

Palveluita | Kursseja | Tietoa | Tapahtumia
syksy 2026

**Sinulle,
joka
sairastat
syöpää**

**Kun sinulle
tärkeä
ihminen
sairastaa
syöpää**

**”Joskus tarvitaan
ulkopuolinen
tekemään
olemassa oleva
hyvä näkyväksi”**

– psykososiaalisen
tuen asiantuntija
Kaisa Ronkainen

Valkeakoski ja
Sastamala
mainittu!



PIRKANMAAN
SYÖPÄYHDISTYS

**TUKEA
TIETOA**
Toivoa

Tukea, tietoa ja toivoa koko Pirkanmaalla

Syöpään sairastuminen pysäyttää. Se muuttaa arkea, ajatuksia ja tulevaisuuden näkymiä – sekä sairastuneen että läheisen. Silloin on tärkeää, että tarjolla on luotettavaa tietoa, tukea ja rinnalla kulkemista. Me Pirsyssä haluamme olla mukana juuri silloin, kun palveluillemme on tarve. Haluamme olla lähellä sekä helposti ja nopeasti saavutettavissa.

Meille voi tulla myös silloin, kun syöpä herättää pelkoa, huolta tai kysymyksiä. Syövän ei tarvitse olla omassa elämässä juuri nyt läsnä, jotta olisi oikeus keskustella tai hakea luotettavaa tietoa. Jos jokin syöpään liittyvä askarruttaa, se riittää syyksi tulla meille.

Tähän esitteeseen olemme koonneet yhteen palvelut, joista voit poimia itsellesi tai läheisillesi olennaiset. Voit palata esitteeseen ja palveluihin silloin, kun aika ja voimavarat sen sallivat. Olemme saavutettavissa aina, kun syöpä huolettaa – olipa kyse syöpäepäilyn tuomasta epävar-

muudesta tai jo parannetun syövän jälkeisistä arjen haasteista. Jokainen tilanne on omanlaisensa, ja me joustamme sen mukaan.

Syksyllä laajennamme toimintaamme Sastamalassa ja Valkeakoskella, jotta yhä useammalla olisi mahdollisuus hyödyntää palveluitamme lähellä omaa kotia. Toiminta-alueemme on koko Pirkanmaa, ja palvelemme mielellämme kaikkia pirkanmaalaisia myös kotikäynnein, puhelimitse ja videopuheluin.

Toivomme, että tämä esite auttaa sinua löytämään tukea ja mahdollisuuksia juuri siinä tilanteessa, jossa nyt olet. Haluamme muistuttaa, että et ole yksin, eikä sinun tarvitse selviytyä omin voimin.



Laura Lahti
vt. palvelupäällikkö

Sisällys

Kaipaanko keskustelukumppania?

Ota Pirsyn asiantuntija keskustelukumppaniksi.....	7
Kaipaanko keinoja lapsiperheen syöpäarkeen?	9
Hyvinvoiva perhe syövästä huolimatta.....	10
Turvallinen tila keskustella kehosta ja seksuaalisuudesta	12
Vertaistuesta perspektiiviä	13
Vertaistuki	14
Cafe Pirsy rento kohtaamispaikka	16

Työkaluja elämään syövän kanssa ja sen jälkeen

Palveluseteli siivoukseen ja lastenhoitoon	19
Kun työelämä mietityttää	20
Tauon paikka -verkkokurssi	21
Haluaisin palata töihin, mutta miten mä jaksan?.....	22
Taideterapia	24
Sinulle, jonka läheinen on menehtynyt syöpään	25
Surun monet kasvot.....	26
Tukea, kun etsit uutta suuntaa	28
Muutostarpeita? Haasteita?	29
Kurssin myötä kohti tavoitteita.....	30
Syöpä toi rohkeutta	31

Liike on lääke

Liikunnanohjaus juuri sinulle	33
Kuntosali käytettävissäsi	34
Liikunnan teematunnit.....	35
Vesijumppa	36
Jooga.....	37
Hyvinvointia liikunnasta	38
Liiku siellä, missä olet.....	39

Tietoa tarjolla

Luennot ja verkkoluennot.....	41-44
Tietopäivä syövästä	45
Hyvinvoinnin iltapäivä	46
Mietitkö syövän periytyvyyttä?	47

Jotain ihan muuta

Yhdessä Vapriikkiin.....	49
Taidehetki läheisille	50
Metsämieli-retki	51
Vanhempi-lapsi-päivä.....	52
Muisteluhetki.....	53
Omalle lomalle.....	54

Sastamala ja Valkeakoski

Keskustelumahdollisuuksia.....	57
Luennot	58
Hyvinvointia liikunnasta	59

Yhteystiedot

Yhteystiedot	60-62
--------------------	-------



Kun syöpä kuormittaa mieltäsi, ota Pirsyn asiantuntija keskustelukumppaniksi

Tarjoamme sinulle paikan puhua, kun syöpään sairastuminen, hoidot tai niiden jälkeinen elämä herättävät kysymyksiä tai kuormittavat mieltäsi. Vaikka et edes olisi varma, mistä aloittaa tai mitä kysyä, asiantuntijamme ovat sinua varten.

Näiden keskustelujen tavoitteena on auttaa jäsentämään tunteita, arkea ja huolia. Tavoitteena on myös antaa luotettavaa tietoa syöpään liittyvistä teemoista.

Keskustelut ovat sinulle, jota syöpä koskettaa joko sairastuneena tai läheisenä; kaikissa sairauden vaiheissa. Palvelu sopii myös läheisensä syöpään menettäneille.

Keskustelumahdollisuus on avoin myös sinulle, jota syöpä ei ole henkilökohtaisesti koskettanut, mutta koet syöpään liittyvää pelkoa, huolta tai epävarmuutta.

Kenelle?

Kaikille, joita syöpä huolettaa | Kaikille aikuisille, jotka sairastavat syöpää | Kaikille yli 13-vuotiaille syöpään sairastuneen läheisille

Miten?

Varaa aika
www.pirsy.fi/keskustelu
| p. 03 2499 200

Missä?

Pirsyn tiloissa
| Puhelimitse |
Videopuheluna | Kotona/
hoitolaitoksessa

Maksuton



Meillä on aikaa

Sinulla on mahdollisuus päästä keskustelemaan syöpään perehtyneen sosiaali- tai terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ilman pitkää odotusta.

Kaipaatko keskustelukumppania?



Luoto-palvelu

Saatat törmätä keskustelutuesta puhuttaessa Luoto-sanaan.

Tämä tarkoittaa Syöpäjärjestöjen valtakunnallista ja yhtenäistä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten tarjoamaa maksutonta keskustelutukea.

Pirsyn keskustelutuki = Luoto-palvelu

Saat keskusteluajan viikon sisällä ja akuutissa kriisitilanteessa, kuten äkillisen sairastumisen, syövän leviämisen, vakavan huolen tai menetyksen kohdatessa, keskustelu aika on mahdollista saada samalle tai seuraavalle arkipäivälle.

Keskusteluita varten et tarvitse lähetettä. Keskustelut asiantuntijoidemme kanssa eivät korvaa syöpähoidoista vastaavan tahon neuvontaa, tutkimusta tai hoitoa, eivätkä poissulje muita palveluita vaan täydentävät niitä.

Kaipaako keinoja lapsiperheen syöpäarkeen?

Kun sairaus muuttaa arkea, herättää huolta tai kuormittaa koko perhettä, perheohjauksessa saat pysähtyä pohtimaan tilannetta rauhassa ammattilaisen kanssa.

Perheohjauksen tavoitteena on edistää ja turvata lasten kehitystä ja hyvinvointia sekä tukea vanhemmuutta.

Perheohjauksessa voit jakaa kokemuksia syöpään sairastumisesta ja sen vaikutuksista perhe-elämään.

Keskusteluissa etsitään yhdessä keinoja tukea omaa jaksamistasi vanhempana sekä lasten ja nuorten hyvinvointia. Tukea on saatavilla esimerkiksi arjen sujumiseen, voimavarojen vahvistamiseen ja siihen, miten puhua lapsille ja nuorille sairauden eri vaiheista ikätasoisesti ja turvallisesti.

Perheterapeutti

Keskustelutuen ja perheohjauksen käyntien rinnalla perheesi on mahdollista tarvittaessa saada 1-5 maksutonta käyntiä perheterapeutin vastaanotolle koko perheen tapauksista varten.

Olemme osa Pirkanmaan Perhekeskusta



Kenelle?

Pirkanmaalaisille lapsiperheille, joissa vanhempi sairastaa syöpää ja perheessä on alaikäisiä lapsia

Missä?

Pirsyn tiloissa |
Puhelimitse |
Videopuheluna

Miten?

Varaa aika
www.pirsy.fi/perheohjaus
| p. 03 2499 200

Maksuton



Miten?

Psykososiaalisen tuen asiantuntijan kautta |
Varaa aika tai jätä soittopyyntö
www.pirsy.fi/perheohjaus
| p. 03 2499 200

Maksuton

Hyvinvoiva perhe – syövästä huolimatta

Perheen vanhemman tai muun läheisen aikuisen sairastuminen syöpään sekoittaa koko lapsiperheen arjen.

Pirsyn tarjoama perheohjaus on voimavara- ja ratkaisukeskeistä keskustelua, jonka tavoitteena on tukea vanhempien jaksamista syövän muuttamassa tilanteessa.

- Luottamuksellinen keskustelu helpottaa oloa, auttaa jäsentämään ajatuksia ja löytämään ratkaisuja tai selkeyttämään perheen vuorovaikutukseen tai lapsiin liittyviä kysymyksiä, psykososiaalisen tuen asiantuntija **Kaisa Ronkainen** kertoo.

Hän kohtaa työssään paljon lapsiperheiden vanhempia ja

tietää, millaiset tekijät vanhempiä kuormittavat ja mitkä asiat mietityttävät.

- Vanhemmat sinnittelevät usein aika pitkään omin voimin. He kantavat painavaa tunnekuormaa tai pohtivat sitä, miten syövästä olisi hyvä puhua eri-ikäisten lasten ja nuorten kanssa, tai miten sairaus vaikuttaa perheen ilmapiiriin.

Parhaimmillaan käynti perheohjauksessa tarjoaa vanhemmalle kokemuksen siitä, että hänen ja perheensä tilanne tulee kuulluksi ja kohdatuksi. Se myös auttaa vanhempia tukemaan lapsia tai nuoria; perheohjauskäynnille tulee yksi tai molemmat vanhemmat, ei lapsia.

Keskusteluissa keskitytään vanhemmalle ajankohtaisiin huoliin ja etsitään yhdessä perheelle sopivia ratkaisuja. Tarvittaessa tarjotaan myös tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnin sekä perheen yhteisen selviytymisen tukemiseksi.

Joskus tarvitaan
ulkopuolinen tekemään
jo olemassa oleva hyvä
näkyväksi

- On tärkeää muistaa, etteivät raskaat tilanteet aina vaadi suuria muutoksia. Myös yhteiset oivallukset ja pienet, arjessa toimivat keinot voivat helpottaa

”On tärkeää muistaa, etteivät raskaat tilanteet aina vaadi suuria muutoksia.”

perheen ilmapiiriä ja vanhemman jaksamista, Kaisa muistuttaa.

Perheohjauksen kautta on mahdollista tarvittaessa päästä myös perheterapeutin vastaanotolle. Tällöin lapset saavat omia käyn-tejään.

Perheohjaukseen voi tulla missä tahansa vaiheessa – syöpädiagnoosin jälkeen, hoitojen aikana, palliatiivisessa vaiheessa tai saattohoidon aikana – sekä myös silloin, jos vanhempi on menehtynyt syöpään.

-Käyntejä sovitaan perheen tarpeiden ja toiveiden mukaan, joskus yksi riittää ja joskus rinnalla kuljetaan pidempään, Kaisa kertoo.



- Työssäni parasta on, kun pystyn auttamaan vanhempaa huomaamaan, mitä kaikkea hän tekee jo oikein ja millaisia vahvuuksia ja voimavaroja perheellä on, Kaisa kertoo.

Mietityttääkö oma keho, parisuhde tai seksuaalisuus?

Kenelle?

Kaikille, jotka
sairastavat syöpää |
Kaikille syöpään
sairastuneiden läheisille
| Yksin tai yhdessä

Missä?

Pirsyn tiloissa
| Puhelimitse |
Videopuheluna

Miten?

Varaa aika
www.pirsy.fi/omakeho
| p. 03 2499 200

Maksuton



Meillä on turvallinen tila keskustella ja pohtia syövän ja sen hoitojen aiheuttamien muutosten tuomia haasteita liittyen seksuaalisuuteen, seksuaaliterveyteen sekä ihmissuhteisiin.

Syöpä ja sen hoidot voivat vaikuttaa siihen, miten koet kehosi, läheisyyden, minäkuvan ja ihmissuhteet. Jos nämä muutokset herättävät kysymyksiä, huolta tai epävarmuutta, voit varata ajan seksuaaliterapeutille.

Seksuaaliterapeutin kanssa voit keskustella luottamuksellisesti esimerkiksi kehon muutoksista, seksuaaliseen identiteettiin liittyvistä pohdinnoista, vaihdevuosioreista, haluttomuudesta, erektiohäiriöistä, yhdyntäkivuista, kiihottumis- tai orgasmihaasteista sekä toiveesta saada tukea parisuhteeseen tai muihin läheisiin ihmissuhteisiin.

Me tarjoamme turvallisen tilan pohtia omaa tilannetta ammattilaisen kanssa. Vastaanotolle voit tulla yksin tai yhdessä läheisesi kanssa.

”Toisen ihmisen kokemukset tuovat omaan tilanteeseen perspektiiviä, toivoa ja sisua”

– *Ymmärsin, että vaikka kaikki on muuttunut, on vielä mahdollisuuksia tehdä elämästä hyvää.*

Näin sanoo **Annamaija**, yksi Pirsyn vertaistukijoista.

– Itse sain aikamani vertaistuesta ennen kaikkea toivoa ja ymmärrystä asioihin. Kohtasin ihmisen, joka oli kokenut saman kuin minä. Hän oli selvinnyt, jatkanut elämää ja tullut kahdesti rakkaaksi syövän jälkeen. Sain kiinni toivosta.

Mistä vertaistuessa oikein on kyse, mikä siinä on ”se juttu”?

– Vertaistuki yhdistää ja auttaa kohtaamaan suurimmat pelot yhdessä, Annamaija kuvaa.

Annamaija näkee, ettei kohtaa misissa juurikaan ole sukupuolella tai syöpätyypillä merkitystä: on vain kaksi ihmistä, joita yhdistää syöpä.

– Vertaistuen kautta löytää henkilön, jonka kanssa voi jakaa ajatuksia ja kertoa rehellisiä fiiliksiä ilman, että tarvitsee suodattaa mitään, Annamaija kiteyttää.

– Kun suuren elämänsä kriisin keskellä voi saada tukea ihmiseltä, joka kuuntelee ja ymmärtää. Se on aika uskomatonta!

Kenelle?

Kaikille sairastuneille,
joilla on kokemus
syövän sairastamisesta
| Kaikille läheisille,
jotka elävät syöpää
sairastavan rinnalla
| Sairastuneille ja
läheisille palliatiivisessa
vaiheessa ja kuoleman
lähestyessä | Kaikille
syöpään sairastuneille
työikäisille työhön
paluuseen ja työssä
jaksamiseen liittyvissä
kysymyksissä

Missä?

Kasvokkain |
Videopuheluna |
Puhelimitse

Miten?

Jätä soittopyyntö
www.pirsy.fi/tukihenkilo
| p. 03 2499 200

Maksuton



Vertaistuki – Vastaavan kokenut tietää, mistä puhutaan

Vertaistuki tarjoaa kuuntelevaa ja ymmärtävää tukea silloin, kun kaipaat keskustelua jonkun kanssa, jolla on omakohtaista kokemusta syöpään liittyvistä elämäntilanteista.

Vertaistuki täydentää ammattilaisten tarjoamaa tukea ja voi tuoda arkeen helpotusta, toivoa, iloa ja virkistystä.

Vaikka vertaistuellisessa keskustelussa on turvallista jakaa syöpään liittyviä kokemuksia, on tilaa myös virkistävälle jutunaiheille, ilolle ja naurulle.

Pirsyn vertaistukijat ovat koulutettuja vapaaehtoisia, joita sitoo vaitiolovelvollisuus. He eivät ota kantaa hoitoihin, mutta voivat jakaa kokemuksiaan ja kuuntelevat sinua luottamuksellisesti.

Vertaistukea on saatavilla

- **sairastuneille**, joilla on kokemus syövän sairastamisesta
- **läheisille**, jotka elävät syöpää sairastavan rinnalla

Lisäksi saat vertaistukea

- **saattohoidon tukihenkilöiltä**, jotka kulkevat sairastuneen tai hänen läheisensä rinnalla sairauden loppuvaiheessa ja kuoleman lähestyessä
- **työelämämentoreilta**, jotka tarjoavat vertaistukea työhön paluuseen ja työssä jaksamiseen liittyvissä kysymyksissä

Tapaamiset voivat olla kasvokkain, etänä tai puhelimitse.

Cafe Pirsy

Tässä kahvilassa voit vaihtaa ajatuksia, kertoa kokemuksista ja jutella niin syöpään liittyvistä asioista kuin jostain aivan muustakin toisten, saman kokeneiden kanssa.



Kenelle?

Katso päiväkohtaisesti

Missä?

Pirsyn tiloissa,
Hämeenkatu 5 A,
Tampere

Miten?

Tervetuloa paikalle!

Maksuton

Kahveille voit tulla ilman ilmoittautumista tai sitoutumista, juttelukin on vapaaehtoista, voit osallistua ja vain kuunnella, jos siltä tuntuu. Mukana on myös Pirsyn vertaistukija.

- ke 2.9. klo 14-15.30 | Kaikille, jotka ovat sairastuneet syöpään
- ke 2.9. klo 16.30-18 | Työikäisille, jotka ovat sairastuneet syöpään
- ke 23.9. klo 16.30-18 | Heille, jotka sairastavat parantumattomaa syöpää
- ke 7.10. klo 16.30-18 | Kaikille, jotka ovat sairastuneet syöpään
- to 22.10. klo 13-14.30 | Työikäisille, jotka ovat sairastuneet syöpään
- ke 18.11. klo 16.30-18 | Miehille, jotka ovat sairastuneet syöpään
- ke 25.11. klo 16.30-18 | Kaikille, jotka ovat sairastuneet syöpään
- ke 2.12. klo 16.30-18 | Heille, joiden läheinen on menehtynyt syöpään
- ke 16.12. klo 16.30-18 | Työikäisille, jotka ovat sairastuneet syöpään

Kiinnostaako vapaaehtoistoiminta?

Pirsyn vapaaehtoisena saat merkityksellistä tekemistä ja keinoja tehdä hyvää syöpään sairastuneiden ja läheisten hyväksi.

Vapaaehtoistoiminta Pirsyssä tarjoaa tekemistä ja toimintaa kaikille, joita syöpä on kosketanut tavalla tai toisella.

Vapaaehtoisena voit tuoda oman osaamisesi järjestöömme ja sitä kautta tehdä hyvää yhdessä; erilaisia vapaaehtoistehtäviä on useita. Kehittäjävapaaehtoinen, vertaistukija, saattohoidon tukiheikilä - tässä vain muutama vapaaehtoisrooleistamme.

Tarjoamme kaikille vapaaehtoisillemme tehtäviin tarvittavan koulutuksen, ohjauksen ja tuen.

Lue lisää vapaaehtoistoiminnasta verkkosivuiltamme!

Kenelle?

Kaikille, jotka haluavat tehdä hyvää yhdessä

Miten?

Täytä hakemus
www.pirsy.fi/vapaaehtoiseksi





Työkaluja elämään syövän kanssa ja sen jälkeen

Palveluseteli lapsiperheille

Palvelusetelillä voit hankkia konkreettista apua perheesi jaksamisen tueksi, sillä sen myötä voit tilata siivousta tai lastenhoitoa 3-12 h Pirsyn yhteistyöyritykseltä.

Palveluseteli on harkinnanvarainen; päätökset seteleistä tehdään hakemusten perusteella.

Perheelle itselleen maksuton palveluseteli on voimassa 6 kk päätöksen päivämäärästä ja voidaan myöntää enintään kerran kalenterivuodessa.

Yhteistyössä

Kenelle?

Kaikille pirkanmaalaisille lapsiperheille, joissa vanhempi sairastaa syöpää |

Kaikille pirkanmaalaisille lapsiperheille, joissa vanhempi on menehtynyt syöpään enintään 12 kk aiemmin

Miten?

Täytä hakemus
www.pirsy.fi/palveluseteli
| p. 03 2499 200

Maksuton



Syöpä ja työelämä – Kaipaanko henkilökohtaista ohjausta ja vinkkejä?

Kenelle?

Kaikille työikäisille,
jotka ovat sairastuneet
syöpään

Missä?

Pirsyn tiloissa |
Puhelimitse |
Videopuheluna

Miten?

Varaa aika
www.pirsy.fi/tyoelama
| p. 03 2499 200

Maksuton



Henkilökohtaisessa ohjauksessa saat tukea tilanteeseesi – olitpa työssä, palaamassa työhön, sairauslomalla, työtön, opiskelija, yrittäjä tai pohtimassa uusia ammatillisia ratkaisuja.

Täällä sinulla on mahdollisuus keskustella kuntoutuksen asiantuntijan kanssa luottamuksellisesti esimerkiksi työssä jaksamisesta, työn ja hoitojen yhteensovittamisesta, työhön paluusta, oikeuksista ja etuuksista tai omista toiveistasi ja huolistasi.

Saat myös konkreettisia vinkkejä ja apua esim. CV:n päivittämiseen tai kuntoutusmahdollisuuksien kartoittamiseen ja hakemiseen.

Ohjaus etenee sinun tarpeidesi ja voimavarjesi mukaan.

Tauon paikka -verkkokurssi

Kurssilta saat tukea ja työkaluja, kun on aika palata työelämään – tai jaksaa paremmin työssä.

Kurssi sisältää niin tietoa kuin vertaistukeakin; ajatusten ja kokemusten vaihtaminen toisten vastaavassa tilanteessa olevien kanssa voi tuoda oivalluksia ja uusia näkökulmia.

Tavoitteena on löytää keinoja työssä jatkamiseen ja jaksamiseen sekä tunnistaa ja löytää omia vahvuuksia ja voimavaroja.

Kurssilla käsitellään mm. (työ-)hyvinvointia sekä sairastumisen ja työn yhteensovittamisen haasteita. Saat myös konkreettisia keinoja ja vinkkejä.

Kurssin ohjaaja



Eve Hell

kuntoutuksen asiantuntija,
työkykykoordinaattori

Kenelle?

Kaikille työikäisille
syöpään sairastuneille
työelämätilanteesta
riippumatta

Koska?

tiistaisin 22.9.-27.10.
klo 16.30-18 | ei 13.10.

Missä?

Etäyhteydellä

Miten?

Täytä hakemus 27.7.-6.9.
välisenä aikana
www.pirsy.fi/tauko-kurssi

Osallistujamäärä

max. 8

Maksuton



”Haluaisin palata töihin, mutta miten mä jaksan? Tai pystyn?”

*Syövän ja hoitojen vaikutukset ulottuvat usein myös työelämään; huoli jaksamisesta ja taloudesta nousevat esiin asiakkaiden keskusteluissa kuntoutuksen asiantuntija, työkykykoordinaattori **Eve Hellin** kanssa.*

– Mikä on oikea hetki palata työhön ja mistä sen tietää? Voisinko hakeutua uudelle uralle ja mikä se voisi olla? Pitääkö sairastumisesta kertoa työtä hakiessa, Eve Hell listaa yleisiä mietityttäviä asioita.

Keskustelut Even kanssa tarjoavat mahdollisuuden jäsentää ajatuksia ja saada käytännön vinkkejä.

– Puhumme asiakkaan tilanteesta, työelämään liittyvistä huolista, toiveista ja tulevaisuuden ajatuksista sen verran, kuin asiakas haluaa kertoa. Ja ennen kaikkea etsimme yhdessä sopivia etenemisen vaihtoehtoja, Eve kertoo. – Tapaamisessa voidaan esimerkiksi sanoittaa tai täyttää erilaisia kuntoutukseen tai taloudelliseen tukeen liittyviä hakemuksia.

Parhaimmillaan asiakas löytää vastauksia työelämään liittyviin huoliinsa ja varmuutta elämässä eteenpäin.

– Ratkaisu voi olla konkreettinen, kuten oikean kuntoutuspalvelun löytäminen. Toisinaan se on keskustelun kautta omien ajatusten selkiytyminen ja stepit, joilla lähteä eteenpäin.

Työelämäpalveluista tukea saa jokainen työkäinen, jolla syöpään sairastuminen on vaikuttanut työkykyyn, työssä jaksamiseen, ajatuksiin ja arvoihin työelämän suunnasta.

Parhaita hetkiä Evelle hänen työssään ovat olleet ne, kun asiakas on saanut varmuutta ja löytänyt oman suuntansa työelämässä.

– Mieleeni on jäänyt esimerkiksi asiakas, jonka kanssa pohdimme useaan otteeseen, palaako hän vielä työelämään ja millä tavalla. Lopulta pitkän sairausloman ja kuntoutustuella olon jälkeen hän pystyi palaamaan työkokeilun myötä uudenlaiseen työnkuvaan omalle työpaikalleen, Eve muistelee hymyillen.



– Työtilanne ei määritä meillä asiakkuutta. Tervetulleita palveluun ovat niin yrittäjät, opiskelijat, työtä vailla olevat kuin työsuhteessakin olevat, Eve Hell painottaa.



Kenelle?

Kaikille työikäisille, jotka sairastavat syöpää tai ovat joskus aiemmin sairastaneet syöpää

Koska?

maanantaisin 19.10.,
2.11. ja 16.11.
klo 16.30-19.30

Missä?

Koskenparras-tilassa,
Pellavatehtaankatu 12,
Tampere | Tila ei ole
esteetön

Miten?

Täytä hakemus 7.9.-4.10.
välisenä aikana
www.pirsy.fi/taideterapia

Osallistujamäärä

max. 12

Maksuton



Tutki elämäsi taideterapian keinoin

Taideterapiaryhmässä tutkitaan elämää taideterapian keinoin ja jaetaan kokemuksia. Osallistuaksesi et tarvitse minkäänlaista taiteellista osaamista.

Tavoitteena on, että koko terapiaprosessi teoksineen on kokemuksena voimauttava ja uusia näkökulmia avaava. Ryhmään kuullinen luo mahdollisuuden tulla kuulluksi ja nähdyksi.

Kuvien kautta kipeitäkin tunteita voidaan käsitellä yksityisesti symbolitasolla. Kuvaan voi palata uudelleen ja kuvaan voi tehdä muutoksia prosessin edetessä. Taideterapiassa löydetään luovan toiminnan avulla keinoja sopeutua uuteen normaaliin elämään!

Kurssin ohjaaja



Tommi Ojala
ryhmätaideterapeutti

Kurssi sinulle, jonka läheinen on menehtynyt syöpään

Kurssi tarjoaa tiedon ja keskustelun kautta tukea surun käsittelyyn ja sen kanssa elämiseen.

Kurssilla keskustellaan yhdessä mm. menetykseen liittyvistä tunteista, jaksamisen keinoista, toivosta ja kiitollisuudesta sekä uudessa elämäntilanteessa eteenpäin jatkamisesta.

Kurssilla tapaat myös samassa tilanteessa olevia ja pääset jakamaan kokemuksiasi ja ajatuksiasi.

Kurssin ohjaajat



Kristiina Mattsson
psykososiaalisen tuen
asiantuntija,
kriisiyöntekijä



Kaisa Ronkainen
psykososiaalisen tuen
asiantuntija,
kriisiyöntekijä

Kenelle?

Aikuisille, joiden läheinen on menehtynyt syöpään n. 3-18 kk aiemmin

Koska?

keskiviikkoisin 21.-
28.10., 11.-25.11.
klo 17-18.30 |
Seuranta 13.1.2027

Missä?

Koskenparras-tilassa,
Pellavatehtaankatu 12,
Tampere | Tila ei ole
esteetön

Miten?

Täytä hakemus 10.8-20.9.
välisenä aikana
www.pirsy.fi/suru

Osallistujamäärä

max. 8

Maksuton



Surun monet kasvot

Läheisen menettäminen on raskas kokemus, jonka useimmat ihmiset elämässään joutuvat käymään läpi. Suru on luonnollinen reaktio menetykseen, eikä siitä toipumista voi nopeuttaa.

Valmista aikataulua ei kukaan voi surulle antaa, tuskaisin ja vaikein vaihe ei kuitenkaan kestä loputtomiin.

Monet tietävät, mitä suru on, mutta kukaan ei voi etukäteen tietää, kuinka suurta tuskaa läheisen menettäminen itselle voi aiheuttaa. Suru pysäyttää ihmisen elämän, synkistää mielialaa ja vie kaiken huomion. Reagoitapoja suruun on yhtä monta, kuin on surijoitakin.

Sureminen auttaa ihmistä kestämään muutoksen. Jossain vaiheessa sureva pystyy katsomaan jälleen tulevaisuuteen säilyttäen samalla siteen menneeseen.

Kyynелеet eivät ole surun mittari

Pitkään suru käsitettiin vaiheittain eteneväksi kokemukseksi, joka pitää työskennellä läpi. Nykyisen surututkimuksen mukaan surussa ei ole vaiheita, joita suoritetaan. Sen sijaan se on kokemus, joka tulee aaltolina sisältäen välillä myönteisiä tunteita ja sitten surun aalto lähes tukahduttaa alleen.

Surusta ei tarvitse selvittää, eikä siihen ole muuttia, vaan sen kanssa oppii vähitellen elämään. Se vain alkaa ja on mukana jollain tavalla meidän elämämme kaikissa vaiheissa. Vähitellen suru myös muuttaa muotoaan.

Lue koko juttu

www.pirsy.fi/surun-kasvot



Voit liittyä jäseneksi, kun haluat tehdä hyvää

Jäsenyys on helppo tapa olla mukana auttamassa. Jäsenmaksullasi mahdollistat maksuttomat palvelut pirkanmaalaisille syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen sekä tuet syöpään liittyvää tutkimusta.

Jokainen jäsen on tärkeä ja merkityksellinen osa Pirkanmaan Syöpäyhdistyksen yhteisöä.

Jäsenenä saat myös paikallisia ja valtakunnallisia jäsenetuja sekä Syöpä-lehden neljä kertaa vuodessa kotiin.

Jäsenyys ei velvoita sinua mihinkään. Kuka tahansa, myös yritykset ja yhteisöt, voi liittyä jäseneksi.

Kenelle?

Kaikille

Hinta?

27 €/vuosi |
Yritykset ja yhteisöt
150 €/vuosi

Miten?

Täytä lomake
www.pirsy.fi/jaseneksi



”Minulle jäsenyys on kannanotto hyvän asian puolesta!”

– Riikka
Pirsyn jäsen

Kenelle?

Kaikille syöpään sairastuneille hoitojen jälkeen | Kaikille parantumattonta syöpää sairastaville

Missä?

Pirsyn tiloissa | Videopuheluna

Miten?

Varaa aika
www.pirsy.fi/suunta
| p. 03 2499 200

Maksuton



Etsitkö uutta suuntaa syöpähoitojen jälkeen tai parantumattoman syövän kanssa?

Suunta eteenpäin on yksilöllistä ohjausta, jossa saat tukea ja sparrausta juuri siihen asiaan, joka on sinulle tällä hetkellä haastavaa ja johon haluat muutosta.

Ohjauksessa voidaan käsitellä esimerkiksi jaksamista arjessa, työelämään palaamista, nukkumista, liikuntaa, ravitsemusta, keskittymistä, kehon muutoksia, tunteiden hallintaa tai ihmissuhteita.

Yhdessä ammattilaisen kanssa valitaan keskeinen tavoite, jota kohti lähdetään etenevästi. Saat käytännöllisiä työkaluja, näkökulmia ja tukea tilanteesi selkeyttämiseen. Ammattilainen kulkee rinnallasi, auttaa jäsentämään ajatuksia ja käy kanssasi läpi, miten löydettyt keinot toimivat juuri sinun arjessasi.

Muutos ei synny kerralla, vaan pienin, arkeen sopivin askelin

Suunta eteenpäin -yksilöohjauksesta saa tukea ja työkaluja, kun elämän arkisissa, mutta tärkeissä asioissa on haasteita.

Haasteet voivat liittyä esimerkiksi hoitojen aiheuttamiin fyysisiin oireisiin, kuten neuropatiaan tai niveloireisiin, mutta myös uneen, väsymykseen, mielialaan tai painonhallintaan, kertoo psykososiaalisen tuen asiantuntija **Pia Vänskä**.

Ohjauksessa asiakkaan tilannetta kartoitetaan keskustellen ja elämänlaatumittarin avulla. Tulokset käydään yhdessä läpi, mikä auttaa konkretisoimaan lähtötilanteen.

Asiakas asettaa itse omat tavoitteensa, joita työntekijä tukee ja vahvistaa.

– Tavoitteiden on hyvä olla realistisia ja arkeen sopivia. Niiden saavuttamiseksi etsitään yhdessä yksinkertaisia ja toteuttamiskelpoisia keinoja.

Ohjaukseen sitoutumisen lisäksi olisikin hyvä löytyä myös voimavaroja; ohjaus etenee noin kerran kuukaudessa tapahtuvilla tapaamisilla puolen vuoden–vuoden ajan. Tapaamisten välillä voidaan tehdä pieniä välitehtäviä.

– Säännölliset tapaamiset tukevat muutosta ja auttavat pitämään kiinni sovituista asioista. Työntekijä kulkee rinnalla kuunteelijana ja kannustajana, Pia kuva.



– Tunnen valtavasti iloa, kun asiakas onnistuu ja etenee kohti omia tavoitteitaan, Pia Vänskä kertoo.

Kenelle?

Työikäisille syövän sairastaneille, kun parantavat hoidot ovat päättyneet n. vuoden sisällä

Koska?

tiistaisin 10.11.-8.12.
klo 17-19 |
Seuranta 26.1.2027

Missä?

Pirsyn tiloissa,
Hämeenkatu 5 A,
Tampere

Miten?

Täytä hakemus 17.9.-
18.10. välisenä aikana
www.pirsy.fi/suunta-kurssi

Osallistujamäärä

max. 8

Maksuton



Kurssin myötä kohti omia tavoitteita

Työkaluja kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia ja mielekästä arkea!

Kurssilla käsiteltäviä, oman hyvinvoinnin vahvistamiseen tähtääviä kivijalkoja ovat mm. voimavarat ja jaksaminen, ravitsemus ja liikunta sekä tunteet ja mieliala.

Sinun tärkeimmät ominaisuudet kurssin kanalta ovat halu muutokseen sekä sitoutumisen kaikkiin kurssikertoihin.

Ryhmässä kuulet myös muiden kokemuksia, ajatuksia ja oivalluksia, joista voi olla paljon hyötyä ja iloa!

Kurssin ohjaajat



Eve Hell
kuntoutuksen asiantuntija,
työkykykoordinaattori



Pia Vänskä
psykososiaalisen tuen
asiantuntija,
kriisityöntekijä

Syöpä toi rohkeutta, eikä ”ihan hyvä” työ enää riittänyt

*Käsillä tekeminen on aina ollut osa **Minnan** elämää. Nyt keramiikkatöistä, rakkaasta harrastuksesta, on mutkan kautta tullut hänen ansiotyönsä, ja oma pieni keramiikkapaja on valjastettu ammattimaiseen käyttöön.*

– Hellempikin herätys olisi riittänyt, reilu nelikymppinen Minna sanoo naurahtaen ja viittaa kriisin tuomaan pysähdykseen.

Mutta miten toimistotyöntekijästä tulee artesaani, ja mitä tekemistä sillä on syövän ja Pirsyn kanssa?

Koska Pirsy oli Minnalle tuttu jo diagnoosivaiheessa saadun perheohjauksen kautta, oli luontevaa

jatkaa keskusteluja asiantuntijan kanssa ja syöpähoitojen lopulla alkoikin Minnan Suunta eteenpäin -yksilöohjaus.

Tutkimusnäyttö tukee vahvasti sitä olettamusta, että henkilökohtainen kriisi, kuten vakava sairastuminen, voi muuttaa ihmisen arvomaailmaa ja tuoda pysyviä muutoksia elämänasenteisiin. Tämä toteutuu myös Minnan kohdalla.

– Toki muutoksia oli tullut jo lasten myötä. Mutta nyt viimeistään sairastumisen ja Suunta eteenpäin -yksilöohjauksen myötä ymmärsin ja heräsin todellisuuteen, kuinka rajallinen elämä onkaan. Hyvinvointini on aidosti tärkeää, ei niinkään ura. Elämä on arjessa ja kotona! Ja parasta on, kun se arki toimii.

Lue koko juttu

www.pirsy.fi/ihan-hyva





Liike on lääke

Sinulle räätälöity suunnitelma liikkumiseen ja harjoitteluun

Syöpää sairastavan fysioterapiaan erikoistunut liikunnanohjaaja, fysioterapeutti Martti Rajala tekee kanssasi henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman, jota voit turvallisesti toteuttaa arjessasi.

Henkilökohtaisen liikunnanohjauksen avulla pääset kiinni kuntoutumistasi tukeviin liikumisen tapoihin syövän toteamisen jälkeen, hoitojen aikana tai sairastaessasi parantumatonta syöpää.

Ohjausta on mahdollista saada kolme kertaa. Ensimmäisellä käynnillä tilanteesi kartoitetaan ja saat mukaasi liikuntasuunnitelman. Toisella käynnillä arvioidaan harjoittelun etenemistä ja tarvetta hienosäätää harjoitteita. Kolmannella käynnillä tehdään loppuarvio ja päivitetään liikuntasuunnitelmaa tarvittaessa.



Martti Rajala
fysioterapeutti,
liikunnanohjaaja

Kenelle?

Kaikille syöpään sairastuneille aikuisille

Missä?

Pirsyn kuntosalilla,
Hämeenkatu 5 A,
Tampere |
Videopuheluna

Miten?

Varaa aika
www.pirsy.fi/
liikunnanohjaus |
p. 03 2499 200

Maksuton



Kenelle?

Kaikille syöpään
sairastuneille ja
läheisille

Koska?

ma ja to 9-15.30,
ti 9-15.30, ke suljettu,
pe 9-13.30

Missä?

Pirsyn kuntosalilla,
Hämeenkatu 5 A,
Tampere

Miten?

Tervetuloa paikalle!

Maksuton

Kenelle?

Kaikille syöpään
sairastuneille ja
läheisille

Koska?

Parillisilla viikoilla
keskiviikkoisin klo 9–11,
12.8.–16.12.

Missä?

Pirsyn kuntosalilla,
Hämeenkatu 5 A,
Tampere

Miten?

Tervetuloa paikalle!

Maksuton

Kuntosaliamme käytät maksutta

Kuntosalimme on käytettävissäsi turvalliseen ja rauhalliseen omatoimiseen harjoitteluun.

Tilassa on monipuolisia kuntosalilaitteita ja liikuntavälineitä sekä selkeät kuvalliset ja sanalliset ohjeet liikkeiden tekemiseen.

Kuntosali soveltuu erityisesti toimintakyvyn ja lihasvoiman ylläpitämiseen sekä palautumisen tueksi sairauden aikana ja sen jälkeen.



Kaipaako ohjausta kuntosalitreeniin?

Oman harjoittelun lomassa voit kysyä syöpään perhetyneeltä liikunnanohjaaja, fysioterapeutti Martti Rajalalta vinkkejä ja neuvoja.

Hän opastaa turvalliseen liikkumiseen, laitteiden käyttöön ja harjoittelun soveltamiseen yksilöllisten tarpeiden mukaan.

Vinkkejä liikkuvuuteen, tasapainoon ja kehotietoisuuteen

Teematunnit tarjoavat ohjattua ja turvallista harjoittelua silloin, kun kaipaat vinkkejä ja opastusta kehon liikkuvuuteen, tasapainoon tai kehotietoisuuteen. Tunnit auttavat vahvistamaan kehonhallintaa ja lisäämään varmuutta arjen liikkumiseen.

Jokainen tunti alkaa fysioterapeutti, liikunnanohjaaja Martti Rajalan tietoisuudella päivän teemasta. Tämän jälkeen tehdään teemaan sopivaa ohjattua harjoittelua, jota pystyy soveltamaan oman voinnin mukaan.



Voiko liikunnalla vaikuttaa syövän ennusteeseen?

Ylilääkäri, onkologian
erikoislääkäri Heidi Penttinen
vastaa Pirsyn verkkosivuilla!
www.pirsy.fi/liikunnan-vaikutus



Kenelle?

Kaikille syöpään
sairastuneille

Koska?

keskiviikkoisin klo 12-13
2.9. Liikkuvuus
30.9. Tasapaino
28.10. Kehotietoisuus
11.11. Liikkuvuus
25.11. Tasapaino
9.12. Kehotietoisuus

Missä?

Pirsyn kuntosalilla,
Hämeenkatu 5 A,
Tampere

Miten?

Ilmoittaudu viim.
edellisenä päivänä
www.pirsy.fi/teemaliikunta
| p. 03 2499 200

Osallistujamäärä

max. 8

Maksuton



Vesijumppa

Kenelle?

Kaikille, joiden syöpä on todettu max. 2 vuotta aiemmin | Kaikille, jotka sairastavat parantumatonta syöpää

Koska?

tiistaisin 6.10.-24.11.

Missä?

Validia-talo, K-kerros, Ritakatu 7B, Tampere

Miten?

Täytä hakemus 10.8-20.9. välisenä aikana
www.pirsy.fi/vesijumppa

Osallistujamäärä

max. 15

Maksuton



Vesijumpassa harjoitellaan monipuolisesti erilaisten välineiden avulla. Tunti sisältää alkuverryttelyn, lihaskunto- ja sydän/verenkierroelimistön harjoitteita sekä loppuverryttelyn.

Harjoitukset tukevat kehon ja mielen yhteyttä, lisäävät liikkuvuutta ja auttavat rentoutumaan sekä edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Ohjaajana fysioterapeutti

Yhteistyössä
Validia

Jooga

Kenelle?

Kaikille, joiden syöpä on todettu max. 2 vuotta aiemmin | Kaikille, jotka sairastavat parantumatonta syöpää

Koska?

tiistaisin 3.11.-1.12.
klo 16.30-17.30

Missä?

Pirsyn liikuntatilassa,
Hämeenkatu 5 A,
Tampere

Miten?

Täytä hakemus 7.9.-18.10. välisenä aikana
www.pirsy.fi/jooga

Osallistujamäärä

max. 8

Maksuton



Kurssilla tutustut sekä perinteiseen hathajoogaan, hengityksen tahtiin virtaavaan flowjoogaan että syvärentoutukseen.

Harjoitukset tehdään rauhallisesti omaa kehoa ja oloa kuunnellen. Opit lisäksi hermostoa rauhoittavaa ja tasapainottavaa tietois-ta hengitystä.

Harjoitukset tukevat kehon ja mielen yhteyttä, lisäävät liikkuvuutta ja auttavat rentoutumaan.

Kurssin ohjaaja



Jenni Lehtilä
joogaopettaja

Lähde liikkeelle – Voimaa ja hyvinvointia liikunnasta

Kenelle?

Kaikille aikuisille, joiden syöpään sairastumisesta on kulunut väh. 6 kk

Koska?

torstaisin 5.-26.11. ja
3.12. klo 10-11.30

Missä?

Pirsyn kuntosalilla,
Hämeenkatu 5 A,
Tampere

Miten?

Täytä hakemus 21.9.-18.10. välisenä aikana
www.pirsy.fi/liikkeelle

Osallistujamäärä

max. 8

Maksuton



Haluatko saada lisää virtaa arkeen ja vahvistaa kuntoasi?

Tällä kurssilla pääset tutustumaan voimaharjoitteluun ohjatusti ja turvallisesti. Saat konkreettisia keinoja hyvinvointisi tukemiseen ja oman jaksamisesi vahvistamiseen.

Kurssin ohjaaja opastaa sopivia liikkeitä ja harjoitteita juuri sinulle. Hänelle voi myös esittää toiveita ja hän osaa ottaa huomioon erilaiset liikuntarajoitteet.

Kurssin ohjaaja



Mura Karlsson
liikuntaneuvoja,
personal trainer

Liiku siellä, missä haluat

Etäliikunta tarjoaa mahdollisuuden liikkua ohjatusti omassa kodissa silloin, kun paikan päälle tuleminen ei ole mahdollista tai tuntuu liian kuormittavalta.

Etäliikunta on tarkoitettu syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen, ja se soveltuu eri toimintakyvyn tasoille.

Etäliikunta tukee jaksamista, toimintakyvyn ylläpitämistä ja tuo säännöllistä rytmiä arkeen sairauden aikana ja sen jälkeen.

Etäliikuntakattaus on monipuolinen ja sisältää erilaisia liikuntamuotoja, jotka tukevat lihasvoimaa, liikkuvuutta, tasapainoa ja keuhonhallintaa. Jokainen voi osallistua omien voimavarojensa mukaan.

Viikko-ohjelman löydät Pirsyn verkkosivuilta.

Yhteistyössä

Kymenlaakson Syöpäyhdistys, Lounais-Suomen Syöpäyhdistys, Pohjanmaan Syöpäyhdistys, Satakunnan Syöpäyhdistys, Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna Finland, Colores – Suomen Suolistosyöpäyhdistys ja Syöpäjärjestöt

Kenelle?

Kaikille kiinnostuneille

Koska?

31.8.–27.11. |
Infotilaisuus
etäyhteydellä 24.8.

Missä?

Etäyhteydellä

Miten?

Ilmoittaudu
www.pirsy.fi/etaliikunta

Maksuton





Tietoa tarjolla

Luennot ja verkkoluennot

Toivo palliatiivisessa hoitovaiheessa -verkkoluento

ma 31.8. klo 17–18.30

Luennoitsijana
apulaisylilääkäri Elina Tolvanen
Mukana myös Pirsyn
kokemustoimija



Kenelle?

Parantumatonta
syöpää sairastaville tai
palliatiivisessa vaiheessa
oleville | Läheisille |
Kaikille aiheesta
kiinnostuneille

Miten?

Ilmoittaudu 27.8.
mennessä
www.pirsy.fi/toivo-luento

Maksuton

Työnhaku syöpädiagnoosin jälkeen -verkkoluento

ke 9.9. klo 17–18.30

Luennoitsijoina
kuntoutuksen asiantuntija,
työkykykoordinaattori Eve Hell
ja erityisasiantuntija
Marketta Liljeström (Suomen
Syöpäpotilaat ry)
Mukana myös Pirsyn
kokemustoimija



Kenelle?

Kaikille, jotka sairastavat
syöpää ja hakevat
työtä | Kaikille aiheesta
kiinnostuneille

Miten?

Ilmoittaudu 6.9.
mennessä
www.pirsy.fi/tyonhaku

Maksuton

Kenelle?

Kaikille syöpään
sairastuneille | Kaikille
aiheesta kiinnostuneille

Miten?

Ilmoittaudu viim. 24.9.
[www.pirsy.fi/
vaihdevuodet](http://www.pirsy.fi/vaihdevuodet)

Maksuton

Syöpähoitojen aiheuttamat vaihdevuosioireet - verkkoluento

ma 28.9. klo 16-17

Luennoitsijana ylilääkäri,
onkologian erikoislääkäri Heidi
Penttinen

Kenelle?

Kaikille syöpään
sairastuneille | Läheisille |
Kaikille aiheesta
kiinnostuneille

Miten?

Katso s. 58

Maksuton

Miten syöpää hoidetaan ja miten voit itse vaikuttaa ennusteeseen?

Luennoitsijana ylilääkäri,
onkologian erikoislääkäri
Heidi Penttinen.
Mukana myös toiminnanjohtaja
Anne Lindfors sekä Pirsyn
kokemustoimija

Valkeakoski
ti 29.9. klo 17.30-18.45
Paikan päällä | Etäyhteydellä

Sastamala
ke 21.10. klo 17.30-19
Paikan päällä | Etäyhteydellä

Liikunta syöpään sairastuneen tukena –verkkoluento

ke 11.11. klo 15-16

Luennoitsijana fysioterapeutti,
liikunnanohjaaja Martti Rajala

**Kenelle?**

Kaikille syöpään
sairastuneille | Läheisille |
Kaikille aiheesta
kiinnostuneille

Miten?

Ilmoittaudu viim. 8.11.
[www.pirsy.fi/
liikuntaluento](http://www.pirsy.fi/liikuntaluento)

Maksuton

Eturauhassyövän hormonaalinen hoito - hybridiluento

ma 16.11. klo 16-17

Luennoitsijana ylilääkäri,
onkologian erikoislääkäri Heidi
Penttinen

Etäyhteydellä | Pirsyn tiloissa,
Hämeenkatu 5 A, Tampere

**Kenelle?**

Kaikille syöpään
sairastuneille | Kaikille
aiheesta kiinnostuneille

Miten?

Ilmoittaudu viim. 10.11.
[www.pirsy.fi/
eturauhassyopa](http://www.pirsy.fi/eturauhassyopa)

Maksuton

Kenelle?

Kaikille syöpään
sairastuneille | Kaikille,
joiden läheinen sairastaa
syöpää |
Kaikille aiheesta
kiinnostuneille

Miten?

Ilmoittaudu viim. 6.12.
www.pirsy.fi/palveluluento

Maksuton

Pirsyn palvelut – hybridiluento

ke 9.12. klo 16.30–17.30

Luennoitsijana
palvelupäällikkö
Jenni Karisalo

Etäyhteydellä | Pirsyn tiloissa,
Hämeenkatu 5 A, Tampere

Syöpään sairastuneen tietopäivä

Saat monipuolisesti luotettavaa ja ajan-
tasaista tietoa mm. syövän hoidosta sekä
elämästä syövän kanssa. Kuulet myös mm.
sosiaaliturvan tuomista mahdollisuuksista ja
saat uusia näkökulmia sairastumisen myötä
muuttuneeseen elämäntilanteeseen.

Etäosallistumisesta saat lisätietoja ilmoit-
tautumisen yhteydessä.

Yhteistyössä

Pirha / Tays kuntoutusohjauksen ja kuntou-
tustutkimuksen vastuuyksikkö ja syövänhoi-
don vastuualue

Kenelle?

Kaikille, jotka
sairastavat syöpää ja
heidän läheisilleen |
Yksin tai yhdessä

Koska?

ma 19.10.
klo 11.30–15.15

Missä?

Tays Radiuksessa,
Syöpätautien
poliklinikka, 2. krs,
Sädetie 6, Tampere |
Etäyhteydellä

Miten?

Ilmoittaudu viim.
viikkoa ennen Tays
kuntoutusohjaajalle
p. 050 305 5058 |
Ilmoittaudu verkossa
www.pirsy.fi/tietopaiva

Maksuton

Kenelle?

Kaikille, jotka
sairastavat syöpää ja
heidän läheisilleen |
Yksin tai yhdessä

Koska?

ma 26.10. klo 14-18

Missä?

Koskenparras-tilassa,
Pellavatehtaankatu 12,
Tampere | Tila ei ole
esteetön

Miten?

Ilmoittaudu 8.9-18.10.
välisenä aikana
www.pirsy.fi/hyvinvointi
| p. 03 2499 200

Osallistujamäärä

max 30

Maksuton**Hyvinvoinnin iltapäivä**

Kehon, mielen ja arjen tasapaino – iltapäivässä keskitymme kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Iltapäivän aikana saat tietoa arjesta ja elämästä sairauden kanssa sen eri vaiheissa.

Aiheina ovat mm. liikunnan merkitys jakamisen tukena sekä seksuaalisuus. Pirsyn kokemustoimija puolestaan kertoo oman tarinansa elämästä syövän kanssa.

Kuulet myös erilaisista etuisuuksista ja tukimahdollisuuksista, joita on tarjolla.

Mietitkö syövän periytyvyyttä?

Sinulla on mahdollisuus selvittää periytyvyysriskiä ja sen myötä vähentää sairastumisen mahdollisuudesta aiheutuvaa huolta. Periytyvyysneuvonnan kautta saat tietoa perinnöllisestä syöpäalttiudesta; tarvittaessa ohjaamme eteenpäin.

Periytyvyysneuvonnan yhteydessä pääset keskustelemaan myös terveyttä edistävien elintapojen merkityksestä syövän ennaltaehkäisyssä.

Kenelle?

Kaikille, joita syövän
periytyvyys mietityttää

Missä?

Kartoituspuhelu + Pirsyn
tiloissa

Miten?

Varaa aika
www.pirsy.fi/periytyvyys
| p. 03 2499 200

Maksuton



Jotain ihan muuta

Yhdessä museokierrokselle Vapriikkiin!

Opastettu museokierros vie meidät tutustumaan Mennyt maailma – Tampere 1900-luvun alussa -näyttelyyn.

Museokierroksen jälkeen nautimme Pirsyn tarjoamat kahvit museon kahvilassa. Museo on avoinna klo 18 asti, joten kahvittelun jälkeen sinulla on vielä aikaa tutustua muihin näyttelyihin.

Kenelle?

Pirsyn jäsenille

Milloin?

ke 26.8. klo 15 alkaen

Missä?

Museokeskus
Vapriikissa,
Alaverstaanraitti 5,
Tampere

Miten?

Ilmoittaudu 13.7.-9.8.
välisenä aikana
www.pirsy.fi/vapriikki
| p. 03 2499 200

Osallistujamäärä

max 30

Maksuton



Kenelle?

Kaikille aikuisille, joiden läheinen on menehtynyt syöpään

Koska?

ma 14.9. klo 17-19

Missä?

Koskenparras-tilassa,
Pellavatehtaankatu 12,
Tampere | Tila ei ole esteetön

Miten?

Ilmoittaudu 27.7.-6.9.
välisenä aikana
www.pirsy.fi/taidehetki |
p. 03 2499 200

Osallistujamäärä

max 8

Maksuton



Taidehetki sinulle, jonka läheinen on menehtynyt syöpään

Väreillä tekeminen kutsuu pysähtymään hetkeen ja kuuntelemaan omaa oloa sellaisena kuin se on.

Saat hetken virkistystä ja mahdollisuuden käsitellä tapahtumia värien avulla.

Samalla pääset jakamaan ajatuksia ja kokemuksia vastaavassa tilanteessa olevien kanssa.

Taidehetki ei sisällä opetusta, vaan tarjoaa rauhallisen ja hyväksyvän tilan olla ja tehdä omalla tavalla. Mukaan voit tulla ilman aiempaa maalauskokemusta.

Metsämieli-retki – Voimavaroja luonnosta sinulle, jonka läheinen sairastaa syöpää

Lähd mukaan Metsämieli-retkelle! Hetki luonnossa vahvistaa yhteyttä niin luontoon kuin omaan itseen. Samalla voimavarat ja jaksaminen karttuvat.

Retken aluksi tehdään ohjattu Metsämieli-harjoitus, jonka jälkeen evästellään luontoliikellä rennosti yhdessä.

Huomioithan: sään mukainen, lämmin ulkovaatetus, kerrospukeutuminen, päähine, hanskat, kävelyyn metsäpolulla soveltuvat tasapohjaiset ulkoilujalkineet.

Yhteistyössä
Retki-iloa Iia Sahlman

Kenelle?

Kaikille, joiden läheinen ihminen sairastaa syöpää

Koska?

la 19.9. klo 11-14

Missä?

Niihamassa, Pikku-Niihaman tie 80,
Tampere

Miten?

Ilmoittaudu 20.7.-30.8.
välisenä aikana
www.pirsy.fi/metsamieli
| p. 03 2499 200

Osallistujamäärä

max 10

Maksuton



Kenelle?

Kaikille pirkanmaalaisille lapsiperheille, joissa vanhempi sairastaa syöpää

Koska?

ti 13.10.

Missä?

Elämyshevostoimintatallilla Valkeakoskella | Yhteiskuljetus Tampereen keskustasta

Miten?

Ilmoittaudu 10.8–20.9. välisenä aikana
www.pirsy.fi/voimavara | p. 03 2499 200

Osallistujamäärä

max 12 (6 vanhempi-lapsi-paria)

Maksuton

Vanhempi + lapsi - voimavarapäivä hevosten parissa

Hyvän mielen virkistyspäivä lapsiperheille, joissa vanhempi sairastaa syöpää.

Tässä päivässä pysähdytään hetkeksi hevosten rauhallisen läsnäolon äärelle, tehdään ja ollaan yhdessä. Hevoset ovat mukana vahvistamassa hyvinvointia, läsnäoloa ja yhdessä olemista.

Päivä tarjoaa mahdollisuuden hengähtää, vahvistaa keskinäistä yhteyttä sekä löytää iloa ja voimavaroja. Aiempaa kokemusta hevosista ei tarvita.

Päivään voi osallistua kumpi tahansa vanhemmista (syöpää sairastava tai ei-sairastava) yhdessä 7-17-vuotiaan lapsen tai nuoren kanssa.

Päivä sisältää lämpimän ruoan.

Yhteistyössä
Hooked on Elämyshevostoiminta

Syöpään menehtyneiden muisteluhetki

Tule hiljentymään hetkeksi musiikin ja runojen äärelle sekä muistelemaan syöpään menehtynyttä läheistäsi.

Tilaisuutemme päättyy kynttilöiden sytyttämiseen kirkon pihalle, joten otathan mukaan ulkokynttilän läheisesi muistamista varten.

Kenelle?

Kaikille, joiden läheinen on menehtynyt syöpään

Koska?

la 24.10. klo 16

Missä?

Vanhassa kirkossa,
Keskustori, Tampere

Miten?

Tervetuloa paikalle!

Maksuton

Lomahuoneisto omaan lomaan

Kenelle?

Kaikille pirkanmaalaisille syöpään sairastuneille ja hänen läheisilleen

Koska?

6.-13.11. Turku |
13.-20.11. Turku |
27.11.-4.12. Tampere

Missä?

Holiday Club Turun Caribia | Holiday Club Tampereen Kehräämö

Miten?

Täytä hakemus 3.8.-13.9. välisenä aikana
www.pirsy.fi/lomat

Ostavastuu

110 €



Tarjoamme mahdollisuuden irtiottoon ja oman näköiseen lomaan yksin tai sinulle läheisten kanssa.

Syksyllä on haettavissa kolme lomaviikkoa, kaksi Holiday Club Turun Caribiaan ja yksi Holiday Club Tampereen Kehräämöön.

Lomahuoneisto myönnetään harkinnanvaraisesti hakemusten perusteella. Ensisijalla ovat enintään 2 vuotta sitten sairastuneet, parantumatonta syöpää sairastavat ja lapsiperheet, joissa vanhempi sairastaa syöpää.

Lomahuoneiston omavastuu on 110 €. Huomioithan, että muut kulut (esim. matkakulut, kylpyläliput) ovat omakustanteisia.

Haluatko lahjoittaa?

Lahjoittamalla olet syöpään sairastuneen ja läheisen tukena ja varmistat, että he saavat tukea juuri silloin, kun tarve on suurin.

Me Pirsyssä olemme tukena kaikissa sairauten vaiheissa, niin syöpäepäilyn hetkellä ja hoitojen aikana kuin parantumatonta syöpää sairastavan rinnalla ja läheisen surussa.

Mitä lahjoitus mahdollistaa?

Lahjoitukset mahdollistavat omalta osaltaan, että pystymme jatkossakin tarjoamaan maksuttomia palveluita pirkanmaalaisille syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen. Esimerkiksi

40
euroa

mahdollistaa lapsiperheelle tunniksi siivousta tai lastenhoitoa eli konkreettista tukea perheelle!

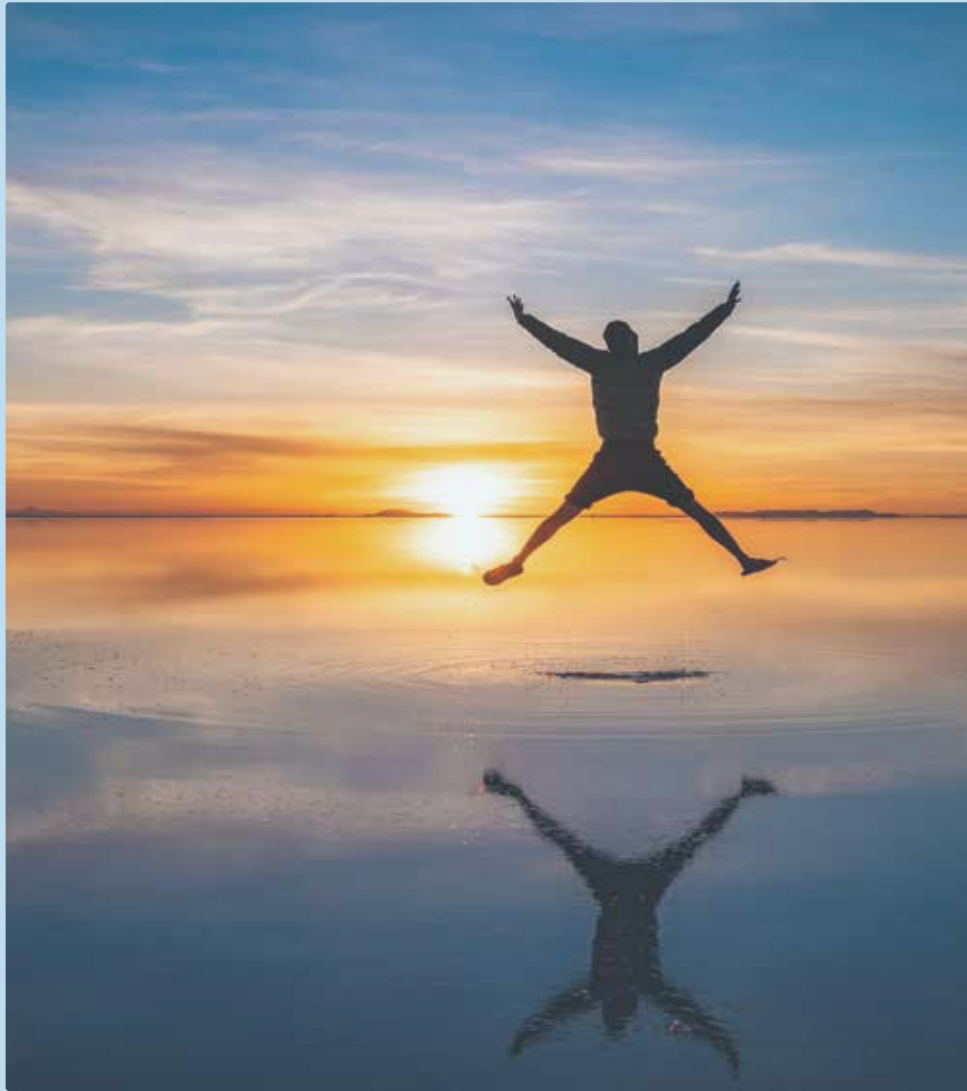
Pienikin lahjoitus on tärkeä. Tehdään hyvää yhdessä. Kiitos tuestasi!



MobilePay
48088

Lue lisää lahjoittamisesta ja sen eri tavoista verkkosivuiltamme!
www.pirsy.fi/lahjoittaminen





Sastamala ja Valkeakoski

Keskusteluvastaanotot Sastamalassa ja Valkeakoskella

Tarjoamme keskustelutukea nyt myös Sastamalassa ja Valkeakoskella Taysin tiloissa.

Vastaanotolla voit keskustella luottamuksellisesti syöpään liittyvistä huolista, tunteista ja kysymyksistä syöpään perehtyneen sosi-aali- tai terveysalan ammattilaisen kanssa.

Keskustelut on tarkoitettu syöpään sairastuneille, heidän läheisilleen sekä kaikille, joita syöpä herättää pelkoa tai epävarmuutta.



**Kun syöpä
kuormittaa mieltäsi,**

ota Pirsyn asiantuntija
keskustelukumppaniksi

Lue lisää s. 7

Kenelle?

Kaikille, joita syöpä
huolettaa | Kaikille
aikuisille, jotka
sairastavat syöpää |
Kaikille yli 13-vuotiaille
syöpään sairastuneen
läheisille

Koska?

Sastamalassa
9.9., 21.10. ja 11.11. |
Valkeakoskella
3.9., 1.10. ja 5.11.

Missä?

Lähtötiloissa
Tays Sastamalassa ja
Tays Valkeakoskella
| Puhelimitse |
Videopuheluna | Kotona/
hoitolaitoksessa

Miten?

Varaa aika
www.pirsy.fi/keskustelu
| p. 03 2499 200

Maksuton



Kenelle?

Kaikille aiheesta
kiinnostuneille

Koska?

Valkeakoski ti 29.9.
17.30-18.45

Sastamala ke 21.10.
klo 17.30-19

Missä?

Kulttuurikeskus
Luovassa, Rydman-sali,
Kauppilankatu 2,
Valkeakoski | Etänä

Sastamalan opistossa,
Aittalahden opistotalo,
Onkiniemenkatu 3,
Sastamala | Etänä

Miten?

Tervetuloa paikalle |
Linkki luenolle
www.pirsy.fi/sastamala
www.pirsy.fi/vkoski

Maksuton

Sastamala Valkeakoski



Miten syöpää hoidetaan ja miten voit itse vaikuttaa ennusteeseen?

Ajankohtaista tietoa syövän hoidosta ja kuntoutumisen tukemisesta selkeästi ja ymmärrettävästi.

Luennoitsijana toimii onkologian erikoislääkäri, ylläkäri Heidi Penttinen. Kuulet myös Pirsyn kokemustoimijan tarinan hänen itsensä kertomana. Tilaisuuden avaa Pirkanmaan Syöpäyhdistyksen toiminnanjohtaja Anne Lindfors.

Luennoilla on kahvitarjoilu sekä mahdollisuus tutustua Pirsyn toimintaan ja maksutomiin palveluihin. Paikalla on Pirsyn työntekijöitä ja vapaaehtoisia. Valkeakoskella tarjoamme kahvit opiston kahviossa ennen luentoa klo 17-17.30. Sastamalassa kahvitellaan luennon lomassa.

Yhteistyössä Valkeakoski-opisto ja Sastamalan opisto

Lähde liikkeelle – Voimaa ja hyvinvointia liikunnasta

Haluatko saada lisää virtaa arkeen ja vahvistaa kuntoasi?

Tällä kurssilla pääset tutustumaan voimaharjoitteluun ohjatusti ja turvallisesti. Saat konkreettisia keinoja hyvinvointisi tukemiseen ja oman jaksamisesi vahvistamiseen.

Kurssin ohjaaja opastaa sopivia liikkeitä ja harjoitteita juuri sinulle. Hänelle voi myös esittää toiveita ja hän osaa ottaa huomioon erilaiset liikuntarajoitteet.

Kurssin ohjaaja



Marko Ylä-Häkkinen
liikuntaneuvoja

Kenelle?

Kaikille syöpään
sairastuneille aikuisille

Koska?

keskiviikkoisin 4.-25.11.
ja 2.12. klo 10-11.30

Missä?

Valkeakosken
liikuntahallin alakerran
voimailusalissa,
Apiankatu 7, Valkeakoski

Miten?

Täytä hakemus 21.9.
-18.10. välisenä aikana
www.pirsy.fi/voima-valkeakoski

Osallistujamäärä

max. 18

Maksuton

Yhteystiedot

Sähköpostit
etunimi.sukunimi@pirsy.fi



Voit jättää soittopyynnön
verkkoajanvarauksen kautta
www.pirsy.fi/ajanvaraus



Tavoitat myös
WhatsAppilla!



Kaisa Ronkainen
psykososiaalisen tuen asiantuntija,
kriisityöntekijä
040 536 5872



Kristiina Mattsson
psykososiaalisen tuen asiantuntija,
kriisityöntekijä
050 327 0367



Anne Lindfors
toiminnanjohtaja
050 307 5975



Eve Hell
kuntoutuksen asiantuntija,
työkykykoordinaattori
050 477 5165



Laura Lahti
vt. palvelupäällikkö,
erityisasiantuntija
050 527 4854



Marjut Anttonen
talous- ja hallintopäällikkö
050 381 4419



Heidi Penttinen
ylilääkäri,
onkologian erikoislääkäri
03 2499 200



Janika Niskanen
psykososiaalisen tuen asiantuntija,
seksuaaliterapeutti
050 466 3530



Pia Vänskä
psykososiaalisen tuen asiantuntija,
kriisityöntekijä
050 345 09185



Piiu Latvala
viestinnän ja varainhankinnan
asiantuntija
040 173 9444



Jenni Karisalo
palvelupäällikkö
050 527 4826



Jenni Lahti
palvelusihteeri,
sairaanhoitajaopiskelija
050 524 0569



Sari Juurinen
palvelusihteeri
050 500 9827



Sari Seitsalo
projektivastaava
050 524 5656

Yhteystiedot

Osoitteet ja puhelin

Hämeenkatu 5 A, 7. krs, Tampere
p. 03 2499 200
toimisto@pirsy.fi | www.pirsy.fi

Aukioloajat

ma, ti, to	9-16
ke	9-18
pe	9-14

Poikkeusaukioloajat
www.pirsy.fi

Ajanvaraus

www.pirsy.fi/ajanvaraus |
p. 03 2499 200



Saapuminen

Toimistomme sijaitsee
7. kerroksessa, hissiin mahtuu
pyörätuolilla/rollaattorilla.

Jos vointisi on heikko tai olet
epävarma jaksamisestasi,
varmistathan, että mukanas
on saattaja.

Seuraa meitä somessa



Muutokset ovat mahdollisia esitteen
painatuksen jälkeen.

Ajantasaiset tiedot: www.pirsy.fi |
p. 03 2499 200

Seuraava palveluopas ilmestyy 12/2026.

© Pirkanmaan Syöpäyhdistys.

Paino: Offset Ulonen Oy

TUKEA TIETOA *Toivoa*



PIRKANMAAN
SYÖPÄYHDISTYS