

SYÖPÄÄN SAIRASTUNEEN KUNTOUTUSPALVELUT 2012



PIRKANMAAN
SYÖPÄYHDISTYS

SISÄLLYSLUETTELO

1. PIRKANMAAN SYÖPÄYHDISTYKSEN KUNTOUTUSPALVELUT.....	3
2. SAIRAAHOITAJAN VASTAANOTTO.....	4
3. TIETOA ETSIMÄSSÄ – LUENTOTILAISUUDET	5
3.1. Tietoillat	5
3.2. Teemaillat	5
4. TIETOPÄIVÄT	6
4.1. Tietopäivä suolistosyöpään sairastuneille	6
4.2. Tietopäivä eturauhasen syöpään sairastuneille	6
4.3. Tietopäivä melanoomaan sairastuneille	6
5. AVOKUNTOUTUSKURSSIT	6
5.1. Ensitiedon kurssi rintasyöpään sairastuneille.....	7
5.2. Kurssi rintasyöpään sairastuneille - hoitojen päättymisen jälkeen.....	7
5.3. Kurssi gynekologista syöpää sairastaville	8
5.4. Kurssi levinnyttä syöpää sairastaville ja heidän läheisilleen	8
5.5. Puhetta perheessä – avokuntoutuskurssi perheille, joissa perheenjäsen on sairastunut syöpäsairauteen	8
5.6. Kurssit kuntoutuskeskuksissa	9
6. KESKUSTELURYHMÄT.....	10
6.1. Ryhmä syöpään sairastuneille miehille.....	10
6.2. Ryhmä syöpään sairastuneille naisille	10
6.3. Tukea syöpään sairastuneiden läheisille	10
7. LIIKUNTARYHMÄT JA RENTOUTUS	11
7.1. Allasvoimistelu.....	11
7.2. Kuntopiiri	11
7.3. Rentoutus.....	12
8. VERTAISTUKEA SAIRASTUNEELLE	12
8.1. Keskustelukahvila	12
8.2. Potilaskerho senioreille.....	12
8.3. Nokian ryhmä.....	13
8.4. Ryhmät muissa kunnissa	13
8.5. Arjen filosofit.....	13
9. ARJEN YSTÄVÄ - TOIMINTA	14
10. VIRKISTYSTÄ.....	15
10.1. Tapahtumapäivät	15
10.2. Virkistystä Tampereen Kylpylässä.....	15
10.3. Kesäiset kaupunkikävelyt.....	16
10.4. Pikkujoulu.....	16
11. JÄSENEDET.....	17

1. PIRKANMAAN SYÖPÄYHDISTYKSEN KUNTOUTUSPALVELUT

Pirkanmaan Syöpäyhdistys toimii syöpään sairastuneen kuntoutumisen tukijana antamalla tietoa ja järjestämällä toimintaa sekä syöpään sairastuneille että heidän läheisilleen sairauden eri vaiheissa.

Syöpään sairastuneet tarvitsevat hoitoa ja tukea kuntoutumiseen. Syöpäkuntoutuksen tarpeet, toiminta ja tavoitteet muuttuvat ajan kuluessa. Väestön ikääntyessä syöpään sairastuvia on lukumääräisesti enemmän, mutta onneksi varhaisen taudin toteamisen sekä hoitojen kehittymisen myötä yhä useampi paranee.

Toiminnallamme pyrimme auttamaan sairastunutta elämään mahdollisimman tyydyttävää elämää ja löytämään keinoja, joilla voi itse vaikuttaa hyvinvointiinsa.

Tarjoamme ammattitaitoista neuvontaa ja tietoa syöpäsairauksiin liittyvistä asioista niin sairastuneille kuin heidän läheisilleen. Järjestämme tieto- ja teemailtoja, avokuntoutuskursseja sekä ammatillisesti ohjattuja keskusteluryhmiä eri syöpätauteja sairastaville. Pyrimme erilaisten liikuntaryhmien avulla aktivoimaan sairastuneita huolehtimaan omasta terveydestään. Tavoitteena on, että yhdistyksen tukeman alkusysäyksen jälkeen mahdollisimman moni löytäisi liikunnan pysyväksi osaksi elämäänsä.

Vertaistuki on tärkeä osa kuntoutuspalveluja. Vertaistukihenkilöt ovat itse sairauden kokeneita ja tukihenkilökoulutuksen saaneita.

Kuntoutuspalvelut ovat maksuttomia ja ne järjestetään yhdistyksen tiloissa (Hämeenkatu 5 A, 7. krs), ellei toisin mainita. Maksullisen kurssin voi maksaa myös kahdessa erässä.

**Lisätietoja puh. 03 2499 200 ja kotisivuiltamme
www.pirkanmaansyopayhdistys.fi**

2. SAIRAANHOITAJAN VASTAANOTTO

Poliklinikka ja neuvonta-asema Tampere

- henkilökohtainen neuvonta
- rintaproteesin välitys
- sairaanhoidolliset toimenpiteet
 - ompeleiden ja dreerien poistot
 - verenpaineen mittaus
 - lääkepidokset
- syövän periytyvyyteen liittyvä neuvonta
- ihon luomien tarkastukset

Pirkanmaan kunnat

Sairaanhoitaja antaa henkilökohtaista neuvontaa kerran kuukaudessa terveyskeskusten tiloissa (ei heinä-elokuussa).

Vastaanotolle voi hakeutua kotikunnasta riippumatta

- Parkanossa ja Ikaalisissa kuukauden ensimmäinen maanantai
- Ruovedellä ja Orivedellä kuukauden ensimmäinen tiistai
- Akaassa ja Lempäälässä kuukauden ensimmäinen keskiviikko
- Sastamalassa kuukauden ensimmäinen torstai
- Ylöjärvellä kuukauden ensimmäinen perjantai

Kunnissa järjestetään erillinen luomihuolipäivä vuosittain.

Ajanvaraus kaikille vastaanotoille puh. 03 2499 200

**Lisätietoja puh. 03 2499 200
ja kotisivuiltamme www.pirkanmaansyopayhdistys.fi**

Sairaanhoitajan puhelinneuvonta puh. 03 2499 606
Maanantai – perjantai klo 10.00 - 11.00

3. TIETOA ETSIMÄSSÄ – LUENTOTILAISUUDET

3.1. Tietoillat

Tavoitteena on antaa **syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen** tietoa syöpäsairauksiin liittyvistä asioista. Alustajana on asiantuntija.

Ei ennakoilmoittautumista

Ma 9.1.	klo 17.00 – 18.30	Syöpäpotilaan seuranta ja tarvittavat seurantatutkimukset Tiina Palva, syöpätautien erikoislääkäri
Ma 12.3.	klo 17.00 – 18.30	Syövän periytyvyys Tiina Palva, syöpätautien erikoislääkäri
Ma 16.4.	klo 17.00 – 18.30	Keuhkosyöpä – tietoa ja keskustelua Jarkko Ahvonen, syöpätautien erikoislääkäri
Ma 15.10.	klo 17.00 – 18.30	Suun ja hampaiden hyvinvointi Päivi Valin, suuhygienisti
Ma 12.11.	klo 17.00 – 18.30	Syöpäpotilaan ravitus Hanna Viitala, ravitsemusterapeutti

3.2. Teemaillat

Teemaillat ovat sairastuneen ja hänen läheisensä jaksamista tukevia tilaisuuksia. Illoissa on asiantuntijan alustus, jonka jälkeen on mahdollisuus keskustella aiheesta.

Ei ennakoilmoittautumista

Ma 13.2.	klo 17.00 – 18.30	Lapset puheeksi – miten puhua sairaudesta lapsille Tarja Kangassalo, psykiatrinen sairaanhoitaja
Ma 14.5.	klo 17.00 – 18.30	Minäkuvan ja kehon muuttuminen Eva Nilson, psykologi
Ma 17.9.	klo 17.00 – 18.30	Uni karkuteillä – hyvän unen salaisuus luennoitsija varmistuu myöhemmin
Ma 10.12.	klo 17.00 – 18.30	Tunteiden vuoristorata – tunteet sairauden aikana luennoitsija varmistuu myöhemmin

4. TIETOPÄIVÄT

Tietopäivien tavoitteena on antaa **syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen** perustietoa syöpäsairaudesta, hoidoista ja seurannasta sekä auttaa sairastunutta löytämään keinoja, joilla voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin.

Tietopäivän osallistujamäärä on korkeintaan 20 henkilöä.

4.1. Tietopäivä suolistosyöpään sairastuneille

To 22.3. klo 12.00 – 17.00
Ilmoittautuminen 15.3. mennessä puh. 03 2499 200

4.2. Tietopäivä eturauhasen syöpään sairastuneille

Ti 11.10. klo 12.00 – 17.00
Ilmoittautuminen 4.10. mennessä puh. 03 2499 200

4.3. Tietopäivä melanoomaan sairastuneille

To 22.11. klo 12.00 – 17.00
Ilmoittautuminen 15.11. mennessä puh. 03 2499 200

5. AVOKUNTOUTUSKURSSIT

Tavoitteena on tiedon ja vertaistuen avulla auttaa syöpään sairastunutta selviytymään uudessa elämäntilanteessa. Osallistujia motivoidaan omilla elämäntapavalinnoillaan lisäämään hyvinvointiaan.

Läheiset ovat tervetulleita mukaan osaan avokuntoutusiltapäivistä (kts. kurssien tarkemmat ohjelmat Pirkanmaan Syöpäyhdistyksestä).

Ilmoittautuminen avokuntoutuskursseille on kaksi viikkoa ennen ko. kurssin alkua puh. 03 2499 200.

5.1. Ensitiedon kurssi rintasyöpään sairastuneille

Kurssilla käsitellään mm.

- rintasyöpää sairautena ja sen hoitomuotoja
- rintasyöpään sairastuneen liikuntaa ja fysioterapiaa
- selviytymistä sairauden muuttamassa elämäntilanteessa
- syöpäyhdistyksen palveluita potilaan tukena

Kevät ke 1.2, 8.2, 15.2. ja 22.2.

klo 15.00 – 18.00

Syky ke 5.9, 12.9, 19.9. ja 26.9.

klo 15.00 – 18.00

5.2. Kurssi rintasyöpään sairastuneille - hoitojen päättymisen jälkeen

Kurssi tukee rintasyöpään sairastunutta pitkien hoitajaksojen jälkeen paluussa arkeen. Kurssin sisällössä keskeisinä elementteinä ovat motivoiminen fyysisestä kunnosta huolehtimiseen sekä yhteinen asioiden jakaminen ja kokeminen. Kurssi sisältää kävelytestin UKK-instituutilla sekä seurantapäivän 4 kk:n kuluttua.

Sairaanhoitaja haastattelee ilmoittautuneet kurssille soveltumisen tarkistamiseksi.

Kurssilla käsitellään mm.

- rintasyövän hoitomuotoja sekä hoitojen pitkäaikaishaittoja ja niiden ehkäisyä

- sairauden ja hoitojen vaikutusta naiseuteen
- liikunnan ja ravinnon merkitystä osteoporoosin ehkäisyssä, painonhallinnassa ja hyvinvoinnin tukena

ke 18.4, to 19.4, ke 25.4, to 26.4, ke 2.5, to 3.5
Seurantapäivä ke 5.9. klo 16.30 – 19.30

klo 16.30 – 19.30

5.3. Kurssi gynekologista syöpää sairastaville

Kurssi on tarkoitettu naisille, joiden hoidot ovat juuri päättyneet tai ovat päättymässä.

Kurssilla käsitellään mm.

- syöpähoitojen aiheuttamia haittoja
- ravitsemusta ja liikuntaa
- tiedon ja tuen avulla itsehoitokeinojen löytämistä
- naiseuden uudelleen löytämistä
- musiikkiterapian kuntouttavaa vaikutusta

ke 24.10, to 25.10, ke 31.10, to 1.11, ke 7.11.

klo 15.00 – 18.00

5.4. Kurssi levinnyttä syöpää sairastaville ja heidän läheisilleen

Kurssilla käsitellään mm.

- levinneen syövän hoitomahdollisuuksia ja oireenmukaista hoitoa
- sosiaalietuuksia
- elämänhallintaa sairauden muuttamassa tilanteessa

ti 8.5, 15.5, 22.5, 29.5, 5.6.

klo 15.00 – 18.00

5.5. Puhetta perheessä – avokuntoutuskurssi perheille, joissa perheenjäsen on sairastunut syöpäsairauteen.

Kurssilla tuetaan perheitä muuttuneessa elämäntilanteessa. Sairastunut voi olla esim. aikuinen lapsi, aikuisen lapsen äiti tai isä tai muu läheinen sukulainen, puoliso tai avopuoliso. Kurssille osallistuvia rohkaistaan puhumaan sairaudesta ja sen herättämistä tunteista sekä annetaan keinoja keskustelun käynnistämiseen ja ylläpitämiseen arjessa. Vertaistuki on yksi kurssin aktiivisista elementeistä.

Samasta perheestä voi osallistua enintään kolme henkilöä. Osallistujien tulee olla 18 vuotta täyttäneitä.

ti 30.10, 6.11, 13.11, 20.11, 27.11.

klo 15.00 – 18.00

5.6. Kurssit kuntoutuskeskuksissa

Kuntoutuskeskuksissa järjestettävien sopeutumisvalmennuskurssien tavoitteena on tukea sairastumisen aiheuttaman kriisin käsittelyssä sekä mahdollisimman normaalin ja hyvän elämän elämisessä sairaudesta huolimatta. Kurseilla saa tietoa syövästä, sairauden ja hoitojen aiheuttamista muutoksista sekä selviytymisestä. Kurseja on sairastuneiden lisäksi pariskunnille ja perheille sekä läheisensä menettäneille.

Kurssit ovat osallistujille maksuttomia.

Tietoa kurseista sekä hakemuslomakkeita saa Pirkanmaan Syöpäyhdistyksestä, sairaaloiden sosiaalityöntekijöiltä, kuntoutusohjaajilta ja Kelan toimistoista. Kurseille haetaan Kelan kuntoutushakemus -lomakkeella (KU102) ja hakemukset palautetaan joko Kelaan tai kurssin järjestävän maakunnallisen syöpäyhdistyksen toimistoon.

6. KESKUSTELURYHMÄT

Ryhmässä on mahdollisuus luottamuksellisesti keskustella sairaudesta ja sen aiheuttamista elämänmuutoksista.

Ilmoittautuminen viikkoa ennen ryhmän alkua puh. 03 2499 200

6.1. Ryhmä syöpään sairastuneille miehille

Ryhmä kokoontuu osoitteessa Hämeenkatu 5 A, 8. krs.
Ohjaajana toimii erikoissairaanhoitaja.

ti 17.1, 31.1, 14.2, 28.2, 13.3, 27.3, 10.4, 24.4.
Hinta 64 euroa

klo 17.00 – 18.30

6.2. Ryhmä syöpään sairastuneille naisille

Ryhmä kokoontuu osoitteessa Hämeenkatu 5 A, 8. krs.
Ohjaajana toimii psykologi.

to 6.9, 13.9, 27.9, 11.10, 25.10, 8.11, 22.11, 13.12.
Hinta 64 euroa

klo 17.00 – 18.30

6.3. Tukea syöpään sairastuneiden läheisille

Kolmen illan kokonaisuus on tarkoitettu jaksamisen tueksi sairastuneen läheisille. Aiheina ovat sairauden aiheuttamat muutokset ihmissuhteissa sekä voimavarojen löytyminen ja vahvistaminen. Ryhmä kokoontuu osoitteessa Hämeenkatu 5 A.
Ohjaajana toimii sairaanhoitaja.

Kevät ti 6.3, 13.3, 20.3.
Syksy ti 25.9, 2.10, 9.10.

klo 17.00 – 18.30

klo 17.00 – 18.30

7. LIIKUNTARYHMÄT JA RENTOUTUS

Liikuntaryhmät tukevat omasta terveydestä huolehtimista ja ylläpitävät toimintakykyä elämässä eteenpäin. Sairastumisen jälkeen liikkuminen on turvallista aloittaa vertaisryhmässämme. Ensisijalla ryhmiin ovat henkilöt, joiden sairastumisesta on alle kolme vuotta ja jotka eivät ole aiemmin olleet ryhmässä mukana. Ryhmän koko on korkeintaan 20 henkilöä.

Ilmoittautuminen lukukaudelle viikkoa ennen ko. ryhmän alkua puh. 03 2499 200

7.1. Allasvoimistelu

Allasvoimisteluryhmä kokoontuu Viola-kodissa osoitteessa Juhlatalonkatu 4.

Kevät to 12.1. – 31.5. (ei 5.4. eikä 17.5.)
Hinta 152 euroa

klo 18.00 – 18.45

Syksy to 6.9. – 13.12. (ei 6.12.)
Hinta 112 euroa

klo 18.00 – 18.45

7.2. Kuntopiiri

Ohjattua, helppoa ja tehokasta kiertoharjoittelua kuntosalilla. Alussa on kevyt lämmittely ja lopuksi venyttely. Kuntopiiriharjoittelu sopii kaikenkuntoisille ja -ikäisille naisille ja miehille. Ryhmä kokoontuu Liikuntakeskus Fressissä osoitteessa Verkatehtaankatu 4.

Kevät ma 9.1. – 28.5. (ei 9.4. ja 30.4.)
Hinta 152 euroa

klo 17.20 – 18.20

Syksy viikko 36 – viikko 51 (päivä ja kellonaika ovat vielä avoimina)
Hinta 112 euroa

7.3. Rentoutus

Ryhmässä tutustutaan erilaisiin rentoutumis-, rauhoittumis- ja stressinhallintamenetelmiin sekä opitaan itserentoutus, jolla voi rentouttaa ja rauhoittaa itseään. Ryhmä kokoontuu Pirkanmaan Ihmissuhde ry:n tiloissa osoitteessa Yliopistonkatu 60 A, 7. krs. Ohjaajana toimii suggestoterapeutti.

to 18.10, 25.10, 1.11, 8.11, 15.11, 22.11.

klo 17.00 – 18.30

Hinta 48 euroa

8. VERTAISTUKEA SAIRASTUNEELLE

Vertaistukihenkilöt

Vertaistukihenkilöt ovat syöpäsairauden kokeneita ja yhdistyksen kouluttamia vapaaehtoistyöntekijöitä, jotka antavat keskustelutukea syöpäsairauden aiheuttamassa elämänmuutoksessa. He eivät ota kantaa hoitoihin tai lääketieteellisiin kysymyksiin. Keskustelut ovat luottamuksellisia.

Vertaistukihenkilön voi tavata kahden kesken tai pienryhmässä. Myös puhelinkeskustelu on mahdollinen. Tapaaminen voidaan sopia yhdistyksen tiloihin tai esim. sairaalaan.

8.1. Keskustelukahvila

Vertaistukihenkilön ohjaama keskustelukahvila syöpään sairastuneille on avoinna seuraavina päivinä osoitteessa Hämeenkatu 5 A, 8. krs.

Ei ennakkoilmoittautumista.

Kevät ke 11.1, 1.2, 7.3, 4.4. ja 2.5.

klo 13.00 – 15.00

Syksy ke 5.9, 3.10, 7.11. ja 5.12.

klo 13.00 – 15.00

8.2. Potilaskerho senioreille

Potilaskerho kokoontuu torstaisin Pirkanmaan Syöpäyhdistyksen kerhuhuoneistossa osoitteessa Pellavatehtaankatu 12. Kerhopäivänä on keskustelua, kahvittelua ja asiantuntijaluentoja. Potilaskerho järjestää lisäksi retkiä ja myyjäisiä.

Kevät to 19.1. - 24.5.
Syksy to 13.9. - 22.11.

klo 12.00 – 13.30
klo 12.00 – 13.30

Tietoja kerhon toiminnasta antaa Raili Tattari puh. 03 3430 146

8.3. Nokian ryhmä

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa Nokian Kerholassa. Ryhmä on tarkoitettu syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen. Tapaamisissa on vertaistuen lisäksi myös asiantuntijaluentoja.

Kevät ke 1.2, 7.3, 11.4, 9.5.
Syksy ke 8.8, 5.9, 3.10, 7.11.

klo 18.00 – 20.00
klo 18.00 – 20.00

Tietoja ryhmän toiminnasta antavat

Ritva Mäkinen puh. 050 4008 977 tai 03 3415 058

Ritva Välimäki puh. 040 5113 090

8.4. Ryhmät muissa kunnissa

Syöpään sairastuneiden vertaistukiryhmiä toimii Pirkanmaalla myös Hämeenkyrössä, Ruovedellä, Valkeakoskella ja Virroilla.

Kysy ryhmien kokoontumisista sairaanhoitajaltamme puh. 03 2499 606.

8.5. Arjen filosofit

Vertaistukiryhmässä käsiteltävät teemat määräytyvät osallistujien toivomusten mukaan, esim. filosofia, historia, kirjallisuus, musiikki, kuvataide, rakkaus, ihmissuhteet, mielenrauha ja elämän tarkoitus.

Ryhmä kokoontuu Pirkanmaan Syöpäyhdistyksen kerhohuoneistossa osoitteessa Pellava-tehtaankatu 12. Ohjaajana toimii vapaaehtoistyöntekijä.

ti 7.2, 21.2, 6.3, 20.3, 3.4, 17.4, 8.5. ja 22.5.

klo 18.00 – 20.00

9. ARJEN YSTÄVÄ –TOIMINTA

Arjen ystävä -toiminta on tarkoitettu avuksi ja tueksi syövän hoitojen ja toipumisen aikana. Arjen ystävää voi pyytää seuraksi lenkipolulle, lääkäriissä käynnille, hoitokäynnille, kauppamatkalle, teatteriin tai kirjastoon – minne ei yksin jaksa tai halua lähteä. Hän voi myös turvallisena aikuisena viettää aikaa lasten kanssa leikkien tai ulkoillen, jotta hoidosta toipuva vanhempi saa levätä tai hoitaa arkeen liittyviä asioita. Arjen ystävä on vapaaehtoistyöntekijä, joka on saanut tehtävään koulutuksen.

Arjen ystävää voit tiedustella sairaanhoitajaltamme puh. 03 2499 606.

10. VIRKISTYSTÄ

10.1. Tapahtumapäivät

Virkistystapahtuma syöpään sairastuneille lauantaina 26.5.

Virkistystapahtuma on tarkoitettu syöpään sairastuneille, joiden sairastumisesta on kulunut 1-3 vuotta. Päivän teemana on vertaistuki ja siihen sisältyy yhdessä kokemista, yhdessä tekemistä ja hyvää ruokaa.

Osallistujamäärä on korkeintaan 15 henkilöä.

Lisätietoja ja hakulomakkeita puh. 03 2499 200.

Hakemukset 4.5. mennessä.

Virkistyspäivä syöpään sairastuneille nuorille lauantaina 29.9.

Virkistyspäivä on tarkoitettu alle 40-vuotiaille syöpään sairastuneille, joiden sairastumisesta on kulunut 1-3 vuotta. Tavoitteena on päästä irti arjesta hemmottelun, liikunnan, hyvän ruoan ja vertaistuen avulla.

Osallistujamäärä on korkeintaan 15 henkilöä.

Lisätietoja ja hakulomakkeita puh. 03 2499 200.

Hakemukset 7.9. mennessä.

10.2. Virkistystä Tampereen Kylpylässä

Syöpään sairastuneille Pirkanmaan Syöpäyhdistyksen jäsenille on käytettävissä täysin varusteltu huoneisto omaehtoiseen lomailuun Tampereen Kylpylässä. Kylpylän ja hotellin palvelut ovat maksullisia. Vapaamuotoiset hakemukset toimitetaan Pirkanmaan Syöpäyhdistykseen viimeistään kuukausi ennen lomaviikon alkua.

Lomaviikon hinta on 100 euroa. Lisätietoja puh. 03 2499 200.

Lomaviikot ovat	15	8.4. - 15.4.
	21	19.5. - 26.5.
	24	8.6. - 16.6.
	49	1.12. - 8.12.

10.3. Kesäiset kaupunkikävelyt

Kesäiset kaupunkikävelyt on tarkoitettu syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen. Kävelynopeus määräytyy osallistujien jaksamisen mukaan. Kävelyn lomassa käydään keskustelua Tampereen historiasta; rakennuksista, patsaista ja puistoista. Kaupunkikävelyllä lähdetään Pirkanmaan Syöpäyhdistyksen edestä osoitteesta Hämeenkatu 5. Ohjaajana toimii vapaaehtoistyöntekijä.

Ei ennakkoilmoittautumista.

Kävelyt toteutetaan kesä- ja heinäkuussa maanantaisin klo 18.00 – 19.30.

Lisätietoja puh. 03 2499 200.

10.4. Pikkujoulu

Yhdistyksen jäsenenä oleville syöpäpotilaille tarkoitettu pikkujoulu teatterin merkeissä

tiistaina 4.12. klo 19 alkaen Tampereen Komediateatterissa (Lapintie 4a)

Lipun hinta on 15 euroa. Hintaan sisältyy väliaikatarjoilu (kahvi ja leivos). Esitettävä näytelmä julkaistaan helmikuussa.

Lippuja voi ostaa yhdistyksen toimistosta 1.9. lukien. Ennakkovarauksia ei oteta vastaan.

11. JÄSENEDET

Pirkanmaan Syöpäyhdistyksen jäsenille on mm. seuraavia jäsenetuja

- Syöpä-Cancer -lehden vuosikerta
- hoitopäiväkorvaus syöpään sairastuneille
- kaikille jäsenille alennuksia yhdistyksen poliklinikan ja neuvonta-aseman palveluista
- syöpään sairastuneille mm. maksuton sairaanhoitajan vastaanotto
- Liikuntakeskus Fressin vuosijäsenyys 50 euroa kuukaudessa (edellyttää vuoden asiakkuutta).

Jäsenedut voivat vaihdella vuosittain.

**Lisätietoja puh. 03 2499 412 ja kotisivuiltamme
www.pirkanmaansyopayhdistys.fi**

Jäsenmaksu vahvistetaan vuosittain. Vuonna 2011 jäsenmaksu oli 20 euroa.



PIRKANMAAN SYÖPÄYHDISTYS

Hämeenkatu 5 A, 7. krs
PL 190, 33101 Tampere
Puh 03 2499 111

**NYT VOIT HELPOSTI LIITTYÄ JÄSENEKSI,
TEHDÄ OSOITTEENMUUTOKSEN
TAI ILMOITTA HALUKKUUTESI
JÄSENLEHDESTÄ.**

**TÄYTÄ OHEINEN SIVU, LEIKKAA SE IRTI JA
TAITTELE POSTIN KULJETETTAVAKSI.**

WWW.PIRKANMAANSYOPAYHDISTYS.FI

Osa tässä esitteessä mainituista kursseista ja tilaisuuksista toteutetaan yhteistyössä OK-opintotukikeskuksen kanssa ja osa Raha-automaattiyhdistyksen avustuksella.

- Liityn jäseneksi
- Osoitteenmuutos
- Haluan lehden
- En halua lehteä

Nimi _____

Osoite _____

Postinumero _____ Postitoimipaikka _____

Uusi osoite _____

Uusi postinumero _____

Uusi postitoimipaikka _____

Paikka, päivämäärä ja allekirjoitus _____

Leikkaa sivu irti, taita katkoviivan kohdalta, nido yhteen ja laita postiin!

Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

Pirkanmaan Syöpäyhdistys ry
TUNNUS 5008860
00003 VASTAUSLÄHETYS



PIRKANMAAN
SYÖPÄYHDISTYS

Hämeenkatu 5 A, 7. krs, PL 190, 33101 Tampere, Puh 03 2499 111
www.pirkanmaansyopayhdistys.fi