



valokuva: järjestösuunnittelija Anna-Kaisa

Sisällys

UUSI VUOSI 2019	1
TUETTU LOMA	2
AVITA KAVERIA –KOULUTUS	3
OMAISNEUVONTA	4
PUHELINRYHMÄT	5
OLKA®-JÄRJESTÖPISTE KYSiin	6
VUONNA 2019 VIRKISTÄYDYTÄÄN	7
TOIMINTAKALENTERI KEVÄT 2019	8
KUOPIO	8
IISALMI	10
VARKAUS	10
MIKKELI.....	11
YHTEYSTIEDOT	12
KUOPION TOIMISTO	12
MIKKELIN TOIMISTO	12

UUSI VUOSI 2019

Hyvää alkanutta uutta vuotta 2019 itse kullekin! Pimeimmän ajan yli on levätty ja nyt lähdemme pitenevän päivän myötä aloittelemaan vuotta 2019.

STEAn avustuspäätösehdotukset julkaistiin 5.12.2018 ja yhdistyksellemme esitettiin avustukseksi 234 140 euroa. Avustuspäätökset vahvistetaan sosiaali- ja terveysministeriössä vuoden alkupuoliskolla. Jatkamme neljän työntekijän voimin.

Sääntömääräisessä syyskokouksessa Hirvensalmella lokakuussa jäsenistö valitsi hallituksen ja uuden puheenjohtajan, entisen puheenjohtajan jättäessä pestinsä. Uudeksi puheenjohtajaksi valittiin Soili Törmälehto Kuopiosta. Entisinä hallituksen jäseninä jatkavat Lea Sarkeala Varkaudesta, Sisko Rutanen ja Inkeri Koponen Kuopiosta. Uusia jäseniä ovat Irene Rämö Mikkelistä, Hannu Miettinen Varkaudesta ja Saija Turpeinen, joka edustaa Kuopion psykiatrian tulosaluetta. Hallituksen jäsenet kirjoittavat vuoden seuraaviin jäsenkirjeisiin tervehdyksensä.

Tämän jäsenkirjeen mukana on vuoden **2019 jäsenmaksulasku**. Henkilöjäsenen jäsenmaksu on 20 € ja yhteisö-/kannatusjäsenen jäsenmaksu 50 €. Olethan ystävällinen ja maksat jäsenmaksun eräpäivään mennessä. Mikäli yhdistyksen jäsen jättää jäsenmaksun maksamatta kahtena peräkkäisenä vuotena, on yhdistyksellä sääntöjen mukaan oikeus poistaa jäsen rekisteristään. Jäsenmaksut käytetään omaisten virkistystapahtumiin. Jos sinulla on jäsenmaksuun liittyvää asiaa, voit ottaa yhteyttä järjestösuunnittelija Anna-Kaisaan p. 040 583 0536.

Kuopion toimistolla on sosionomiopiskelija Heidi Savolainen harjoittelussa 7.1.-15.3.2019. Hän osallistuu työntekijöiden mukana ryhmiin ja tapahtumiin.

TUETTU LOMA

Savon mielenterveysomaiset -FinFami ry järjestää yhteistyössä Maaseudun terveys- ja lomahuollon kanssa STEAn tukeman omatoimisille aikuisille tarkoitetun **”Voimaa vertaisuudesta” –loman 24.3-29.3.2019 Kylpylähotelli Kunnanpaikassa Siilinjärvellä**, (Jokiharjuntie 3 70910 Vuorela). Loman omavastuuosuus on 20 €/vrk aikuisilta, alle 17-vuotiailta ei peritä omavastuuosuutta. Lomaan sisältyy täysihoito, majoitus kahden hengen huoneessa, lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö, yleinen vapaa-ajan ohjelma ja ryhmän ohjelma. 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

14.1.2019. Hakulomakkeen voi tulostaa netistä 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.**

Vuoden 2019 toinen tuettu loma on Kyyhkylän kuntoutuskeskuksessa Mikkelissä 27.10.-1.11.2019. Hakuaika päättyy 14.8.2019. Lisätietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

AVITA KAVERIA –KOULUTUS

Onko sinulla kiinnostusta ohjata vertaisryhmää omaistyöntekijän parina tai toimia vertaisena toiselle omaiselle?

Mikäli toimit yhdistyksessämme vertaisryhmän ohjaajajana tai vertaisomaisena, perustuu tehtäväsi vapaaehtoisuuteen ja teet sitä omien voimavarojesi ja resurssien mukaan. Yhdistys tarjoaa vapaaehtoisille tukea, ohjausta ja virkistystä vapaaehtoisille.

Koulutus sisältää kahvit ja lounaat sekä korvaamme osallistujien matkakulut.

Ajankohta:

1. jakso: la 16.2.2019 klo 10–16
2. jakso: la 16.3.2019 klo 10–16
3. jakso: la 13.4.2019 klo 10–16
4. jakso: toukokuun päivä sovitaan koulutukseen osallistuvien kanssa
5. jakso: la 14.9.2019 klo 10–16

Koulutus järjestetään Kuopiossa ja toukokuun koulutuspäivä on mahdollisesti Mikkelissä. **Jos kiinnostuksesi heräsi, niin ota yhteyttä Anna-Kaisaan p. 040 583 0536 31.1.2019 mennessä, jutellaan yhdessä lisää, olisiko koulutus sinulle sopiva ja hyödyllinen.**

PSYKIATRIATALO JA OMAISTEN NÄKÖKULMA

ke 20.2. klo 17-19 Päiväntasaaja, Kasarmikatu 2 Kuopio

KYSin sairaalan yhteyteen rakennetaan uusi psykiatriatalo, jossa yhdistyvät psykiatrinen avo- ja sairaalahoito. **Onko sinulla omaisena ja läheisenä ajatuksia, ideoita ja toiveita uuden, rakennettavan psykiatriatalon suhteen?**

Tule kertomaan mielipiteitäsi ja kommentoimaan jo tehtyjä suunnitelmia.

Psykiatriatalon suunnitelmista on kertomassa suunnittelu-
päällikkö Menna Kärnä ja ylihoitaja Saija Turpeinen. Paikalla on
myös yhdistyksemme työntekijä.

Ilmoittautuminen 19.2. mennessä Anna-Kaisa Asikaiselle
p. 040 583 0536 tai anna-kaisa.asikainen@omary.fi. Mikäli tulet
kauempaa kuin Kuopiosta, yhdistys korvaa jäsenilleen
matkakulut edullisimman kulkuneuvon mukaan.

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. Omaistyön-
tekijät 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 21 3. krs 74100 Iisalmi** torstaisin 7.2., 7.3., keskiviikkona 3.4. ja torstaina 9.5. klo 16–19. Varaa aika etukäteen Johannalta p. 040 060 3407
- **Julkulan sairaalan Mielen Maja, Puijonsarventie 40, Kuopio.** Omaistyöntekijän päivystysajat ovat keskiviikkoisin 23.1., 13.2., 13.3., 10.4., 8.5., 29.5. ja 12.6. klo 15–17. Halutessasi voit myös varata ajan etukäteen p. 040 060 3407.
- **Vammel-talo Varkaus, Ahlströminkatu 22** torstaina 17.1. klo 14-16, keskiviikkona 6.3. klo 14-16, maanantaina 25.3. klo 16-19 ja keskiviikkona 24.4. klo 10-12. Varaa aika etukäteen Johannalta p. 040 060 3407
- **Savonlinnan keskussairaala, Keskussairaalantie 6, yhteisötila 6. krs.** torstaisin 24.1., 28.2., 28.3., 25.4., ja 23.5. klo 13-16. Varaa aika etukäteen Ritvalta p. 040 586 7359.
- **Psykiatrian poliklinikka, päihde – ja mielenterveysyksikön tilat, Tapparakatu 1-3, Pieksämäki** torstaisin 31.1., 21.2., 21.3., 18.4., ja 16.5. klo 13-16. Varaa aika etukäteen Ritvalta p. 040 586 7359.

PUHELIMITSE TOIMIVAT VERTAISRYHMÄT

Yhdistyksemme puhelinvertaisryhmät 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.**

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

OLKA®-JÄRJESTÖPISTE KYSiin

OLKA® on koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa sairaalassa, jossa potilaille ja heidän läheisilleen tarjotaan kiireetöntä kohtaamista sekä tukea sairauteen sopeutumisessa. OLKA®-järjestöpisteestä potilas ja hänen läheisensä saavat tietoa potilasjärjestötoiminnasta ja jossa yhdistykset sekä sairaalan yksiköt voivat esitellä omaa toimintaansa. OLKA®-järjestöpiste on avoinna arkisin 9.1.2019 alkaen klo 10–14.

HOPEAREUNUKSEN KAUTTA YHDISTYKSEMME HYVÄKSI MYYTÄVÄT TUOTTEET

Järjestämämme avoimen piirustuskilpailun päiväkotikäisille lapsille voittajiksi hallituksen jäsenet valitsivat 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 virkistystyksen järjestämiseen. **Tuotteet ovat myynnissä osoitteessa www.hopeareunus.net.**

VUONNA 2019 VIRKISTÄYDYTÄÄN

Lokakuussa on Helsingissä eurooppalaisten mielenterveys-omaisten suur tapahtuma, jonka yhteydessä järjestetään valtakunnalliset omaispäivät. Lähdemme valtakunnallisille omaispäiville mukaan. Olemme suunnitelleet, että virkistysmatka olisi kahden yön mittainen. Lisätietoja seuraavassa jäsenkirjeessä.

TOIMINTAKALENTERI KEVÄT 2019

KUOPIO

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

- **ke 6.2. klo 17.30–19 ”Olen hyvä juuri näin”**
Kuinka hyväksyä itsensä omana itsenään ja katsoa peiliin hyvillä mielin? Miten opetella armollisuutta itseään kohtaan? Rovasti, kirjailija Marja-Sisko Aalto
- **to 28.2. klo 17.30–19 ”Lempeyttä työhön ja arkeen”**
Voiko lempeydellä itseään kohtaan vaikuttaa kiireen tuntuun ja arjessa koettuihin haasteisiin? Miten voin saada lisää aikaa itselleni? Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan aiheesta – lempeällä mielellä! Mielenterveyden keskusliitto, kouluttaja Jenni Rihti
- **to 4.4. klo 17.30–19 ”Pelottaako kuulijat? Mikä esiintymisessä jännittää?”** Mokaamisen pelko voi viedä kyvyn ajatella, kroppa tutisee ja hengitys ei kulje. Tuttu olotila monille meistä. Millaisia keinoja tuon kurjan olotilan lieventämiseen/poistamiseen voimme löytää? Entä jos esillä oleminen olisikin kutkuttavan mukavaa vuorovaikutusta yleisön kanssa! Sanattoman ja sanallisen viestinnän mutkia ja mahdollisuuksia avaamassa näyttelijät Annukka Blomberg ja Seija Pitkänen.

Avoin vertaisryhmä aikuisille, joiden vanhempi tai sisarus oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Ryhmä kokoontuu Minnantuvalla, Minna Canthin katu 43. Lisätietoja vastaava omaistyöntekijä Tiina p. 040 556 4292 tai tiina.puranen@omary.fi.

- 11.2. klo 17-19

- 18.3. klo 17-19
- 15.4. klo 17-19
- 20.5. 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.

- ti 22.1. klo 14-16
- ti 19.2. klo 14-16
- ti 19.3. klo 14-16
- ti 16.4. klo 14-16
- ti 14.5. klo 14-16

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

Ryhmä kokoontuu Minnantuvalla, Minna Canthin katu 43.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 25.1. mennessä omaistyöntekijä Johanna p. 040 060 3407 tai johanna.bjorn@omary.fi

- ma 28.1. klo 17-19
- ma 25.2. klo 17-19
- ma 1.4. klo 17-19
- ma 29.4. klo 17-19
- ma 27.5. klo 17-19

Suljettu vertaisryhmä vanhemmille, joiden lapsi oireilee tai sairastaa psyykkisesti.

Ryhmä kokoontuu Minnantuvalla, Minna Canthin katu 43. Lisätietoja ja ilmoittautumiset 31.1.

mennessä vastaava omaistyöntekijä Tiina p. 040 556 4292 tai tiina.puranen@omary.fi.

- ma 4.2. klo 17-19
- ma 11.3. klo 17-19
- ma 8.4. klo 17-19
- ma 13.5. klo 17-19

IISALMI

Suljettu vertaisryhmä omaisille, joiden läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Ryhmä kokoontuu Louhentuvalla, Kirkonsalmentie 29. Lisätietoja ja ilmoittautuminen 5.2. mennessä omaistyötekijä Johanna p. 040 060 3407 tai johanna.bjorn@omary.fi

- to 7.2. klo 12.30–14.30
- to 7.3. klo 12.30–14.30
- ke 3.4. klo 12.30–14.30
- to 9.5. klo 12.30–14.30

VARKAUS

Suljetut vertaisryhmät omaisille, joiden läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Ryhmät kokoontuvat Vammel-talolla, Ahlströminkatu 22. Lisätietoja ja ilmoittautumiset 28.1.2019 mennessä omaistyöntekijä Johanna Björn p. 040 060 3407

päiväryhmä

- ke 30.1. klo 13-15
- ke 27.2. klo 13-15
- ke 27.3. klo 13-15
- ke 17.4. klo 13-15

iltaryhmä

- ke 30.1. klo 17-19
- ke 27.2. klo 17-19
- ke 27.3. klo 17-19
- ke 17.4. klo 17-19

MIKKELI

Suljettu vertaisryhmä puolisoille, joiden kumppani oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Ryhmä kokoontuu ESTERY-talolla, Otto Mannisenkatu 4. Lisätietoja ja ilmoittautumiset 14.1. mennessä omaistyöntekijä Ritva p. 040 586 7359 tai ritva.parviainen@omary.fi.

- ke 16.1. klo 17.30–19.30
- ke 20.2. klo 17.30–19.30
- ke 20.3. klo 17.30–19.30
- ke 17.4. klo 17.30–19.30
- ke 15.5. klo 17.30–19.30

Suljettu vertaisryhmä vanhemmille, joiden lapsi oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Ryhmä kokoontuu ESTERY-talolla, Otto Mannisenkatu 4. Lisätietoja ja ilmoittautumiset to 25.1. mennessä omaistyöntekijä Ritva p. 040 586 7359 tai ritva.parviainen@omary.fi.

- ma 28.1. klo 18–19.30
- ma 25.2. klo 18–19.30
- ma 25.3. klo 18–19.30
- ma 29.4. klo 18–19.30
- ma 27.5. klo 18–19.30

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

MIKKELIN TOIMISTO

Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli
(ESTERY-talo)

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



Voit ottaa meihin yhteyttä myös WhatsAppilla!