



Valokuva: Omaistyöntekijä Johanna Björn



## Hallituksen jäsenet v. 2018

Pirjo Hytinkoski pj  
Sanna-Mari Eskelinen  
Inkeri Koponen  
Sisko Rutanen  
Lea Sarkeala  
Soili Törmälehto  
Taina Voutilainen

### Hallituksen puheenjohtajan Pirjo Hytinkosken tervehdys:

Hyvää alkanutta vuotta 2018 kaikille jäsenillemme ja yhteistyökumppaneillemme! Ja suuri kiitos menneestä vuodesta yhdistyksemme työntekijöille! Viime vuonna vietimme yhdistyksemme 25-vuotisjuhlavuotta, jonka tiimoilta järjestimme esimerkiksi omaiskahviloita ennätysmäärän ympäri Etelä- ja Pohjois-Savoa. Huomioimme myös 100-vuotiaan Suomen Kuopiossa järjestetyssä juhlassamme, jossa omaistyöntekijämme Johanna soitti Finlandia-hymnin steelpanilla.

Juhlatunnelmista on hyvä siirtyä taas takaisin arkiseen aherrukseen. Arjen keskellä on joskus hyvä pysähtyä miettimään, kuinka onnekkaita olemme. Turkkilainen runoilija Nazim Hikmet kuoli jo vuosikymmeniä sitten, mutta hänen tekstinsä ovat edelleen ajankohtaisia:

*Ihmisten enemmistö*

*Ihmisten enemmistö matkustaa välikannella,  
matkustaa kolmannessa luokassa,  
jalkaisin kulkee maantietä  
ihmisten enemmistö.*

*Ihmisten enemmistö menee työhön  
kahdeksanvuotiaana,  
menee naimisiin kymmenvuotiaana  
ja nelikymmenvuotiaana kuolee ihmisten enemmistö.*

*Lukuun ottamatta ihmisten enemmistöä  
leipää riittää kaikille,  
ja riisiä  
ja sokeria  
ja kangasta  
ja voita  
kaikkea tätä riittää kaikille,  
paitsi ihmisten enemmistölle.*

*Ihmisten enemmistölle ei löydy  
maailmassa suojaa,  
ei lyhtyä tielle,  
ei ruutua ikkunaan,  
vain toivoa on annettu ihmisten enemmistölle,  
ilman toivoa se ei voi elää.*

*- Nazim Hikmet -*

Näiden ajatusten siivittämänä toivotan teille hyvää alkanutta vuotta ja aurinkoisia päiviä!

Pirjo Hytinkoski

## **JÄSENKYSELY**

Arvoisat Savon mielenterveysomaiset!

Olen Humanistisen ammattikorkeakoulun (HUMAK) kolmannen vuoden yhteisöpedagogiopiskelija Kuopiosta. Yhteisöpedagogit ovat aktiivisen kansalaistoiminnan osaajia. He voivat toimia nuoriso- ja järjestötyössä hyvin monenlaisissa työtehtävissä, kuten esimerkiksi kunnan nuorisotyöntekijänä tai vaikkapa järjestön vapaaehtoiskoordinaattorina. Viimeisen vuoden opintoihini kuuluu syventävä harjoittelu ja opinnäytetyö järjestökentällä. Olen suuntautunut opinnoissani järjestötyöhön ja tulen OMA ry:hyn tekemään harjoittelua ja opinnäytetyötä 15.1.–14.3. välisenä aikana. Tehtävänäni on laatia yhdistyksen jäsenille jäsen-

kysely, jonka avulla yhdistys saa tietoa siitä, mitä mieltä te jäsenet olette yhdistyksen toiminnasta! Jäsenkyselyt lähetetään teille tammi-helmikuun aikana, ja toivoisin, että mahdollisimman moni teistä vastaisi kyselyyn, että OMA ry voisi kehittää toimintaa entistä paremmaksi!

Terveisin,

Emma Pekkanen

## **JÄSENMAKSUT VUODELLE 2018**

Tämän jäsenkirjeen mukana on vuoden **2018 jäsenmaksulasku**. Yhdistyksen jäsenet päättivät sääntömääräisessä syyskokouksessa 14.10.2017, että vuonna 2018 henkilöjäsenen jäsenmaksu on 20 € ja yhteisö-/kannatusjäsenen jäsenmaksu 50 €. Perhejäsenyys päätettiin poistaa kokonaan. Tämän vuoksi entisiä perhejäseniä laskutetaan nyt automaattisesti henkilöjäsenen laskulla. Jos perhejäsenyys on aiemmin ollut kahden nimellä, lähetämme henkilöjäsenen jäsenmaksulaskun nyt sattumavaraisesti heistä toisen nimellä. Mikäli myös toinen aiempi perhejäsen haluaa liittyä yhdistykseemme nyt henkilöjäsenenä tai sinulla on muuta kysyttävää jäsenmuutokseen tai jäsenmaksuihin liittyen, ota yhteyttä järjestösuunnittelija Sari Pohjolaiseen p. 040 583 0536 tai sari.pohjolainen@omary.fi.

Olethan ystävällinen ja maksat jäsenmaksun eräpäivään mennessä. Mikäli OMA ry:n jäsen jättää jäsenmaksun maksamatta kahtena peräkkäisenä vuotena, on yhdistyksellä sääntöjen mukaan oikeus poistaa jäsen rekisteristään. Jäsenmaksut käytetään omaisten virkistystapahtumiin.

## **SYYSKOKOUS JA 25-VUOTISJUHLAT 14.10.2017**

Vietimme yhdistyksen syyskokousta ja 25-vuotisjuhlia Kuopiossa Kylpylähotelli Rauhalahdessa lauantaina 14.10. Osallistujia oli mukavasti eli yhteensä 31 henkilöä. Alkutervehdysten ja maukkaan lounasbuffetin jälkeen pidettiin syyskokous, jossa valittiin uudet hallituksen jäsenet erovuorossa olevien tilalle sekä päätettiin jäsenmaksuista vuodelle 2018.

Syyskokouksen jälkeen nostimme maljat 25-vuotiaalle yhdistyksellemme sekä joimme kakkukahvit. Yhdistyksessä aktiivisesti toimineille jäsenille Pirjo Hytinkoskelle ja Inkeri Kuposelle myönnettiin pronssiset ansiomerkit ja Marjatta Kinnunen kutsuttiin kunniajäseneksi. Hallituksen puheenjohtaja Pirjo Hytinkoski ja vastaava omaistyöntekijä Tiina Puranen pitivät pienet puheet ja moni juhliin osallistuja kertoi omia muistojaan ja ajatuksiaan yhdistyksen toimintaan liittyen vuosien varrelta. Saimme nauttia myös upeista musiikkiesityksistä. Pianisti Amanda Ahonen ja sellisti Annika Jokelainen esittivät yhdessä Täällä Pohjantähden alla, Karjalan kunnalla, Puhelinlangat laulaa. Lopuksi omaistyöntekijä Johanna Björn soitti steelpanilla Finlandian. Esillä oli myös erilaista materiaalia ja lehtiartikkeleita yhdistyksen toimintavuosilta sekä luettavana yhdistyksen jäsenten kirjoittamia kauniita runoja ja tunteellisia tarinoita.

Osa juhlaväestä lähti virallisen osuuden ja tuttujen jututtamisen jälkeen takaisin kotimatalle, mutta useat majoittuivat Rauhalahdessa sunnuntaihin asti nauttien vielä erilaisista hemmotteluhoidoista, tansseista ja hyvästä ruuasta. Aktiivinen ja hieno 25-vuotisjuhlavuotemme on nyt ohi – kiitokset kaikille toiminnassamme mukana olleille! Toimintamme jatkuu kuitenkin edelleen monipuolisena ja vauhdikkaana tänäkin vuonna! Tervetuloa mukaan!

## OMAISNEUVONTA

Omaisneuvonta on yhdistyksemme omaistyöntekijöiden tarjoama maksutonta keskustelutukea psyykkisesti oireilevien tai sairastuneiden omaisille ja läheisille. Keskustelussa on mahdollista käydä läpi sen hetkistä elämäntilannettaan sairastuneen omaisena. Tavoitteena on tukea omaisen selviytymistä ja löytää ratkaisuja arjen ongelmiin. Omaistyöntekijät ovat sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia.

**Omaistyöntekijöillemme voi soittaa, kirjoittaa sähköpostia tai heiltä voi varata henkilökohtaisen keskusteluajan.** Ota rohkeasti yhteyttä, mikäli tarvitset tietoa, tukea tai neuvontaa!

Vastaava omaistyöntekijä Tiina Puranen  
Puh. 040 556 4292 tai tiina.puranen@omary.fi (Kuopio)

Omaistyöntekijä Johanna Björn  
Puh. 040 060 3407 tai johanna.bjorn@omary.fi (Pohjois-Savo)

Omaistyöntekijä Ritva Parviainen  
Puh. 040 586 7359 tai ritva.parviainen@omary.fi (Etelä-Savo)

### Omaisneuvonnan päivystyspisteet

- **Iisalmen aikuispsykiatrian poliklinikka, Kunnankatu 8, Iisalmi.** Torstaisin 15.2., 1.3., 15.3. ja 12.4. klo 16–18. Varaa aika etukäteen **p. 040 060 3407.**
- **Julkulan sairaalan Mielen Maja, Puijonsarventie 40, Kuopio.** Omaistyöntekijän päivystysajat ovat keskiviikkoina 31.1., 14.2., 28.2., 14.3., 28.3., 11.4., 25.4., 9.5. ja 23.5. klo 14–16, mutta halutessasi voit myös varata ajan häneltä etukäteen **p. 040 060 3407.**

- **Kiuruveden aikuispsykiatrian poliklinikka, Nivankatu 31, Kiuruvesi.** Torstaisin 1.3. ja 12.4. klo 12–14. Varaa aika etukäteen **p. 040 060 3407.**
- **Savonlinnan keskussairaala, Keskussairaalan tie 6, yhteisötila 6 krs.** To 15.2., to 15.3., ti 24.4., to 17.5. ja ti 5.6. klo 13–16. Varaa aika etukäteen **p. 040 586 7359.**
- **Psykiatrian poliklinikka, päihde- ja mielenterveysyksikön tilat, Tapparakatu 1-3, Pieksämäki.** To 8.2., to 8.3., ke 4.4., to 3.5. ja ke 6.6. klo 13–16. Varaa aika etukäteen **p. 040 586 7359.**

## **PUHELINRYHMÄT**

OMA ry:n puhelinryhmät ovat olleet todella pidettyjä ja ne ovat mahdollistaneet jokaiselle vertaisryhmään osallistumisen asuinpaikasta huolimatta. Puhelinryhmään voit osallistua aivan tavallisella matkapuhelimella ja puhelut ovat osallistujille maksuttomia. Voit osallistua ryhmään anonyyminä. Ryhmiä ohjaavat yhdistyksen omaistyöntekijät. Tällä hetkellä puhelinryhmiä on käynnissä puolisoille ja vanhemmille. **Lisätietoja ja ilmoittautumiset Johannalle p. 040 060 3407.**

Puhelinryhmiin osallistuneet omaiset ovat palautteessaan kertoneet, että ryhmissä he ovat tulleet erittäin hyvin kuulluksi ja saaneet arvokasta vertaistukea.

## **VAPAAEHTOISTOIMINTA**

OMA ry:n vapaaehtoistoiminnan tavoitteena on lisätä ihmisten osallisuutta ja mahdollisuuksia vaikuttaa ympäristöönsä vapaaehtoistoiminnan kautta sekä saada mielenterveysomaisten ääni paremmin kuuluviin yhteiskunnassa.

Vapaaehtoistoimintaa toteutetaan vapaaehtoisten ehdoilla eikä heiltä vaadita ammatillista osaamista tehtävissään. Vapaaehtoisten toiveet ja ideat huomioidaan vapaaehtoistoimintaa



suunniteltaessa. Vapaaehtoistoiminta lähtee vapaaehtoisen voimavaroista.

Vapaaehtoiset perehdytetään ja tarvittaessa koulutetaan tehtäviin. OMA ry:n työntekijät tarjoavat tukea ja ohjausta vapaaehtoisille ja ovat vapaaehtoisten tavoitettavissa heidän toimissaan tehtävissään.

### **OMA ry:n vapaaehtoisena voit muun muassa:**

- osallistua jäsenkirjeiden postitukseen
- olla mukana järjestämässä omaiskahviloita sekä muita tilaisuuksia ja tapahtumia
- toimia vertaisryhmien ohjaajana
- pitää kokempuhevoroja

Mikäli olet kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta ja olet innostunut tarjoamaan omia ideoitasi ja osaamistasi yhdistyksen toimintaan, ota yhteyttä omaistyöntekijä **Johanna Björniin**, p. **040 060 3407** tai **johanna.bjorn@omary.fi**

### **MAHDOLLISUUS SAADA TUKEA ELÄMÄN HAASTEISIIN**

Hei!

Olen Minna Riekkinen ja olen työskennellyt Kuopion Kriisikeskuksessa vuoden 2005 alusta lähtien kriisityöntekijänä, Rikosuhripäivystyksen toiminnanohjaajana, erilaisissa kehittämishankkeissa sekä ensimmäisinä vuosina myös kriisiasumisen työntekijänä. Työntekijänä on kertynyt kokemusta kaikenlaisista ihmiselämää koskettavista kriiseistä - peliongelmat ja väkivalta-työ ehkäpä suurimpina osa-alueina.

Tällä hetkellä olen äitiyslomalla videovälitteisen kriisityön kehittämishankkeen projektipäällikön tehtävästä. Aloitin systeemisen perhe- ja pariterapian psykoterapiaopinnot viime vuoden alussa ja myös äitiyslomani aikana olen tehnyt terapiatyötä opintoihin liittyen. Terapiasuuntauksessa mielenterveyden häiriöt ja muut hoidettavat ongelmat nähdään niiden yhteydessä läheisiin ihmissuhteisiin ja yhteisöllisiin olosuhteisiin.

Opintoihini kuuluu runsaasti asiakastyötä ja pyrinkin hyödyntämään opintoja niin, että pääsen kohtaamaan perheitä ja pariskuntia erilaisissa elämäntilanteissa, en pelkästään kriisityön näkökulmasta. Myös pidempikestoiset asiakkuudet ovat oikein suotavia oppimisen kannalta.

Opiskeluvaiheessa en laskuta tapaamisista. Asiakastilanteita voidaan käsitellä työnohjausryhmässä. Ryhmään kuuluu 6 meitä opiskelijoita ja työnohjaaja Juha Metelinen. Juttuja käsitellään niin, että perhe on paikalla työnohjauksessa tai että olen kuvannut tapaamisen ja työnohjauksessa katsomme videota. Tähän pyydetään kirjallinen suostumus asiakkailta. Mikäli asiakkaat eivät halua, että työnohjauksessa käsitellään heidän tilanettaan, se on myös ok ja asiakkuus voidaan silti aloittaa. Ohjauksesta toisaalta saa ilmaiseksi minun lisäkseni kuuden ammattilaisen näkemyksen ja ajatuksia tilanteestaan.

Asiakkaiksi toivon erityisesti pariskuntaa tai perhettä, jotka olisivat kiinnostuneita mahdollisesti pidempikestoisesta terapiasta. Toki tutustumme ensin ja yhdessä mietitään tapaamisten tavoitteita. Voit soittaa tai lähettää tekstiviestin **p. 040 538 1329 tai** lähettää s-postia **riekkinenminna@gmail.com**.

## **TUKEA ITSEMURHAN KAUTTA LÄHEISENSÄ MENETTÄNEILLE**

Suomen Mielenterveysseura järjestää intensiiviryhmän henkilöille, joiden läheinen (puoliso, veli, sisar, vanhempi tai muu läheinen kuin lapsi) on kuollut itsemurhan kautta. Läheisen kuolemasta on pitänyt kulua vähintään 6 kk ennen intensiiviryhmän alkua. Kurssi järjestetään Mikkelissä, Kyyhkylän kartanossa kahdessa jaksossa: 10.–13.5. ja 25.–28.10.2018. Tavoitteena on tukea osallistujien toipumista sekä toiminta- ja työkyvyn säilymistä menetyksen jälkeen. Ryhmä mahdollistaa kokemusten, ajatusten ja tunteiden jakamisen muiden menetyksen kokeneiden kanssa.

Lisätietoja: **Tapio Moilasheimo, p. 0400 86 3161 tai tapio.moilasheimo@mielenterveysseura.fi**

## **OPINNÄYTETYÖ ”JOS NUOREN MIELI SAIRASTAA – OPAS MASENTUNEEN NUOREN VANHEMMALLE”**

Kaksi Savonia AMK:n opiskelijaa teki 2017 OMA ry:lle opinnäytetyönään oppaan masentuneen nuoren vanhemmalle, jolla on herännyt huoli nuoren hyvinvoinnista. Opas sisältää ohjeita masennuksen tunnistamiseen, masentuneen nuoren kohtaamiseen ja huolen puheeksi ottamiseen sekä jaksamiseen vanhempana. Oppaassa oleva tieto on kohdennettu 13–17-vuotiaan nuoren vanhemmalle, mutta tietoa voi soveltaa myös muun ikäisten henkilöiden kohdalla. Sisältö on määrittynyt OMA ry:n vertaisryhmään osallistuneiden vanhempien kokemuksien perusteella siitä, millaista apua ja tietoa he olisivat kaivanneet nuoren masentuessa. Oppaaseen on myös listattu apua tarjoavien tahojen yhteystietoja sekä nuorelle että hänen vanhemmalleen.

Opas on luettavissa kotisivuillamme:

[www.omary.fi](http://www.omary.fi) -> Lisämateriaalit -> Opinnäytetyö ”Jos nuoren mieli sairastaa – Opas masentuneen nuoren vanhemmalle”

## **TAKUUSÄÄTIÖSTÄ APUA TALOUS- JA VELKAONGELMIIN**

Takuusäätiö tarjoaa tukea, apua ja neuvontaa talous- ja velkaongelmiin. Takuusäätiön neuvontapalveluihin kuuluvat Velkalinja sekä Kysy rahasta – chat. Neuvojat ovat Takuusäätiön työntekijöitä, joilla on talous- ja velka-asioiden koulutus ja kokemus. Palvelut ovat luottamuksellisia ja niihin voi halutessaan ottaa yhteyttä nimettömänä.

**Velkalinja (p. 0800 9 8009)** on Takuusäätiön työntekijöiden tarjoamaa maksutonta puhelinneuvontaa velkojen ja rästilaskujen vuoksi vaikeuksissa oleville ihmisille ja heidän läheisilleen. Pienikin huoli riittää soiton aiheeksi. Velkalinja palvelee **arkisin klo 10–14**.

**Kysy rahasta- chatissa** on mahdollista keskustella netin välityksellä Takuusäätiön työntekijän kanssa kaikista omiin tai läheisen taloushuoliin liittyvistä asioista. Chat on avoinna **maanantaista torstaihin klo 12.30–15**.

Takuusäätiö tarjoaa myös mm. pienlainapalveluita pienituloisille, takauksia velkojen yhdistämiseksi yhdeksi lainaksi sekä TalousTsemppari-koulutuksia vapaaehtoisille ja sosiaalialan ammattilaisille. OMA ry:n Kuopion toimipisteen kaikki työntekijät ovat käyneet kyseisen koulutuksen.

Lisätietoja osoitteesta [www.takuu-saatio.fi](http://www.takuu-saatio.fi)

## **HAETAAN OSALLISTUJIA PSYKOOSISAIRAUKSIEN PERIYTYVYYSMEKANISMEJA SELVITTÄVÄÄN TUTKIMUKSEEN**

Suomalainen psykoosisairauksien periytyvyysmekanismeja selvittävä tutkimus eli SUPER on osa laajaa kansainvälistä geenitutkimusta. Tutkimus kestää kolme vuotta, ja mukaan tarvitaan 10 000 psykoosin sairastanutta suomalaista. Tutkimusta johtaa Helsingin yliopiston Suomen molekyyli lääketieteen instituutti yhdessä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kanssa ja se toteutetaan kaikkien yliopistosairaaloiden erityisvastuualueilla Manner-Suomessa (HYKS, TYKS, TAYS, KYS ja OYS).

Tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää psykoosisairauksien geeneistä ja biologista taustaa entistä paremmin. Geenejä tarkastelemalla voidaan ymmärtää sairauksia ja niiden syntyä tarkemmin. Tällöin on mahdollista tutkia ja kehittää uudenlaisia, entistä toimivampia hoitomenetelmiä psykoosia sairastaville potilaille.

Tutkimukseen voivat osallistua täysi-ikäiset henkilöt, jotka ovat sairastaneet psykoosin tai joilla on kaksisuuntainen mielialahäiriö. Ajan tapaamista varten voi varata suoraan oman alueen tutkimushoitajalta. Itä- ja Keski-Suomen alueen tutkimusvastaanotto sijaitsee Kuopiossa. Lisäksi liikkuva tutkimusvastaanotto toteuttaa tutkimuskäyntejä esim. sairaaloiden, poliklinikoiden ja hoitokotien tiloissa. **Lisätietoja tutkimukseen osallistumisesta antavat tutkimushoitajat Ulla Miettinen, p. 0295242306, [ulla.miettinen@niuva.fi](mailto:ulla.miettinen@niuva.fi) ja Ulla Tyyni, p. 0295242227, [ulla.tyyni@niuva.fi](mailto:ulla.tyyni@niuva.fi)**

Lisätietoja tutkimuksesta ja siihen osallistumisesta:

[www.superfinland.fi/tutkimuksesta](http://www.superfinland.fi/tutkimuksesta)

# OMA RY:N TOIMINTAKALENTERI KEVÄT 2018

## KUOPIO

**Avoin vertaisryhmä aikuisille, joiden vanhempi tai sisarus oireilee tai sairastaa psyykkisesti.** Ryhmä kokoontuu Pohjois-Savon Näkövammaisten tiloissa, Kuninkaankatu 23 A 2. krs. Lisätietoja vastaava omaistyöntekijä Tiina p. **040 556 4292** tai **tiina.puranen@omary.fi**.

- ma 5.2. klo 17–19
- ma 26.2. klo 17–19
- ma 26.3. klo 17–19
- ma 23.4. klo 17–19
- ma 21.5. klo 17–19

**Suljettu vertaisryhmä puolisoille, joiden kumppani oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Ryhmä alkaa keväällä 2018. Aikataulu tarkentuu lähempänä.** Lisätietoja ja ilmoittautumiset vastaava omaistyöntekijä Tiina Puranen p. **040 556 4292** tai **tiina.puranen@omary.fi**

**Avoin vertaisryhmä ikäomaisille, joiden läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti.** Ryhmä kokoontuu Pohjois-Savon Näkövammaisten tiloissa, Kuninkaankatu 23 A 2.krs. Ryhmää ohjaa lähihoitaja Mirella Mäntyniemi. Lisätietoja vastaava omaistyöntekijä Tiina Puranen p. **040 556 4292** tai **tiina.puranen@omary.fi**

- ma 5.2. klo 13–15
- ma 26.2. klo 13–15
- ma 26.3. klo 13–15
- ma 23.4. klo 13–15

**Ma 19.2. klo 12–14 Minitietopäivä Hyvän mielen talolla,** Minna Canthin katu 52. Aiheina **psykiatrisen hoitotahto ja potilaan oikeudet.** Puhujana KYSin psykiatrian potilasasiamies Katri Savolainen. Tilaisuuden järjestää Mielenterveyden edistämisen alueellinen verkosto (MIDAS). Tervetuloa!

**Ti 27.2. klo 14–16 Omaiskahvila ErinOMAINEN** Pohjois-Savon Näkövammaisten tiloissa, Kuninkaankatu 23 A 2 2.krs. Tervetuloa kahville ja rupattelemaan omaistyöntekijän kanssa! Kahvila järjestetään yhdessä OMA ry:n vapaaehtoisten kanssa.

## **IISALMI**

**Avoin vertaisryhmä omaisille, joiden läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti.** Ryhmä kokoontuu Louhentuvalla, Kirkonsalmentie 29. Lisätietoja omaistyöntekijä Johanna **p. 040 060 3407 tai johanna.bjorn@omary.fi**

- ma 5.2. klo 17–19
- ma 26.2. klo 17–19
- ma 26.3. klo 17–19
- ma 16.4. klo 17–19

## **VARKAUS**

**Suljettu vertaisryhmä omaisille, joiden läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti.** Ryhmä kokoontuu Vammeltalolla, Ahlströminkatu 12. Lisätietoja ja **ilmoittautumiset 19.1. mennessä** omaistyöntekijä Johanna **p. 040 060 3407 tai johanna.bjorn@omary.fi**

- ti 23.1. klo 17–19
- ti 20.2. klo 17–19
- ti 20.3. klo 17–19
- ti 17.4. klo 17–19

**”Apua arkeen – Mistä tietoa ja vertaistukea?” -tapahtuma Warkaus-salissa ke 28.2. klo 14–18.** Miten navigoida palvelujärjestelmässä? Asiantuntijapuheenvuoroja sekä apuvälineitä välittävien tahojen esittely- ja myyntipöytiä. Kohderyhmänä ovat sairastuneet, vammaiset sekä omaiset/muut läheiset. Tapahtuman järjestää Vammel ry jäsenyhdistyksineen. OMA ry mukana tapahtumassa. Lämpimästi tervetuloa!

## MIKKELI

**Suljettu vertaisryhmä vanhemmille, joiden lapsi oireilee tai sairastaa psyykkisesti.** Ryhmä kokoontuu ESTERY-talolla, Otto Mannisenkatu 4. Lisätietoja ja **ilmoittautumiset 26.1. mennessä** omaistyöntekijä Ritva p. **040 586 7359** tai **ritva.parviainen@omary.fi**.

- ke 31.1. klo 18–19.30
- ke 28.2. klo 18–19.30
- ke 28.3. klo 18–19.30
- ke 25.4. klo 18–19.30
- ke 23.5. klo 18–19.30

**Luovasti hyvää oloa mielenterveysomaisille!** Tule luovuuden lähteille, rentoutumaan ja virkistymään lempeästi yhdessä. Ryhmässä kohdataan, koetaan ja kokeillaan taiteen eri keinoin omia ulottuvuuksia. Ryhmä kokoontuu ESTERY-talolla, Otto Mannisenkatu 4. **Lisätietoja ja ilmoittautumiset 26.1. mennessä** omaistyöntekijä Ritva p. **040 586 7359** tai **ritva.parviainen@omary.fi**. **Tervetuloa!**

- to 1.2. klo 17.30–19.00
- ti 27.2. klo 17.00–18.30
- ti 27.3. klo 17.30–19.00
- to 26.4. klo 17.30–19.00
- ma 21.5. klo 17.30–19.00

## **KUOPION TOIMISTO**

Käyntiosoite: Microkatu 1 G-osa, 4 krs. 70210 Kuopio  
(Järjestökeskus Majakka)  
Postiosoite: PL 1188, 70211 Kuopio

Vastaava omaistyöntekijä  
Tiina Puranen  
p. 040 556 4292  
tiina.puranen@omary.fi

Omaistyöntekijä  
Johanna Björn  
p. 040 060 3407  
johanna.bjorn@omary.fi

Järjestösuunnittelija  
Sari Pohjolainen  
p. 040 583 0536  
sari.pohjolainen@omary.fi

## **MIKKELIN TOIMISTO**

Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli  
(ESTERY-talo)

Omaistyöntekijä  
Ritva Parviainen  
p. 040 586 7359  
ritva.parviainen@omary.fi

