



# ADHD & sopeutumisvalmennus 2019

**Voimaa arkeen -kurssit** adhd-oireisille aikuisille, 60€/hlö, (ma-pe, täysihoito)

- 18.–22.3 Imatran kylpylä, Imatra. **Hakuaika päättyy 3.2.**
- 3.–7.6. Kalajoen kylpylähotelli, Kalajoki. **Hakuaika päättyy 3.3.**

**Tunteella-kurssi** parisuhteessa eläville adhd-oireisille henkilöille ja heidän puolisoilleen, 60€/hlö, (ma-pe, täysihoito)

- 20.–24.5. Loma- ja kurssikeskus Koivupuisto, Ylöjärvi. **Hakuaika päättyy 3.3.**
- 2.–6.9. Kiipulan Guest House, Janakkala. **Hakuaika päättyy 2.6.**
- 14.–18.10. Kylpylähotelli Rauhalampi, Kuopio. **Hakuaika päättyy 1.9.**

**Jyvä-kurssi** adhd-oireisille aikuisille, 20€/hlö, (6 arki-iltaa)

- Helsinki 7.5., 14.5., 21.5., 28.5., 4.6. ja 18.6. klo 17–20. **Hakuaika päättyy 31.3.**

**Strategia-vanhempainohjauskurssi** vanhemmille, joilla 13–17-vuotias adhd-diagnosoitu lapsi, 20€/hlö, (5 arki-iltaa)

- Helsinki 5.2., 12.2., 26.2., 5.3. ja 12.3. klo 17–20. **Hakuaika päättyy 6.1.**
- Pori 1.4., 2.4., 8.4., 15.4. ja 16.4. klo 17–20. **Hakuaika päättyy 3.3.**
- Helsinki 12.11., 19.11., 26.11., 3.12. ja 10.12. klo 17–20. **Hakuaika päättyy 1.9.**

**Strategia-vanhempainohjauskurssi** vanhemmille, joilla 4–12-vuotias adhd-diagnosoitu lapsi, 20€/hlö, (5 arki-iltaa)

- Heinola 26.8., 2.9., 9.9., 23.9. ja 30.9. klo 17.20. **Hakuaika päättyy 15.8.**
- Vaasa 3.9., 10.9., 17.9., 24.9. ja 1.10. klo 17.20. **Hakuaika päättyy 15.8.**
- Helsinki 1.10., 8.10., 22.10., 29.10. ja 5.11. klo 17–20. **Hakuaika päättyy 1.9.**

## Lisätietoa

kuntoutussuunnittelijat Henna puh. 050 400 6478 ja Tuuli puh. 045 657 7876  
tai kuntoutus@adhd-liitto.fi



*Tarkemmat kurssikuvaukset  
ja hakuohjeet sivuiltamme  
adhd-liitto.fi*

## Kursseilta mukaan:

- vahvistusta sille, että sinä osaat ja olet arvokas
- toimintamalleja ja työkaluja arjen helpottamiseen
- uskoa, että voit vaikuttaa omaan ja läheisesi hyvinvointiin.