

Kuopion seudun epilepsiayhdistys

Jäsentiedote 2026

Hallitus

Hallituksen kokoonpano:

Harri Miettinen (puheenjohtaja)
Jari Ovaskainen (varapuheenjohtaja)
Pasi Julkunen
Jaana Väisänen



Haluatko ryhtyä vapaaehtoiseksi? Onko sinulla ideoita yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi? Haluatko antaa toiveita tai palautetta?

Yhdistyksen yhteystiedot:

toimisto.kuopionseutu@epilepsia.fi
Yhdistyksen puhelinnumero 040 777 1216
(ma-pe klo 9-17)



VUOSIKELLO KEVÄTKAUSI 2026

Kaverikävelyt - Kuopio

Tule ulkoilemaan ja rupattelemaan kävelylle yhdessä muiden epilepsiaa sairastuneiden ja läheisten kanssa. Lähtö klo 13.00 Sektorin oven edestä, Puijonkatu 23. Paluu samaan paikkaan.

Kaverikävelyt ovat Kaverikahvila-päivinä, joten siitäpä on mukava kävelyn päätteeksi jatkaa Ramin konditoriaan (Sektori, Puijonkatu 23, Kuopio) kahvittelemaan klo 14-16.

Kaverikävelyyn on säävaraus. Vastuuhenkilöt: Pasi Julkunen ja Samu Surma-aho. Tervetuloa!

Lisätiedot: Anne-sihteeri
toimisto.kuopionseutu@epilepsia.fi tai 040 777 1216

Kaverikahvila - Kuopio

Missä: Suosittu Kaverikahvila kokoontuu Ramin konditoriassa (Kauppakeskus Sektori) Puijonkatu 23, 70100 Kuopio

Kevätkausi 2026:

10.2. klo 14-16

24.2. klo 14-16

10.3. klo 14-16

24.3. klo 14-16

21.4. klo 14-16

5.5. klo 14-16

19.5. klo 14-16

Ohjaaja: Anne Kettunen

Kaverikahvilan kaveri: Pasi Julkunen ja Harri Miettinen

Yhdistys tarjoaa osallistujalle 3,20 arvoisen pullan (tai muuta syötävää maksimissaan 3,20) sekä juotavaksi kahvin, teen tai kaakaon.

Keilakerho - Varkaus

Keilakerho on Varkauden Keilahallilla noin kahden viikon välein.
Keilahallin osoite on Järvelänkatu 12, Varkaus.

Kevätkauden Keilakerhot:

15.2. klo 14.00-15.00
1.3. klo 14.00-15.00
15.3. klo 14.00-15.00
29.3. klo 14.00-15.00
12.4. klo 14.00-15.00
26.4. klo 14.00-15.00
17.5. klo 14.00-15.00
24.5. klo 14.00-15.00
7.6. klo 14.00-15.00

Omavastuu 6 eur/kerta. Ilmoittautumiset Vesa-Pekalle tekstiviestillä 040 748 9756.

Alle 35-vuotiaiden ryhmätoiminta

Yhdistyksellä on alkanut toimintansa alle 35-vuotiaiden ryhmätoiminta.
Helmikuussa on luontoretki Puijolle. Lisätiedot sihteeriltä.

Jos haluat ryhmän WhatsApp-keskusteluryhmään, ilmoita sihteerille
numerosi, hän lisää sinut siihen. Sihtööri: 040 777 1216.

Tuolijooga - Varkaus

Yhdistyksen jäsenet voivat osallistua Tuolijoogaan. Tuolijooga joka toinen keskiviikko omaishoitajien ryhmätilassa Kauppakatu 43. Jokainen joogaa oman kuntonsa mukaan. Vetäjänä Riitta Haukijärvi. Ryhmän max. koko 15 hlöä. Ilmoittautumiset Mirjalle tai Jaanalle kahvituksen vuoksi. Joogan hinta 3 €/kerta

Mirja: 050 464 1889 / varkaudenseudunomaishoitajat@outlook.com

Jaana: 050 449 1178 / varkaudenseudunomaishoitajat1@outlook.com

Tuolijoogan kevätkausi:

21.1. 13-14.30

4.2. 13-14.30

18.2. 13-14.30

4.3. 13-14.30

18.3. 13-14.30

1.4. 13-14.30

15.4. 13-14.30

29.4. 13-14.30

13.5. 13-14.30

27.5. 13-14.30

Vuosikokous

Kuopion seudun epilepsiayhdistys ry:n vuosikokous pidetään 23.4. klo 12.00 Kuopion Rosson kabinetissa osoitteessa Haapaniemenkatu 24-26, 70100 Kuopio.

Kahvitusta varten ilmoittautuminen sihteerille:

toimisto.kuopionseutu@epilepsia.fi

040 777 1216 (ma-pe klo 9–17).

Epilepsialiiton toimintaa

Epilepsiaa sairastaville ja läheisille suunnatut verkkotapaamiset ovat kertaluonteisia Teamsilla järjestettäviä tapaamisia, joissa on tarjolla vertaistukea ja tietoa. Tule mukaan keskustelemaan tai vaikka vain kuuntelemaan itseäsi koskettavaa aihetta. Tapaamiset ovat kaikille avoimia, sinun ei tarvitse olla jäsen tullaksesi mukaan. Ilmoittaudu etukäteen niin saat osallistumislinkin sähköpostiisi viimeistään saman päivän aamuna.

Lisätiedot ja ilmoitautumiset:

<https://www.epilepsia.fi/tukea-ja-toimintaa/vertaistuki/vertaistuki-verkossa>

4.3. Vastasairastuneet aikuiset ja läheiset

14.4. Epilepsiaa pidemmän aikaa sairastaneiden tapaaminen

16.4. Epilepsiaa sairastavien lasten oma tapaaminen

21.4. Epilepsiaa sairastavat pienten lasten vanhemmat

7.5. Tukikoira epilepsiaa sairastavan apuna

4.6. Epilepsiaa sairastavien lasten oma tapaaminen

Vertaistukea kursseilta ja verkkoryhmistä

Tutustu kevään kurssitarjontaan ja hae mukaan! Kursseilla tapaat muita epilepsiaa sairastavia ja läheisiä ja saat tietoa ja tukea sairauden kanssa pärjäämiseen. Kurssit ovat maksuttomia.

Lue lisää: <https://www.epilepsia.fi/tukea-ja-toimintaa/kurssit>

Mun suunta -kurssi 15.–17.4., Turku, Ruissalo Spa

Kurssi on tarkoitettu 18–29 -vuotiaille epilepsiaa sairastaville nuorille aikuisille ja heidän läheisilleen. Kurssin teemat liittyvät itsenäistymiseen ja oman polun löytämiseen. Haku päättyy 1.3.

Työ ja tasapaino -kurssi 6.–8.5., Turku, Ruissalo Spa

Kurssi on suunnattu epilepsiaa sairastaville aikuisille, jotka kaipaavat tukea työelämässä pärjäämiseen ja arjen tasapainoon. Kurssille voi hakea yksin tai läheisen kanssa. Haku päättyy 25.3.

Harvinaiset geenivirheet ja epilepsia -verkkoryhmä 17.–31.3. Verkkoryhmä vanhemmille, joiden lapsen epilepsian taustalla on harvinainen geenivirhe/mutaatio. Kolme tapaamiskertaa verkossa. Sisältää lastenneurologin alustuksen. Haku päättyy 8.3.

Vanhemmuuden verstaas 1 -verkkoryhmä 8.–22.4.

Ryhmä on suunnattu noin 12–18 -vuotiaiden epilepsiaa sairastavien nuorten vanhemmille ja muille läheisille. Kolme tapaamiskertaa verkossa. Haku päättyy 18.3.

Supersuosittu Lauantailoma tulee taas!

Epilepsialiitto järjestää 13–18-vuotiaille epilepsiaa sairastaville nuorille ja heidän vanhemmilleen Lauantailoman 25.4. Kuopiossa. Päivä vietetään hyvässä seurassa mukavan tekemisen parissa.

Nuorille ja heidän vanhemmilleen on omat ohjelmansa. Nuorille on luvassa muun muassa pakohuonepelejä ja pitsalounas. Vanhemmat lounastavat yhdessä ja heillä on mahdollisuus vertaistukeen. Tapahtuma on maksuton.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

<https://www.epilepsia.fi/tapahtuma/lauantailoma-13-18-vuotiaille-nuorille-ja-heidan-vanhemmilleen/>

Katso Lapsen epilepsia -webinaaritalenne

Viime syksynä pidetyn webinaarin tallenteessa lapsen epilepsiasta, sen hyvästä hoidosta ja vaikutuksesta elämään kertoo lastenneurologian erikoislääkäri, dosentti Liisa Metsähonkala (HUS). Luento sopii niin epilepsiaa sairastavan lapsen vanhemmille, isovanhemmille ja muille läheisille sekä kaikille aiheesta kiinnostuneille. Epilepsialiiton Youtube-kanavalla Puhutaan epilepsiasta: Lapsen epilepsia -webinaari 28.10.2025

Epilepsialiiton kurssit

Kurssit aikuisille ja läheisille

Kursseille ja ryhmiin voit osallistua yksin tai läheisen kanssa. Vertaistuen ja tiedon kautta vahvistuu kokemus siitä, että elämä voi olla mielekäästä, merkityksellistä ja toiveikasta epilepsiasta huolimatta. Kurssit ovat ammattilaisten ohjaamia ja koulutetut vertaisohjaajat ovat toiminnassa mukana.

Mun suunta -kurssi vaikeaa epilepsiaa sairastaville nuorille aikuisille
15.4.–17.4. Ruissalo Spa, Turku. Haku päättyy 1.3.
Työ ja tasapaino -kurssi työnhakijoille ja työelämässä oleville 6.5.–8.5.
Ruissalo Spa, Turku. Haku päättyy 25.3.

<https://www.epilepsia.fi/tukea-ja-toimintaa/kurssit/aikuisten-kurssit/>

Kurssit lapsille, vanhemmille ja perheille

Kurssit ja ryhmät tarjoavat tukea perheille, joissa on epilepsiaa sairastava lapsi. Vertaistuen ja tiedon avulla koko perhe saa luottamusta sairauden kanssa pärjäämiseen. Epilepsialiitto järjestää perhekursseja, teemapäiviä sekä vanhempien verkkoryhmiä. Kurssit ovat ammattilaisten ohjaamia ja koulutetut vertaisohjaajat ovat toiminnassa mukana.

Perheille

Meidän perhe 1 -kurssi kouluikäisille harvinaisepilepsiaa sairastaville lapsille
1.6.–3.6. Pajulahden urheiluopisto, Nastola. Haku päättyy 19.4.

Meidän perhe 2-kurssi kouluikäisille epilepsiaa sairastaville lapsille 3.6.–5.6.
Pajulahden urheiluopisto, Nastola. Haku päättyy 19.4.

Meidän perhe 3-kurssi alle kouluikäisille epilepsiaa tai harvinaisepilepsiaa
sairastaville lapsille 15.6.–17.6. Vuokatti Sport Resort, Sotkamo. Haku päättyy
19.4.

Vanhemmille

Harvinaiset geenivirheet ja epilepsia -verkkoryhmä ti-iltaisoin 17.3.–31.3. Haku
päättyy 8.3.

Vanhemmuuden verstaas 1 -verkkoryhmä epilepsiaa sairastavien
12–18-vuotiaiden nuorten vanhemmille ke-iltaisoin 8.4.–22.4. Haku päättyy
18.3.

<https://www.epilepsia.fi/tukea-ja-toimintaa/kurssit/perhekurssit/>

Kelan kurssit

Kela järjestää sopeutumisvalmennuskursseja epilepsiaa sairastaville aikuisille. Kursseja järjestetään epilepsiaa sairastaville, joilla sairauden hoito on tasapainossa sekä vaikeaa epilepsiaa sairastaville. Kurssi kestää 5 vuorokautta. Aikuinen läheinen voi osallistua kurssille 2 vuorokauden ajan kurssin lopussa.

Sopeutumisvalmennus on moniammatillista ja ryhmämuotoista kuntoutusta. Kursseilta saat tukea arkipäivän ongelmatilanteisiin ja apua elämäntilanteen selkeyttämiseen. Kursseilla saat myös tietoa sairaudesta, kuntoutuskäytännöistä ja oman asuinpaikkakuntasi tukiverkostoista.

Kuntoutukseen haetaan Kelan lomakkeella KU 132. Hakemista varten tarvitset myös lääkäriltä B-lääkärinlausunnon. Tutustu kursseihin ja hakuohjeeseen Kelan verkkosivuilla <https://www.kela.fi/epilepsia-kuntoutus>

Tuetut lomat

Vertaislomien tavoitteena on, että lomalaiset virkistyvät, tapaavat toisia samassa tilanteessa olevia sekä saavat vertaistuen ja lomaohjelman kautta voimavaroja arkeen. Lomat on tarkoitettu henkilöille, joita yhdistävät samankaltaiset sairauden, vamman tai elämäntilanteen tuomat haasteet.

Lomalla on mahdollisuus osallistua lomaohjelmaan oman jaksamisen ja toimintakyvyn mukaisesti. Lapsiperheiden lomilla ohjelma sisältää perheiden yhteistä tekemistä, eri-ikäisille lapsille suunnattua toimintaa ja vanhempien ohjelmaa.

Omavastuuosuus on aikuisilta ja 17 vuotta täyttäneiltä 25 €/vrk. Alle 17-vuotiaat lomailevat maksutta. Lomilla on täysihoito sekä majoitus perhekoon mukaisissa huoneissa/huoneistoissa. Lue lisää: <https://www.epilepsia.fi/tukea-ja-toimintaa/tuetut-lomat/>

Käytännön asioita

Yhdistyksen järjestämiin tapahtumiin voi tulla tämän kirjeen lähettämisen jälkeen. Kannattaa siis seurata yhdistyksen tiedotuksia Facebookissa, WhatsAppissa ja yhdistyksen nettisivuilla www.epilepsia.fi/yhdistykset/kuopion-seudun-epilepsiayhdistys

Facebookista löydät meidät nimellä Kuopion seudun epilepsiayhdistys.

Kotisivumme, josta löytyvät muun muassa tapahtumat:

<https://www.epilepsia.fi/yhdistykset/tutustu-alueyhdistyksiin/kuopion-seudun-epilepsiayhdistys/>

Facebook: kuopionseudunepilepsiayhdistys

Instagram: kuopion_seudun_epilepsia

Jos olet jäsen ja haluat tiedotukset WhatsApp-ryhmän kautta, laita viestiä numeroon 040 777 1216.

Yhteystiedot:

toimisto.kuopionseutu@epilepsia.fi

040 777 1216 (ma-pe klo 9–17)

Vastuuhenkilöt:

Kaverikahvila Anne Kettunen

Kaverikahvilan kaveri Pasi Julkunen ja Harri Miettinen

Kaverikävelyt Pasi Julkunen ja Samu Surma-aho

Alle 35-vuotaiden ryhmän vastuuhenkilö Samu Surma-aho

Toimisto:

Kirjastokatu 5 a 1, Kuopio 040 7771216 (ma-pe Klo 9.00-17.00)

Sihteeri on toimistolla sovittaessa.

toimisto.kuopionseutu@epilepsia.fi

