



# FinFami

MIELENTERVEYSOMAISET  
Savo



**"Ystävä", Selma**



**"Pikkuperhonen", Rauha**

Ilo-piirustuskilpailun voittajakuvista Hopeareunuksen tekemät magneetit.



## Sisällys

SYYSKOKOUSHKUTSU .....	1
VIRKISTYSVIIKONLOPPU SATULINNASSA 13.-14.10. ....	2
TUETTU LOMA .....	3
HALLITUKSEN JÄSENEEN LEAN TERVEHDYS.....	3
TÖISSÄ JÄLLEEN.....	4
JÄRJESTÖKOORDINAATTORIN TERVEISET.....	5
UUDET KOTISIVUT .....	6
VASTAA KYSELYYN JA VAIKUTA .....	6
HAAVEILETKO BLOGIN KIRJOITTAMISESTA? – NYT SIIHEN ON MAHDOLLISUUS! .....	7
HOPEAREUNUKSEN OMA RY:N HYVÄKSI MYYTÄVÄT TUOTTEET .	6
OPIKELIJA HARJOITTELUSSA OMA RY:SSÄ.....	5
OMAIKNEUVONTA .....	8
PUHELINRYHMÄT .....	9
OMA RY:N TOIMINTAKALENTERI SYKSY 2018.....	10
KUOPIO .....	10
IISALMI .....	12
VARKAUS .....	13
MIKKELI.....	13
PIEKÄMÄKI.....	15
SAVONLINNA.....	15
YHTEYSTIEDOT.....	17
KUOPION TOIMISTO.....	17
MIKKELIN TOIMISTO .....	17

# SYYSKOKOUSKUTSU

**Hyvä yhdistyksemme jäsen,**

**Tervetuloa Savon mielenterveysomaiset - FinFami ry:n sääntömääräiseen syyskokoukseen Kartanohotelli Satulinnaan Yrttitie 21, 52550 Hirvensalmi lauantaina 13.10.2018 klo 13.00.**

Kokouksessa käsiteltäviä ja päätettäviä asioita ovat sääntöjen 11 §:n määräämät asiat: vahvistetaan vuoden 2019 toimintasuunnitelma ja budjetti; valitaan hallituksen puheenjohtaja ja muut varsinaiset jäsenet ja varajäsenet erovuoroisten tilalle; valitaan yksi tai kaksi tilintarkastajaa ja heille varatilintarkastajat.

## **Kokousaikataulu:**

- lounas klo 12.00
- syyskokous klo 13.00

Jos haluat osallistua lounaalle ja kokoukseen, ovat ne jäsenille maksuttomia.

Vuoden 2018 jäsenmaksun suorittaminen on edellytys sääntömääräisiin kokouksiin osallistumiselle sekä jäsenetujen saamiselle.

Ilmoittautuminen 12.9.2018 mennessä Anna-Kaisalle p. 040 583 0536 tai [anna-kaisa.asikainen@omary.fi](mailto:anna-kaisa.asikainen@omary.fi). Muistathan ilmoittaa samalla myös mahdolliset erityisruokavaliot.

## **VIRKISTYSVIIKONLOPPU SATULINNASSA 13.–14.10.**

Satulinna sijaitsee Hirvensalmella Puulaveden rannalla. Kotimaisen musiikkiohjelman Vain elämää –kuvaukset on tehty Satulinnassa, joten maisemat voivat olla teille tuttuja myös televisiosta. **Virkistysviikonlopun hinta on jäsenille 35 euroa ja ei-jäsenille 140 euroa.** Osallistuville lähetetään laskut kotiin.

Bussiaikataulu:

- Sonkajärven linja-autoasema klo 8.00
- Iisalmen linja-autoasema klo 8.20
- Siilinjärven linja-autoasema klo 9.05
- Kuopio, kaupungintalon takaa klo 9.30
- Leppävirta linja-autoasema klo 10.00
- Varkaus linja-autoasema klo 10.30
- Mikkeli matkakeskus klo 11.30

Bussiin voi nousta myös matkan varrella olevalta pysäkiltä. Saavumme Satulinnaan klo 12, jolloin nautimme kotiruokalounaan ja kahvit. Kokous alkaa klo 13. Kokouksen jälkeen majoittujat vastaanottavat huoneensa. Majoittuminen on kahden hengen huoneissa.

Satulinnan ympärillä voi ulkoilla kävellen. Siellä on myös noin kahdeksan kilometrin mittainen reitti, jota kävellessä menee noin 1,5 tuntia. Urmas ja Ryökäs –sauna lämpiää klo 15.30-18.30. Illallisbuffet on tarjolla klo 19 alkaen linnansalissa. Markus Värjö on säveltänyt ja sanoittanut kappaleita, jotka kertovat hänen kokemuksistaan omaisina. Hän esittää niitä klo 20 linnansalissa 😊

Sunnuntaiamuna nautitaan aamiaista klo 8-9.30. Bussikuljetus kotiin lähtee klo 12.

Sitovat ilmoittautumiset 12.9. mennessä Anna-Kaisalle p.040 583 0536 tai anna-kaisa.asikainen@omary.fi.

## TUETTU LOMA

OMA ry järjestää yhteistyössä Maaseudun terveys- ja lomahuollon kanssa STEAn tukeman omatoimisille aikuisille tarkoitettun **”Voimaa vertaisuudesta” –loman 5.-10.11. Tanhuvaaran Urheiluopistolla** (Moisiolammentie 1042, 57230 Savonlinna). Loman omavastuuosuus on 20 €/vrk aikuisilta, alle 17-vuotiailta ei peritä omavastuuosuutta. Lomaan sisältyy täysihoito, majoitus kahden hengen huoneessa tai perhekoon mukaisissa huoneissa/huoneistoissa, lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö, yleisen vapaa-ajan ohjelman ja ryhmän ohjelman. Lomalla on tavattavissa omaistyöntekijämme Ritva. Lomalle voi osallistua omaisen mukana myös kuntoutuja.

Lomajärjestäjä myöntää tuen ja lomailija vastaa itse omavastuuosuudesta sekä matkakuluista. Tuen saamisen perusteena ovat terveydelliset, sosiaaliset sekä taloudelliset syyt. Lomalle osallistuvan ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen. Lomaa voi hakea joka toinen vuosi.

### **Lomahakemuksen on oltava perillä viimeistään 2.9.2018.**

Hakulomakkeen voi tulostaa netistä [mtlh.fi](http://mtlh.fi) -> lomatuen haku -> tulostettava ja postitettava lomatukihakemus. Mikäli haluat, että lomake postitetaan kotiisi, tarvitset neuvoa lomatukihakemuksen täyttämiseen liittyen tai lisätietoja lomasta, ota yhteys **Ritvaan p. 040 586 7359 tai [ritva.parviainen@omary.fi](mailto:ritva.parviainen@omary.fi).**

## **HALLITUKSEN JÄSENEEN LEAN TERVEHDYS**

Omaistyön tarinani on varmaan sama, kun monella muullakin toiminnassa mukana olevalla, omaisen sairastuminen.

Kunnalliset luottamustoimet ovat antaneet minulle mahdollisuuden seurata kehitystä omaistoiminnassa sekä mielenterveys-kuntoutujien ja -potilaiden arkipäivän oloja. Työuraani kuuluu parikymmentä vuotta vakuutusvirkaileijan toimen hoitamista, jonka jälkeen jatkoin yksityisyrittäjänä eri

alalla. Vakuutusvirkailijan koulutuksesta ja myöhemmin Kangaslammin sosiaali- ja terveyslautakunnan puheenjohtajana olen saanut paljon tietoa, jota olen voinut hyödyntää myöhemmissä toimissani, toivottavasti myös jatkossa.

Vammaisneuvoston varapuheenjohtajana seuraan Varkauden kaupungin päätöksentekoa ja osallistun valtuuston kokouksiin läsnäolo- ja puheoikeudella, joskus varavaltuutettuna.

Mutta mitä tulevaisuudessa, toivon, että myös mielenterveysomaisten arvostus ja asema vahvistuu sekä heitä kuunnellaan ennen, kun heitä ja heidän läheisiään koskevia päätöksiä tehdään. Pohjois-Savossa on meneillään mielenkiintoinen keskustelu siitä, missä tulevaisuudessa hoidetaan vai keskiteitäkö psykiatrian osastot Kuopioon. Miten toteutuu "oikeus osallisuuteen ja yhdenvertaisuuteen"? Entä esteettömyys ja saavutettavuus? Esteettömyyttä ei ole ainoastaan se, että tarvitaan invaluisia yhteisiin tiloihin. Esteettömyys ja saavutettavuus ovat asioita, joihin törmään melkein päivittäin, mutta harvoin mielenterveyteen liittyvissä asioissa. Näitä asioita ja paljon muita tulemme kuluvalle kaudella miettimään, yhdessä!

Toivotan mukavaa alkavaa syystoimintakautta ja nautitaan näistä ihanista kesäilloista elokuun.

Lea Sarkeala

## **TÖISSÄ JÄLLEEN**

Palasin hyvillä mielin järjestösuunnittelijan pestiini kesäkuun alussa vanhempainvapaalta. Alussa hieman jännitti, että osaako sitä enää mitään. Mutta näin sitä on esimerkiksi jäsenkirjettä naputeltu sormet sauhuten ja uutena juttuna mm. Instagram-päivityksiä tehty.

Eniten vanhempainvapaalla ihmettelin ilon määrää, mitä pienessä lapsessa voi olla. Voin laskea yhden käden sormilla sen, kun hän on herännyt hieman kiukkuisen oloisena. Tässä vaiheessa jokainen päivä on heräävälle pienelle pellavapäälle uusi alku ja omat lelut sekä keittiön kaappien tavarat ovat yhtä kivoja, ellei jopa hieman kivempia mitä eilen 😊.

Kunpa meistä aikuisistakin jokainen osaisi välillä vaan heittäytyä ilon ja huolettomuuden vietäväksi, vaikka edes hetkeksi.

Anna-Kaisa, järjestösuunnittelija

## **JÄRJESTÖKOORDINAATTORIN TERVEISET**

Anna-Kaisan palattua kesäkuun alussa takaisin järjestösuunnittelijan työhön, minä jatkan järjestökoordinaattorin tehtävässä vuoden loppuun asti. Työnkuvani sisältää pääasiassa vapaaehtoistoiminnan koordinoitua ja kehittämistä sekä edunvalvontaa ja vaikuttamistyötä. Todella mukavaa saada jatkaa mielenkiintoisia työtehtäviä tutussa porukassa! Uudet yhteystietoni löytyvät jäsenkirjeen takasivulta – pidetään yhteyttä edelleen!

”Kun on koko ajan työ ja tarkoitus, ei ehdi ajatella turhia tai viisastella.” — *Tuomas Kyrö*

Sari, järjestökoordinaattori

## **OPISELIJA HARJOITTELUSSA OMA RY:SSÄ**

Sosionomiopiskelija Nina Kauppinen aloitti 13 viikon opintoihin liittyvän harjoittelun yhdistyksessämme 6.8.2018. Hän on työntekijöidemme mukana vertaisryhmissä sekä eri tapahtumissa.



## VASTAA KYSELYYN JA VAIKUTA

Onko läheisesi sairastunut psyykkisesti? Mitkä asiat ovat merkityksellisiä sairastuneen läheisille? Mihin asioihin haluaisit Mielenterveysomaisten keskusliitto -FinFamin vaikuttavan?

Kyselyyn voi vastata netissä elokuun loppuun asti

**<https://finfami.fi/ajankohtaista/uutiset>**

Vastaamalla voit voittaa elokuvaaliput itsellesi ja ystävällesi. Toivottavasti mahdollisimman moni vastaisi, jotta meidänkin alueen omaisten ääni tulisi kuuluville.

## HOPEAREUNUKSEN OMA RY:N HYVÄKSI MYYTÄVÄT TUOTTEET

Järjestimme keväällä avoimen piirustuskilpailun päiväkotikäisille lapsille aiheesta ILO. Saimme 18 iloista piirustusta. Hallituksen jäsenet valitsivat voittajiksi Selman piirtämän "Ystävä"-piirustuksen ja Rauhan piirtämän "Pikkuperhosen".

Hopeareunus on suunnitellut molemmista kuvista tuotteet mm. paitoja, kasseja ja magneetteja, joista onkin kuva jäsenkirjeen kannessa. Hopeareunus lahjoittaa jokaisesta myydystä paidasta viisi euroa ja muista tuotteista kaksi euroa yhdistyksellemme. Saadut varat käytetään teidän omaisten vertaistoiminnan ja virkistykseen järjestämiseen. **Tuotteet ovat myynnissä [www.hopeareunus.net](http://www.hopeareunus.net).**

## UUDET KOTISIVUT

Yhdistyksemme kotisivut ovat uudistuneet kesäkuussa ja lopulliseen muotoon ne hioutuvat syksyn aikana. Käykäähän kurkkaamassa [www.omary.fi](http://www.omary.fi). Otamme mielellään vastaan palautetta uusista sivuista. Palautetta voit laittaa Anna-Kaisalle [anna-kaisa.asikainen@omary.fi](mailto:anna-kaisa.asikainen@omary.fi).

## **HAAVEILETKO BLOGIN KIRJOITTAMISESTA? – NYT SIIHEN ON MAHDOLLISUUS!**

Uudistuneille omary.fi-kotisivuillemme on tulossa blogi. Etsimme innokkaita vapaaehtoisia blogikirjoittajia, jotka voivat kirjoittaa omien resurssien, voimavarojen ja ideoiden mukaan.

Toivomme, että kirjoittajilla on mielessään asiallista sanottavaa, erilaisia mielipiteitä sekä ajatuksia ja keskustelua herättäviä kannanottoja mielenterveyteen ja erityisesti mielenterveysomaisen rooliin ja elämään liittyen. Voitte kommentoida mielenterveysalan ajankohtaisia asioita, päätöksiä ja palveluja. Omien kokemusten jakaminen vertaistukena muille samassa tilanteessa oleville on myös merkittävää. Kritiikin ja epäkohtien esilletuominen on sallittua ja toivottavaa, kunhan se tapahtuu hyvän maun mukaisesti ja perustellusti. Myös me yhdistyksen työntekijät kirjoitamme blogitekstejä.

Voit olla blogin kirjoittajana jo vanha tekijä tai aivan ensikertalainen – oleellista on, että olet innostunut kirjoittamisesta ja uskallat tuoda ajatuksesi muidenkin luettavaksi. Kirjoittajien nimiä ei julkaista vaan käytämme nimimerkkejä. Tärkeintä teksteissä on sisältö eli mahdollisia kirjoitusvirheitä tai kielioppiseikkoja ei tarvitse pelätä, sillä me yhdistyksen työntekijät tarkastamme ja tarvittaessa muokkaamme kirjoituksia ennen niiden julkaisemista. Hyvä ja tehokas teksti on napakka ja tiivis, mutta aiheesta ja sen laajuudesta riippuen voimme julkaista eripituisia tekstejä. Pidätämme oikeuden tiivistää tekstejä tarvittaessa.

Onko sinulla jo mielessäsi ajatuksia ja aiheita, joista voisit kotisivuillemme kirjoittaa? Oletko vuosien varrella jo kirjoittanutkin kokemuksistasi ja tunteistasi, joita olet mielenterveysomaisena käynyt läpi ja tekstit ovat valmiina pöytälaatikossasi odottamassa julkaisemista ja lukijoita? Jos haluat ilmoittautua blogin kirjoittajaksi tai haluat kysellä aiheesta lisätietoja, niin

**ota yhteyttä järjestökoordinaattoriimme Sariin  
sari.pohjolainen@omary.fi tai 040 671 1449.**

## **OMAISNEUVONTA**

Omaisneuvonta on yhdistyksemme omaistyöntekijöiden tarjoamaa 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 sairaala Riistakatu 23 3. krs 74100 Iisalmi**  
Torstaisin 6.9., 27.9., 25.10. ja 29.11. klo 16–19. Varaa aika etukäteen Johannalta p. 040 060 3407

- **Julkulan sairaalan Mielen Maja, Puijonsarventie 40, Kuopio.** Omaistyöntekijän päivystysajat ovat keskiviikkoisin 5.9., 19.9., 10.10., 7.11., 28.11. ja 12.12. klo 15–17. Halutessasi voit myös varata ajan häneltä etukäteen p. 040 060 3407.
- **Savonlinnan keskussairaala, Keskussairaalantie 6, yhteisötila 6. krs.** Torstaisin 23.8., 27.9., 25.10., 22.11. klo 12–16. Varaa aika etukäteen Ritvalta p. 040 586 7359.
- **Psykiatrian poliklinikka, päihde – ja mielenterveysyksikön tilat, Tapparakatu 1-3, Pieksämäki.** Torstaina 16.8., keskiviikkoisin 19.9. ja 17.10., tiistaina 27.11. klo 12–16. Varaa aika etukäteen Ritvalta 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 tavallisella matkapuhelimella ja puhelut ovat osallistujille maksuttomia. Voit osallistua ryhmään anonyyminä. Ryhmiä ohjaavat yhdistyksen omaistyöntekijät. **Lisätietoja ja ilmoittautumiset Johannalle p. 040 060 3407.**

Ryhmiin osallistuneet kokivat tullessaan erittäin hyvin kuulluksi sekä kertoivat vertaistuen ja kokemusten jakamisen samassa tilanteessa olevien kanssa helpottaneen omaa oloaan ja jaksamisestaan.

# OMA RY:N TOIMINTAKALENTERI SYKSY 2018

## KUOPIO

**24.–25.8. Olonkorjuutori Kuopion torilla** Tervetuloa moikkaamaan meitä perjantaina klo 12–16 tai lauantaina klo 10–14.

**17.9. klo 13–16 ”Tietoa ammatillisesta kuntoutuksesta mielenterveyskuntoutujille”** luento- ja keskustelutilaisuus Kansalaisopiston opintosali, Puistokatu 20.

- klo 13 Kela, Maiju Laitinen
- klo 14 Verve, Outi Kuitunen ja Leena Kuikka
- klo 15 Kunnonpaikka, Jani Heikkurinen

**Hyvinvoinnin iltakoulu** avoimet luento- ja keskustelutilaisuudet Ramin konditoriassa, Kauppakeskus Sektori Puijonkatu 23.

- **ti 4.9. klo 17.30–19 Mä oon hyvä just näin!**  
Millaisia ovat kehonkuvan haasteet nyky-yhteiskunnassa ja Mitä on kehopositiivisuus? Voisinko minä olla kehopositiivinen? Mitä on syömishäiriö ja miten toipua? Miten kulkeaa sen rinnalla? Katri Mikkilä, järjestökoordinaattori – Syömishäiriöliitto ry
- **ke 3.10. klo 17.30–19 Hyvän mielen voima**  
Hyvän mielen taitojakin voi oppia. Ota oma voima haltuusi lempeästi ja leikkiä unohtamatta, Maaretta Tukiainen, tietokirjailija, muutosvalmentaja
- **ke 1.11. klo 17.30–19 Kuinka voin päästää irti elämäni rajoittavista häpeän tunteista?**  
Monien ongelmien ja oireidemme takana voikin yllättäen piillä kätkeyty häpeä. Melkein mikä tahansa asia voi

aiheuttaa häpeää. Päästäksemme irti häpeästä ja sen aiheuttamista ongelmista meidän on tunnistettava ja tunnustettava häpeämme, mutta kuinka teemme sen? Raul Soisalo, Suomen psykologisen instituutin johtaja, käyttäytymistieteilijä, kouluttajapsykoterapeutti

**Taidelähtöinen vertaisryhmä**, jonka tavoitteena on löytää voimavaroja, iloa ja oivalluksia elämään! Pohditaan omaa vointia, omia tarpeita ja omia rajoja sekä niiden tuntemista. Ryhmä kokoontuu Turvalinkki ry:n Päiväntasaajalla, Kasarmikatu 2

- ti 4.9. klo 17–19.30
- ti 11.9. klo 17–19.30
- ti 18.9. klo 17–19.30
- ti 25.9. klo 17–19.30
- ti 2.10. klo 17–19.30

Osallistumismaksu on 10 euroa ja sitoutuminen ryhmään on tärkeää. Ohjaajana Satu Iljo, kulttuurituottaja ja terveydenhoitaja. Lisätietoa ryhmästä satu.iljo@gmail.com.

**Ilmoittautumiset Tiinalle 28.8. mennessä** p. 040 556 4292 tai tiina.puranen@omary.fi

**Avoin vertaisryhmä aikuisille, joiden vanhempi tai sisarus oireilee tai sairastaa psyykkisesti.** Ryhmä kokoontuu Turvalinkki ry:n Päiväntasaajalla, Kasarmikatu 2, 1. krs. Lisätietoja vastaava omaistyöntekijä Tiina p. 040 556 4292 tai tiina.puranen@omary.fi.

- ma 24.9. klo 17–19
- ma 22.10. klo 17–19
- ma 12.11. klo 17–19

**Avoin ikäomaisten ryhmä** kokoontuu Suokadun toimintakeskuksella, Suokatu 6. Ryhmää ohjaa lähihoitaja Mirella Mäntyniemi. Lisätietoja vastaava omaistyöntekijä Tiina p. 040 556 4292 tai tiina.puranen@omary.fi.

- ma 27.8. klo 13–15
- ma 24.9. klo 13–15
- ti 24.10. klo 14–16
- ti 21.11. klo 14–16

**Suljettu vertaisryhmä vanhemmille, joiden lapsi tai nuori (alle 20-vuotias) oireilee tai sairastaa psyykkisesti.**

Ryhmä kokoontuu Turvalinkki ry:n Päiväntasaajalla, Kasarmikatu 2, 1. krs. Lisätietoja ja ilmoittautumiset 30.8. mennessä omaistyöntekijä Johanna p. 040 060 3407 tai johanna.bjorn@omary.fi

- ma 3.9. klo 17–19
- ma 17.9. klo 17–19
- ma 1.10. klo 17–19
- ma 22.10. klo 17–19
- ma 19.11. klo 17–19

## **IISALMI**

**Suljettu vertaisryhmä omaisille, joiden läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti.**

Ryhmä kokoontuu Louhentuvalla, Kirkonsalmentie 29. Lisätietoja ja ilmoittautuminen 3.9. mennessä omaistyöntekijä Johanna p. 040 060 3407 tai johanna.bjorn@omary.fi

- to 6.9. klo 13–14.30
- to 27.9. klo 13–14.30
- to 25.10. klo 13–14.30
- to 29.11. klo 13–14.30

## **VARKAUS**

**Suljettu ryhmä omaisille, joiden läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti.** Ryhmä kokoontuu Vammeltalolla, Ahlströminkatu 12. Lisätietoja ja ilmoittautuminen 7.9. mennessä omaistyöntekijä Johanna p. 040 060 3407 tai johanna.bjorn@omary.fi.

- ke 12.9. klo 17–19
- ke 3.10. klo 17–19
- ke 24.10. klo 17–19
- ke 21.11. klo 17–19

## **MIKKELI**

**to 30.8. klo 11.45–12.30 Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviämään elämään kuuluvissa haasteissa.**

Omaistyöntekijämme Ritva on puhumassa mielenterveydestä Mikkelin Setlementti ry, Lönnrotinkatu 5.

**Suljettu vertaisryhmä vanhemmille, joiden lapsi oireilee tai sairastaa psyykkisesti.** Ryhmä kokoontuu ESTERY-talolla, Otto Mannisenkatu 4. Lisätietoja ja **ilmoittautumiset pe 24.8. mennessä** omaistyöntekijä Ritva p. 040 586 7359 tai ritva.parviainen@omary.fi.

- ti 28.8. klo 18–20
- ti 25.9. klo 18–20
- ti 23.10. klo 18–20
- ti 20.11. klo 18–20
- ti 11.12. klo 18–20



**Suljettu vertaisryhmä puolisoille, joiden kumppani oireilee tai sairastaa psyykkisesti.** Ryhmä kokoontuu ESTERY-talolla, Otto Mannisenkatu 4. Lisätietoja ja **ilmoittautumiset pe 30.8. mennessä** omaistyöntekijä Ritva p. 040 586 7359 tai ritva.parviainen@omary.fi.

- ma 3.9. klo 17.30–19.30
- ma 1.10. klo 17.30–19.30
- ma 12.11. klo 17.30–19.30
- ma 3.12. klo 17.30–19.30

**Miesten porinakahvit, kokoontuu OMATORILLA,**  
Porrassalmenkatu 21, 2 krs.

- **ma 17.9. klo 12.30–14 Vinkit arkiruokailuun,**  
Tarja Kauppinen Mikkelin 4H-yhdistys ry
- **ma 15.10. klo 12.30–14 Huolissaan unesta?**  
Lääkäri Juhana Kustaanheimo
- **ma 19.11. klo 12.30–14 Miten tuen muistiani,**  
Riitta Halonen Etelä-Savon Muistiluotsi

**Nuori, nuoren omainen, läheinen tai te kaikki yhdessä <3**

**Avoin HyväOLOhuone on positiivinen, omia voimavaroja vahvistava, hyvän mielen ryhmä ESTERY-talolla,**  
Otto Mannisenkatu 4

- **ti 11.9. klo 17.30–19** Pakohuone – haasta aivosi ratkomaan tehtäviä, pakene Esteryn pakohuoneesta!
- **ti 2.10. klo 17.30–19** Draamasta voimaa!
- **ti 13.11. klo 17.30–19** Zentangle, meditatiivinen piirtäminen rauhoittumisen keinona
- **ti 4.12. klo 17.30–19** Musiikkiterapia

HyväOLOhuone järjestään yhteistyössä ESTERY:n Hyvä Pomppu-hankkeen kanssa. Ilmoittautuminen Ritvalle viimeistään

edellisenä päivänä eli maanantaina p. 040 586 7359 tai  
ritva.parviainen@omary.fi

## **PIEKSÄMÄKI**

**pe 7.9. klo 9-16 Kuntoutujien, omaisten ja ammattilaisten jaettu asiantuntijuus.** Keski-Savon hoivakehityksen järjestämä yhteistyön kehittämispäivä Nikulanmäen kuntoutumiskylässä Nikulanmäentie 90 a 76100 Pieksämäki.

Päivän aikana on kuultavana Mielenterveyden keskusliiton työntekijän ja kokemusasiantuntijan puheenvuorot, mielenterveysomaisen puheenvuoro, omaistyöntekijä Ritva kertoo OMA ry:n toiminnasta ja Keski-Savon hoivakehityksen Kuntouttamismenetelmien esittely: Recovery-toipumisorientaatio, yhteisöhoito, sosiaalipedagoginen hevostoiminta sekä koira-avusteinen kasvatus- ja kuntoutustyö

Kahvi- ja lounastarjoilun järjestämistä varten, toivomme ennakkoilmoittautumista 3.9.2018 mennessä; sähköpostitse viivi.lax@hoivakehitys.fi tai puhelimitse 020 761 4880

## **SAVONLINNA**

**pe 14.9. klo 9-18 Hyvinvointimessut,** Tanhuvaaran urheilupuisto Moinsalmentie 1042. Omaistyöntekijämme Ritva on Hyvinvointimessuilla, tervetuloa juttusille!

**ABC-ryhmä omaisille keskiviikkoisin klo 17-19,** Savolaisten selviytyjien tiloissa, Pilkkakoskenkatu 1

- **ke 26.9.** Alussa se oli yhtä myllerrystä; läheisen sairastumiseen liittyviä tunteita, kysymyksiä ja ajatuksia.
- **ke 24.10.** Arkeen mahtuu monenlaista; miten etsiä ratkaisuja ja uusia näkökulmia arjen ongelmatilanteisiin, esim. läheisen tarvitsemiin tukitoimiin

- **ke 21.11.** Arjen pienet ilot; tarkastelussa omaisen asema, jaksaminen ja voimavarat

Lisätietoja ja **ilmoittautumiset 22.9. mennessä** omaistyöntekijä Ritva p. 040 586 7359 tai ritva.parviainen@omary.fi.

## **YHTEYSTIEDOT**

### **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

Anna-Kaisa Asikainen

p. 040 583 0536

anna-kaisa.asikainen@omary.fi

Järjestökoordinaattori

Sari Pohjolainen

p. 040 671 1449

sari.pohjolainen@omary.fi

### **MIKKELIN TOIMISTO**

Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli  
(ESTERY-talo)

Omaistyöntekijä

Ritva Parviainen

p. 040 586 7359

ritva.parviainen@omary.fi

