tulevaan ja vahvistamme itseämme.

Kurssikeskus Moijala ei enää ole käytettävissämme. Järjestämme nuorten ja aikuisten kurssit nyt uusien yhteistyökumppaneiden kanssa: Portaapään kristillisellä opistolla, Maalashotelli Morvassa, nuorisokeskus Marttisissa ja Kunnonlähteessä Kankaanpäässä.

Löydä tästä esitteestä itsellesi sopiva kurssi, täytä hakemus osoitteessa cp-liitto.fi/sova ja liity joukkoon!

Kustannukset

Toiminta toteutetaan Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) tuella. Kurseille osallistuminen on maksutonta eikä sinun tarvitse olla CP-yhdistyksen jäsen.

Matkat ovat omakustanteiset. Voit kuitenkin hakea CP-liitolta tukea matkakustannuksiisi sosiaalisilla, terveydellisillä tai taloudellisilla perusteilla. Tarkemmat tiedot löydät kurssihakemuksesta, jonka löydät verkkosivuiltamme osoitteesta cp-liitto.fi/sova.



Energiatankkausta koko perheelle

Tule vahvistamaan itseäsi ja perhettäsi. Kurssit on tarkoitettu perheille, joissa lapsella on cp-vamma, mmc ja/tai hydrokefalia. Lapsella voi olla myös muita vammoja tai sairauksia.

Vanhempien ohjelmassa on ohjattuja keskusteluja ja asiantuntija-alustuksia. Lisäksi retkeillään, levätään ja virkistytään. Lapsilla on omaa, iän mukaista ryhmätoimintaa. Kun vanhemmat viettävät vapaailtaa kurssipaikan ulkopuolella, työntekijät huolehtivat lapsista ja järjestävät heille oman, erityisen kivan illan.

Kursseillamme on palautteiden perusteella ollut monitahoinen ja kokonaisvaltainen vaikutus niille osallistuneiden perheiden elämään. Ne ovat tarjonneet tukea niin tiedon, tunteiden kuin käytännön arjen hallintaan.

Hae kurssille täyttämällä sähköinen hakemus osoitteessa *cp-liitto/sova*. Kerro hakemuksessa, miksi perheenne juuri nyt tarvitsee kurssia ja millaisiin asioihin toivotte vertaistukea. Liitä hakemukseen kopio tai kuva lapsen kuntoutussuunnitelmasta tai lääkärinlausunnosta. Haku aika päättyy 31.3.2025.

Kurssit ovat maksuttomia

Kursseille osallistuminen on maksutonta eikä sinun tarvitse olla cp-yhdistyksen jäsen. Matkat ovat omakustanteiset. Hakiessasi kurssille voit samalla hakea CP-liitolta tukea matkakustannuksiisi sosiaalisilla, terveydellisillä tai taloudellisilla perusteilla.

Kullekin kurssille valitaan enintään kymmenen perhettä hakemusten perusteella. Valinnassa otetaan huomioon elämäntilanteen kuormittavuus, tiedon ja tuen tarve sekä mahdollinen aiempi osallistuminen. Tavoit-



teena on koota lapsen ja perheen tilanteen näkökulmasta mahdollisimman vertaistuellinen ryhmä. Osallistujat valitsee CP-liiton kuntoutustoimikunta.

Jos tarvitset apua sähköisen hakemuksen täyttämässä, ota rohkeasti yhteyttä:

Anne Heiskanen, koordinaattori
anne.heiskanen@cp-liitto.fi, p. 044 059 2600

Päivi Ritvanen, johtava asiantuntija
päivi.ritvanen@cp-liitto.fi, p. 040 765 9497





Taaperoiden tahdissa 24.–29.6.2025
Eurajoen kristillinen opisto, Eurajoki.

Kurssi on tarkoitettu perheille, joiden 1–4-vuotiaalla lapsella on cp-vamma tai epäily siitä tai mmc ja/ tai hydrokefalia. Kurssilla vanhemmalla on mahdollisuus levähtää, lapsella ja sisaruksella tilaisuus leikkiä turvallisesti toisten seurassa osaavien aikuisten tuella. Tarkoituksena on jakaa kertyneitä kokemuksia vanhemmuudesta, tutustua neurologiseen liikuntavammaan sekä vahvistaa toiveikkuutta ja uskoa tulevaan.

Kavereita koululaisille 30.6–5.7.2025
Eurajoen kristillinen opisto, Eurajoki.

Kurssi on tarkoitettu perheille, joiden 5–12-vuotiaalla lapsella on mmc ja/ tai hydrokefalia.

Kouluiässä tai sen kynnyksellä on hyvä treenata kaveritaitoja myös vertaisten kanssa. Tarkoituksena on kerätä voimia ja löytää lisää työkaluja vanhemmuuteen, omaan jaksamiseen ja lapsen tarpeisiin vastaamiseen.

Pyörivät pyörät 19.–24.7.2025
Eurajoen kristillinen opisto, Eurajoki.

Kurssi on tarkoitettu perheille, joiden 8–13-vuotiaalla lapsella on cp-vamma, mmc ja/ tai hydrokefalia ja

käytössään rollaattori tai pyörätuoli. Kurssilla prosessoimme yhdessä apuvälinettä käyttävän koululaisen asioita ja keräämme voimia arjen pyörteisiin. Käsittelemme näitä teemoja myös lasten omissa toimintaryhmissä ja ohjatuissa keskusteluissa. Ja tietysti myös pidämme hauskaa.

Uskallusta ja itsenäistymistä
(osittainen perhekursi) 4.–9.7.2025
Liikuntakeskus Pajulahti, Lahti (Nastola).

Kurssi on tarkoitettu 13–17-vuotiaille nuorille, joilla on cp-vamma, mmc tai hydrokefalia.

Aloitamme kurssin yhteisellä perheviikonloppulla. Sunnuntaina 6.7.2025 muu perhe lähtee, ja nuoret jäävät kurssille vielä kolmeksi päiväksi.

Jaamme ajatuksia itsenäistymisestä, toisten kanssa olemisesta ja aikuistuvan nuoren vanhemmuudesta. Liikumme, pelailemme, ulkoilemme ja seikkailemme. Tarkoituksena on saada kokemus itsenäisestä osallistumisesta, joukkoon kuulumisesta ja siitä, että apua voi ottaa vastaan myös itselle vieraammilta aikuisilta.

Yläikäraja ei ole ehdoton, vaan kurssi sopii myös nuorille aikuisille, jotka asuvat perheensä kanssa. Kurssilla on yleisavustajia ja tarvittaessa järjestämme liikkumisen apuvälinettä käyttävän nuoren paluumatkan taksimatkana CP-liiton kautta.

Rentoa yhdessäoloa vertaisten kanssa

Tule kokeilemaan rajojasi ja laajentamaan kaveripiiriä! Tarkoituksemme on rohkaista sinua liittymään muiden seuraan ja kokeilemaan omia vahvuksiasi. Ne kyllä löytyvät mukavan tekemisen kautta. Kurssien ohjelma ja sisältö on suunniteltu nuorten toiveita kuunnellen.

Et tarvitse omaa avustajaa, meiltä löytyy yleisavustajina toimivia mukavia aikuisia, jotka osaavat avustaa sinua. Voit käyttää täydentäviä kommunikaatiokeinoja tai tulkkia. Tule mukaan turvallisin mielin.

Kurssit ovat palautteiden perusteella lisänneet osallistujien itseluottamusta, kaverisuhteita sekä innostusta aktiiviseen ja itsenäiseen elämään myös kurssin jälkeen.

Tee sähköinen hakemus osoitteessa *cp-liitto/sova*. Kerro, mitä toivot kurssilta tai millaiset asiat saisivat sinut tulemaan mukaan. Liitä hakemukseen kopio tai kuva omasta kuntoutussuunnitelmastasi tai lääkärinlausunnosta, jossa on tarvittavat tiedot toimintakyvystäsi. Hakuaika päättyy 30.4.2025.

Kurssit ovat maksuttomia

Kursseille osallistuminen on maksutonta eikä sinun tarvitse olla cp-yhdistyksen jäsen. Matkat ovat omakustanteiset. Hakiessasi kurssille voit samalla hakea CP-liitolta tukea matkakus-



tannuksiisi sosiaalisilla, terveydellisillä tai taloudellisilla perusteilla. Tarvittaessa järjestämme kurssimatkasi.

Kullekin kurssille valitaan hakemusten perusteella enintään kymmenen osallistujaa. Tavoitteena on koota mahdollisimman vertaisuellinen ryhmä nuoria, joilla on samanlaisia kiinnostuksen kohteita. Osallistujat valitsee CP-liiton kuntoutustoimikunta.

Jos tarvitset apua sähköisen hakemuksen täyttämiseksi, ota rohkeasti yhteyttä:

Anne Heiskanen, koordinaattori
anne.heiskanen@cp-liitto.fi, p. 044 059 2600

Päivi Ritvanen, johtava asiantuntija
päivi.ritvanen@cp-liitto.fi, p. 040 765 9497

Rennosti yhdessä -viikonloppu 11.–13.4.2025 Portaanpään kristillinen opisto, Lapinlahti

Kurssi on tarkoitettu nuorille ja nuorille aikuisille (15–25 v), joilla on cp-vamma, mmc ja/tai hydrokefalia. Tuntuuko vaikealta löytää samanhenkistä porukkaa? Ujostuttaako toisten seura? Kyllästyttäväkö oleminen, mutta samalla hirvittää lähteä kotoa? Tämä hyvän olon vertaisviikonloppu on juuri sinua varten. Tutustumme itseemme ja toisiimme jutte-lun ja mukavan tekemisen merkeissä.

Mainio minä 13.–18.6.2025 Maalishotelli Morva, Jämsä

Kurssi on tarkoitettu nuorille aikuisille (18–29-vuo-

tiaat), joilla on cp-vamma, mmc ja/tai hydrokefalia. Tunnistatko omassa mielessäsi vapautta ja luovuutta kaipaavan puolen? Tällä kurssilla etsimme yhdessä toimivia reittejä luovaan arkeen, jaksamiseen, itsenäistymiseen ja ihmissuhteisiin vertaisten ma-niossa seurassa.

Amazing race Virrat 1.–6.7.2025. Nuorisokeskus Marttinen, Virrat

Kurssi on tarkoitettu nuorille (13–17-vuotiaat), joilla on cp-vamma, mmc ja/tai hydrokefalia. Kurssilla teemme kivoja asioita vertaisten kanssa: liikumme luonnossa, istumme tulilla, melomme, uimme ja elämää puimme. Tarkoituksena on iloita tekemisestä ja tutustua toisiimme.

“Olen oivaltanut, että oma polkuni on hyvä”

Maskulainen Niilo Jalonen, 17, kannustaa lähtemään nuorten kursseille: – Ystäväni, välillä itseänsä etsiessä pitää rohkeasti mennä paikkoihin, joissa on kaltaisiasi peilejä.

Miten löysit CP-liiton nuorten kursseille?

– Olin aiemmin ollut CP-liiton perhekursseilla äitini kanssa. Lähteminen ensimmäistä kertaa yksin jännitti vähän. Mietin, miten pärjään. En tuntenut ketään entuudestaan kurssilta. Viikon aikana kuitenkin tutustuin ihmisiin ja kaikki sujui hyvin.

Millaista nuorten kursilla oli?

– Se oli mukavaa aikaa! Jaoin huoneen toisen kurssilaisen kanssa ja häneen oli helppo tutustua. Työntekijät olivat mukavia.

– Olen helposti se porukan hauskuuttaja ja elehdin voimakkaasti – se on tapani ilmaista itseäni. CP-liiton toiminnassa on ollut helppoa löytää juttukavereita. Olen saanut olla oma itseni. Tapahtumissa meistä osallistujista tulee kuin yksi suuri tilkkutäkki, olemme hetken perhettä.

Mitä kurssit ovat antaneet sinulle?

– Koska kursseilla meillä kaikilla on vamma, olen yrittänyt etsiä samaistumispintoja. On ollut kiinnostavaa kuulla miten hahmotusvaikeudet näkyvät muiden nuorten arjessa tai millainen heidän opiskelustaustansa on. Kurssilla on voinut käsitellä esimerkiksi kateuden tunnetta.

– Olen oivaltanut, että oma polkuni on hyvä. Se, että minulla on diagnoosini, ei muuta minua. Siinä ei ole mitään ihmeellistä. Oikeastaan diagnoosi annetaan, ettei tarvitsisi taistella yhteiskuntaa vastaan, vaan saisi tarvitsemansa palvelut.

– Meillä kurssilaisilla on omat haasteemme, mutta myös aiheita ylpeyteen!

Mitä sanoisit sellaiselle nuorelle, joka miettii kurssille lähtöä, mutta jostain



Maskulainen Niilo Jalonen rohkaisee nuoria mukaan CP-liiton kursseille.



Kursseilla voi löytää kavereita ja kokea monenlaista mukavaa. Viime kesänä muun muassa vierailtiin SEA LIFE Helsingissä.

syystä vielä epäröi?

– Ystäväni, välillä itseänsä etsiessä pitää rohkeasti mennä paikkoihin, joissa on kaltaisiasi peilejä. Nuorena on normaalia vertailla itseään muihin – sopivasti, ei liikaa. Minua on auttanut, kun olen saanut jutella muiden nuorten kanssa. Kursseilta olen löytänyt myös kavereita.

– Älä jätä sellaista huomiseen, minkä voit tehdä jo tänään.

Elisa Kaartinen

Uusia ystäviä, vinkkejä ja vertaistukea

Jyväskyläläinen opiskelija Tiia Jahn, 22, kehuu nuorten kursseja rennoiksi. Kurssilla puuhataan monenlaista ja ohjaajat huomioivat hyvin nuorten omat toiveet.

Miten löysit CP-liiton nuorten kurssille?

– Olen ollut mukana CP-liiton sosiaalisen valmennuksen kursseilla lapsesta asti. Perhekurseilla olemme olleet koko perheen voimin ja viime kesänä osallistuin yksin Mäntiön minä -kurssille. Etukäteen minua vähän mietitytti osallistujien suuri ikähaarukka, mutta vaikka meitä oli paljon eri ikäisiä, löytyi nuorten kesken paljon yhteisiä asioita.

Millaista kurseilla on ollut?

– Kurseilla on ollut rentoa ja kivaa. Viime kesän kurssilla taiteilimme paljon: meillä oli maalausta ja soitimme eri soittimia, lauloimme ja sävelsimme omia kappaleita. Olemme myös kokkailleet yhdessä ja iltaisin pelanneet eri pelejä, saunoimme ja uimme. Toiminta on aina vapaaehtoista ja ohjaajat ovat ottaneet hyvin huomioon meidän kurssilaisten toiveita tekemisen suhteen.

– Kurseilla korostuu se, että kaikilla on sama vamma ja siihen kuuluvat liitännäiset. Siksi kaikesta on ollut helpompi puhua.

Mitä kurssit ovat antaneet sinulle?

– Olen saanut kursseilta uusia ystäviä ja vertaistukea. Olen myös saanut vinkkejä omaan arkeen ja ennen kaikkea jaksamiseen. Kurssit ovat tosi kattavia ja niiden kautta on ollut kivaa päästä kokeilemaan uusia asioita. Yhdellä kurssilla esimerkiksi kuvasimme Polaroid-kameroilla.

Kenelle suosittelisit kurssia?

– Kaikille, jotka pohtivat hakemista! Nuorten kursseille kannatta lähteä rohkeasti. Kurseilla saa aina apua ja omia ideoita voi heittää ohjaajille. Kurssien työntekijät ovat todella ystävällisiä ja meininki on rentoa.

Elisa Kaartinen



Tiia Jahn, 22, kehuu kurssien tunnelmaa. Vertaisten kesken on helppo jakaa ajatuksia.



Nuorten kurssit näyttävät aina myös osallistujiltaan. Tiia Jahnin kurssilla maalattiin ja soitettiin, toisella viime kesän nuorten kurssilla nautittiin muun muassa vauhdin hurmasta liikennepuistossa.

Uutta potkua arkeen ja työelämään

Tule uudelleenlaiselle sosiaalisen valmennuksen kurssille. Vuonna 2025 aikuisten kurssien teemat nousevat arjen kokemusten ja tutkitun tiedon pohjalta. Etsimme keinoja helpottaa uuvuttavaa arkea, työelämän haasteita ja yksin jäämisen tunnetta. Löydämme uutta virtaa elämään neurologisen liikuntavamman kanssa, suuntautumme tulevaan ja vahvistamme itseämme. Kurssit eivät sovellu henkilöille, joilla on keskivaikea tai vaikea kehitysvamma.

Kursseilla työskentelee kahdessa vuorossa tarvittava määrä yleisavustajia. Mukana ei ole terveydenhuollon ammattilaisia. Sinun on ohjattava avustamista itse ja vastattava lääkityksestäsi. Jos asut palveluasunnossa tai vastaavassa asumisyksikössä, tarvitset yksikön selvityksen avuntarpeestasi ja turvallisuuteesi vaikuttavista asioista kurssin aikana.

Tarkistathan, että kurssin sisältö ja tarkeitus sopivat sinun tilanteeseesi. Tee sähköinen hakemus osoitteessa cp-liitto/sova. Kerro hakemuksessa, miksi juuri nyt tarvitset kurssia ja millaisiin asioihin toivot muilta osallistujilta vertaistukea. Liitä hakemukseen kopio tai kuva kuntoutussuunnitelmastasi tai lääkärinlausunnosta. Haku aika päättyy 30.4.2024.

Kurssit ovat maksuttomia

Kursseille osallistuminen on maksutonta eikä sinun tarvitse olla cp-yhdistyksen jäsen. Matkat ovat omakustanteiset. Hakiessasi kurssille voit samalla hakea CP-liitolta tukea matkakustannuksiisi sosiaalisilla, terveydellisillä tai taloudellisilla perusteilla.

Kullekin kurssille valitaan hakemusten



perusteella enintään kymmenen osallistujaa. Tavoitteena on koota mahdollisimman vertaistuellinen ryhmä aikuisia, joilla on samanlaisia kiinnostuksen kohteita. Osallistujat valitsee CP-liiton kuntoutustoimikunta.

Jos tarvitset apua sähköisen hakemuksen täyttämiseksi, ota rohkeasti yhteyttä:

Anne Heiskanen, koordinaattori
anne.heiskanen@cp-liitto.fi, p. 044 059 2600

Päivi Ritvanen, johtava asiantuntija
päivi.ritvanen@cp-liitto.fi, p. 040 765 9497

Uuvuttaako? 6.-11.6.2025

Maalishotelli Morva, Jämsä

Kurssi on tarkoitettu työelämässä oleville tai sille tähtääville aikuisille (18+ v), joilla on cp-vamma, mmc ja/tai hydrokefalia.

Oletko tyytyväinen työhösi, opintoihisi ja hyvinvointiisi? Onko jaksamisesi koetuksella? Työstämme yhdessä jaksamiseen, vireystilan hallintaan ja väsy-

miseen vaikuttavia tekijöitä. Samalla tutustumme mukavien harjoitusten ja rentoutumisen avulla itseemme, toisiimme ja ympäröivään todellisuuteen. Kartoitamme erilaisia kuntoutusmuotoja ja muita tarjolla olevia asioita, joilla elämää voisi viedä toivomaansa suuntaan.

AIKUISTEN KURSSIT JATKUVAT
SEURAAVALLA SIVULLA.

AIKUISTEN KURSSIT 2025

Mainio minä 13.–18.6.2025 **Maalishotelli Morva, Jämsä**

Kurssi on tarkoitettu nuorille aikuisille (18–29-vuotiaat), joilla on cp-vamma, mmc ja/tai hydrokefalia. Tunnistatko omassa mielessäsi vapautta ja luovuutta tarvitsevan puolen? Tällä kurssilla etsimme yhdessä toimivia reittejä luovaan arkeen, jaksamiseen, itsenäistymiseen ja ihmissuhteisiin.

Kipinää arkeen 13.–18.7.2025 **Kunnonlähde, Kankaanpää**

Kurssi on tarkoitettu itsensä yksinäiseksi tunteville aikuisille (18+), joilla on cp-vamma, mmc ja/tai hyd-

rokefalia. Onko sinulla ketään, jonka kanssa voit jakaa asioitasi? Podetko väsymystä tai tuntuuko elämä pysähtyneeltä? Kurssilla vahvistamme hyvinvointiamme luovalla toiminnalla, mielikuvituksella ja taidekokemuksilla. Havainnoimme, miten mielen väripaletin uudet sävyt tulevat mukaan kohtaamiin ja vuorovaikutukseen toisten kanssa.

Vuosista viis viikonloppukurssi 11.9.–14.9.2025 **Kunnonlähde, Kankaanpää**

Kurssi on tarkoitettu ikääntyville aikuisille (55+), joilla on cp-vamma, mmc ja/tai hydrokefalia. Kohtaamme entisten nuorten railakkaassa hengessä ja lähdemme iloiselle löytöretkelle ikäihmisten maailmaan.

Muuta CP-liiton järjestämää toimintaa juuri Sinulle

CP-liitto järjestää sekä kasvokkain että verkon välityksellä toimintaa perheille, joissa lapsella tai nuorella on vamma, nuorille, joilla on vamma sekä aikuisille, joilla on vamma.

Järjestämme myös omia vertaisryhmiä itsensä lievästi vammaisiksi kokeville, aikuisille joilla on mmc tai hydrokefalia, aikuisille joilla on normaalipaineinen hydrokefalia, 55+-vuotiaille, joilla on vamma, sekä ruotsinkielisille toimintapiiriimme kuuluville ihmisille.

Ajankohtaiset tiedot tapahtumistamme ilmoittautumis- tai hakuohjeineen löydät verkkosivujemme tapahtumakalenterista osoitteesta cp-liitto.fi/tapahtumat. Voit tilata kuukausittain ilmestyvän uutiskirjeemme verkkosivujemme alalaidasta ja lapsiperheille suunnatun Perhepostiuutiskirjeen osoitteesta cp-liitto.fi/lapsiperheet.

Toimintamme on valtakunnallista eikä siihen osallistuminen vaadi jäsenyyttä. Toimintaamme rahoittaa sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA.



CP-liitto on 18 paikallisen jäsenyhdistyksen kattojärjestö. Paikalliset yhdistykset järjestävät alueellista toimintaa, kuten harrasteryhmiä ja kasvokkaisia kohtaamisia. Lue lisää jäsenyhdistystemme toiminnasta: cp-liitto.fi/yhdistykset.

Hyvien tyyppien työ

CP-liiton kursseille etsitään taas vanhojen konkareiden tueksi uusia työntekijöitä. Työhön oppii tekemällä, kunhan asenne vain on oikea.

– Retket luontoon: syödään eväitä, seikkailaan, nautitaan luonnon rauhasta. Kun saa avustaa osallistujia nukkumaan ulkona, usein ensimmäistä kertaa heidän elämässään. Kun saa avustaa osallistujia uimisessa. Ne ovat unohtumattomia hetkiä. Ihan tavalliset, kiireettömät keskusteluhetket yhdessä iltapalapöydässä, saunassa, missä tahansa. Niillä on itsellekin iso merkitys, kuopiolainen **Toni Tammi** listaa CP-liiton kurssityössä erityisesti mieleen painuneita hetkiä.

Tammi, 50, on työskennellyt kesäisin CP-liiton kursseilla jo kahdenkymmenen vuoden ajan. Työ on ennen kaikkea ollut merkityksellistä.

– Parasta on, kun saa työskennellä samanhenkisten ihmisten kanssa. Saa osallistua ja auttaa, tehdä konkreettisesti hyviä asioita. Palaute omasta työstä näkyy osallistujien kasvoilta.

Kurssityö kasvattaa

Nykyisin luokanopettajana Kuopiossa Kalevalan koulussa työskentelevällä Tammella ei ollut lainkaan kokemusta vammaisuudesta ennen päätymistään CP-liiton kurssitöihin. Hän törmäsi opiskeluaikoinaan liiton työhaikui ilmoitukseen yliopiston sähköpostilistalla, tarttui tilaisuuteen ja jäi sille tielle.

– Kurssityö vei mukanaan. Työ oli niin merkityksellistä ja mukavaa hyvässä työporukassa. Se oli sillä selvä, Tammi toteaa.

Myös onnistumiset palkitsivat.

– Sain tehdä aluksi hankalilta tuntuja juttuja kuten avustamista ja huomasin, että pystyin suoriutumaan niistä hyvin.

Tammi työskenteli alkuun avustajana, siten ohjaajana ja viimeisimmät vuodet kurssi-johtajana.



Toni Tammi muistuttaa, että vaikka CP-liiton kursseilla tehdään paljon kaikenlaista, ne hetket jolloin vain ollaan ja ihmetellään yhdessä, ovat tärkeitä. – Ainakin itselleni ne antavat paljon. Aina tekemisen ei tarvitse olla keskiössä, pelkkä oleminenkin riittää.

– Kurssijohtaja vastaa siitä, että kurssilla kaikki menee hyvin. Kurssiohjaajan työ taas muistuttaa luokanopettajan työtä: suunnitellaan ohjelmaa, osallistutaan ja valvotaan, että kaikki menee hyvin, Tammi selittää.

Opettajan ammatista on ollut hyötyä.

– Osaan olla ihmisten kanssa, puhua ihmisille, esiintyä. En pelkää ottaa kontaktia ihmisiin.

Kurssityö taas on opettanut hyväksymään erilaisuutta ja kasvattanut suvaitsevaisuutta.

– Olen myös oppinut toimimaan esimerkiksi puhevammaisten ihmisten kanssa.

Raskasta ja vaikeakin

Kurssityössä on tietenkin omat haasteensa. Se on raskasta, joskus vaikeakin.

– Avustamistyössä raskasta on omalla epä-mukavuusalueella oleminen. Se, että ei voi olla aina ihan varma osaako toimia oikein. Joutuu voittamaan omat ennakkoojatuksensa

HAE KURSSEILLEMME TÖIHIN

ja vain tekemään. Ja kun tekee työtä ilman liikaa ajattelua, se sujuu yleensä hyvin, Tammi pohtii.

Kurssijohtajan työssä taas joutuu vastamaan kaikesta. Se tuo omat paineensa.

- Haluan varmistaa, että kaikilla on asiat hyvin ja että kaikki saavat mahdollisimman paljon irti kurssista. Kurssilaisten tarpeet ovat hyvin yksilöllisiä: yksi hyötyy siitä, että häntä kannustetaan toimimaan mahdollisimman itsenäisesti, toinen taas tarvitsee enemmän apua, jotta pystyisi rentoutumaan. Jokainen kurssi on erilainen vaikka teema olisi sama.

Myös puhevammaisten ihmisten kanssa kommunikointi tuntuu edelleen jännittävältä. Uuden ihmisen kanssa aloitetaan aina alusta, ja yhteyden löytymiseen on annettava aikaa.

- Mutta kun yhteyden saa, pienistäkin eleistä ymmärtää jo paljon. Ihminen oppii todella nopeasti tulkitsemaan toisen ihmisen eleitä ja äännähdyksiä, Tammi kertoo.

Kuka sopii työntekijäksi?

CP-liiton kurssityöntekijöiden kirjo on ollut melkoinen. Tammi toteaa, että taustalla ei ole merkitystä. Pääasia on, että ihminen on hyvä tyyppi, ennakkoluuloton ja valmis kohtaamaan sen ihmisen, kenen kanssa työskentelee tai ketä avustaa.

- Meillä on ollut kaikenlaisia ihmisiä erilaisista taustoista, taksikuskista lääkäriopiskelijaan.

Myös erilaiset luonteenpiirteet löytävät paikkansa kurssityöstä.

- Niin ulospäinsuuntautuneille kuin introverteille on tilaa.

Hyvä tyyppi -määritelmän täyttämisen ja ennakkoluulottomuuden lisäksi lisäpisteitä on jaossa improvisaatiokyvystä ja sen verran hyvästä kunnosta, että fyysinen avustaminen onnistuu.

- Aiempaa koulutusta avustustyöstä ei vaadita, vaan työ kouluttaa tekijänsä. Opiskelijat voivat turvallisesti mielin hakea kurssitöihin, Tammi kannustaa.

Lissu Kiviniemi

**Hae töihin CP-liiton kesän kurseille:
cp-liitto.fi/sova**



Kurssityöntekijät ovat saaneet tarjota kurssilaisille monenlaisia elämyksiä.

Kurssityö käytännössä

Aikuisten ja nuorten kurseilla työtä tehdään kahdessa vuorossa. Yksi työntekijä on öisin varalla kello 22.00-08.00.

Aikuisten kurseilla ohjelma voi olla esimerkiksi luontoretki, musiikin tekemistä iPadilla, jalkakävely-yrttien hakemista luonnosta tai keskustelua.

Nuorten kurssien ohjelma mukaillee aikuisten kurssien ohjelmaa nuorille sopivin teemoin.

Lasten kurseilla työntekijät järjestävät lapsille omaa ohjelmaa sekä koko perheen ohjelmaa. Lastenhoito päättyy päivisin kello 17.00.

Lasten kurseilla ohjelma voi olla esimerkiksi leikkipuistossa käymistä vanhempien keskusteluokoiden aikana, taiteilua, vesisotaa ja sisä- tai pihaleikkejä.

Aikuisten kurssin esimerkkipäivä:

(Työntekijöiden omatoiminen aamupala)
8.00 Kurssilaisten herätys, aamuavustukset ja aamupala
10.00 Aamuohjelma
13.00 Lounas
14.00 Yhteispalaveri
15.00 Päiväohjelma
17.00 Päivällinen
18.00-22.00 Iltaohjelma