



valokuvan on ottanut opiskelijamme Nina Kauppinen

Sisällys

TUETTU LOMA	1
HEI OMAINEN! HALUATKO AUTTAA?	2
AVITA KAVERIA –KOULUTUS	3
ILONAN PÄIVÄN MIELIPIDEKIRJOITUKSEMME.....	3
KYSELY MIELENTERVEYSPALVELUISTA	5
OMAISSNEUVONTA	6
PUHELINRYHMÄT	7
UUDET KOTISIVUT	8
HAAVEILETKO BLOGIN KIRJOITTAMISESTA? – NYT SIIHEN ON MAHDOLLISUUS!	8
VUONNA 2019 VIRKISTÄYDYTÄÄN	9
JÄSENKYSELYN TULOKSIA	9
JÄRJESTÖKOORDINAATTORI-SARIN KIITOKSET.....	12
TOIMINTAKALENTERI SYKSY 2018	13
KUOPIO	13
IISALMI	14
VARKAUS	15
MIKKELI.....	15
PIEKSÄMÄKI.....	16
YHTEYSTIEDOT.....	17
KUOPION TOIMISTO.....	17
MIKKELIN TOIMISTO	17

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 Kunnonpaikassa 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. Lisätietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

HEI OMAINEN! HALUATKO AUTTAA?

Olemme Savonia Ammattikorkeakoulun, Sosionomiopiskelijoita ja teemme opinnäytetyönämme Mielenterveysomaisen henkisen hyvinvoinnin kartoituslomaketta.

Lomakkeen tarkoituksena on auttaa omaista pohtimaan omaa tilannettaan ja henkistä kuormitustaan. Tavoitteena on yksilöidä lomakkeen kysymykset mielenterveysomaisen erityispiirteet huomioiden.

Omaisena sinä olet asiantuntija!

Mielipiteesi ja asiantuntijuutesi on meille arvokasta tietoa.

Tarvitsemme sinun apuasi lomakkeen testaus vaiheessa, syksyn 2018 aikana.

Jos haluat mukaan, toimi seuraavasti

1. Lähetä viesti "Mukana" Otsikolla "OMA ry" 21.10.2018 mennessä osoitteeseen henna.siitari@edu.savonia.fi

2. Loka- marraskuussa lähetämme sinulle sähköpostilla lomakkeen tutustuttavaksi.

3. Toivomme sinulta palautetta noin 7 päivän kuluessa.

4. Muokkaamme lomaketta saamamme palautteen perusteella ja lähetämme muokatun lomakkeen sinulle.

5. Halutessasi voit kommentoida lomaketta uudestaan.

Kiitollisena avustanne

Marianne Piironen ja Henna Siitari

AVITA KAVERIA –KOULUTUS

Onko sinulla kiinnostusta ohjata vertaisryhmää omaistyöntekijän parina tai toimia vertaistukena 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 14.2.2019 mennessä, jutellaan yhdessä lisää, olisiko koulutus sinulle sopiva ja hyödyllinen.**

ILONAN PÄIVÄN MIELIPIDEKIRJOITUKSEMME

Kun yksi sairastuu, moni tarvitsee apua

Lokakuun 9. päivä vietetään Ilonan päivää, joka on valtakunnallinen mielenterveysomaisten päivä. Mielenterveysomainen on henkilö, jolle läheisen mielenterveys aiheuttaa huolta. Kuka tahansa meistä voi olla mielenterveysomainen. Psykykinen oireilu tai sairaus voi mullistaa paitsi henkilön itsensä, myös koko hänen lähipiirinsä maailman.

Omaisiet joutuvat usein huolehtimaan sairastuneen läheisen arjen sujumisesta. Se voi olla kodinhoidosta, rahankäytöstä, sosiaalisista suhteista, ruokailuista, lääkkeitä tai hoidosta vastaamista. Tällä hetkellä noin 400 000 suomalaista hoivaa mielenterveysongelmista kärsivää läheistään. Valtaosa heistä hoitaa läheistään ilman vapaapäiviä ja taloudellista tukea. Vain 3 % mielenterveysomaisista saa omaishoidon tukea.

Sairastuneille ja omaisille on olemassa erilaisia palveluita ja tukimuotoja, joita eri tahot mahdollistavat ja tarjoavat. Valitettavasti palveluverkosto on kuitenkin sirpaleinen, jolloin avun sekä tuen hakeminen ei ole helppoa. Netissä on paljon tietoa, mutta se on siellä pirstaleisena ja tiedon hankkiminen edellyttää tietoteknisiä taitoja sekä tiedonhakutaitoja, joita kaikilla ei ole.

Hoitosuhteet saattavat olla hyvin katkonaisia henkilökunnan vaihdosten vuoksi. Ammattihenkilöstön antama ohjeistus voi olla puutteellista tai suullisesti annettut hyvätkään ohjeet eivät välttämättä jää kriisivaiheessa muistiin. Tämän vuoksi ohjeistus ja neuvonta tulisi antaa kuntoutujalle ja hänen omaisilleen myös kirjallisesti.

Hätä ja huoli läheisen voinnista, omasta jaksamisesta ja mahdollisesti molempien taloudellisesta tilanteesta huolehtimisesta on kuormittavaa. Raskaassa elämäntilanteessa ei välttämättä ole voimavaroja ottaa itse selvää erilaisista tukimuodoista ja palveluista. Usein omaisen ensimmäinen kysymys hänen tullessaan omaisneuvontaan tai vertaisryhmään onkin: "Mistä saan tietoa?" Ketkä osaavat ja muistavat kertoa omaisille palveluista ja tuista, jos läheinen ei itse kykene vastaamaan tällaisista asioista?

Läheisen sairastuessa psyykkisesti joka toinen omaisen oireilee tai sairastuu psyykkisesti. Tähän riskiryhmään kuuluu Savossa noin 48 000 henkilöä aikuisväestöstä. Ennaltaehkäisy sekä tuen

ja palvelujen tarjoaminen ajoissa on ensiarvoisen tärkeää mielenterveystyössä.

Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry

KYSELY MIELENTERVEYSPALVELUISTA

Oletko kokenut tai koetko ongelmia mielenterveyden kanssa? Haluatko kertoa kokemuksistasi mielenterveyspalveluista ja -järjestöistä, avun toimivuudesta ja palvelujen saatavuudesta?

Midas eli Mielenterveystyön edistämisen alueellinen yhteistyöverkosto kartoittaa mielenterveyspalvelujen toimivuutta Kuopiossa ja lähialueilla. Kyselyn tavoitteena on selvittää, miten mielenterveys-palvelut ja -järjestöt onnistuvat työssään ja missä on parannettavaa. Voit osallistua kyselyyn riippumatta siitä, oletko koskaan saanut apua tai tukea mielenterveys-pulmiisi. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja luottamuksellista, voit halutessasi keskeyttää vastaamisen milloin tahansa. Kyselyssä ei tiedustella henkilötietoja, ja lopulliset tulokset raportoidaan siten, ettei niistä voi tunnistaa yksittäistä vastaajaa. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 5-10 minuuttia.

Kysely on yhdistyksemme kotisivujen omary.fi etusivulla 14.10.2018 asti.

HOPEAREUNUKSEN KAUTTA YHDISTYKSEMME 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 virkistuksen järjestämiseen. **Tuotteet ovat myynnissä osoitteessa www.hopeareunus.net ja ne sopivat hyvin esimerkiksi isänpäivä- ja joululahjoiksi ☺.**

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 21 3. krs 74100 Iisalmi**
torstaisin 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 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 25.10., 22.11. klo 12–16.
Varaa aika etukäteen Ritvalta p. 040 586 7359.
- **Psykiatrian poliklinikka, päihde – ja mielenterveys-
yksikön tilat, Tapparakatu 1-3, Pieksämäki**
keskiviikkona 17.10. ja tiistaina 27.11. klo 12–16. Varaa
aika etukäteen Ritvalta p. 040 586 7359.

PUHELINRYHMÄT

Yhdistyksemme 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.**

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

UUDET KOTISIVUT

Yhdistyksemme kotisivut ovat uudistuneet kesäkuussa ja lopulliseen muotoon ne hioutuvat syksyn aikana. Käykäähän kurkkaamassa **www.omary.fi**. Otamme mielellämme vastaan palautetta uusista sivuista. Palautetta voit laittaa Anna-Kaisalle 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 Anna-Kaisaan p. 040 583 0536**

VUONNA 2019 VIRKISTÄYDYTÄÄN

Toukokuussa on Helsingissä eurooppalaisten mielenterveysomaisten suur tapahtuma, jonka yhteydessä järjestetään valtakunnalliset omaispäivät. Lähdemme valtakunnallisille omaispäiville mukaan. Suunnitelmissa on myös virkistäytyä helmikuussa ystävänpäivän seutuun teatterimatkan merkeissä. Molemmista virkistysreissuista lisää ensi vuoden ensimmäisessä jäsenkirjeessä.

JÄSENKYSelyn Tuloksia

Humanistisen ammattikorkeakoulun opiskelija teki jäsenillemme kyselyn keväällä 2018. Jäsenkysely lähetettiin paperisena ja sähköisenä versiona yhteensä 224 jäsenelle. Vastauksia saatiin yhteensä 83. Kyselyn vastausprosentti oli noin 37 prosenttia. Vastaajista 84 % oli yli 51-vuotiaita. Reilu 60 % vastaajista oli ollut yhdistyksen jäsenenä viisi vuotta tai enemmän. 53 % vastaajista oli osallistunut yhdistyksen toimintaan viimeisen vuoden aikana.

Tärkeimmät toiminnot vastaajien mielestä olivat vertaisryhmät, omaisneuvonta ja tuetut lomat. (Vastaaja sai valita kolme tärkeintä toimintoa)

	Prosentti
Vertaisryhmät	74,7 %
Vertaispuhelinryhmät	20,9 %
Vapaaehtoistoiminta	10,8 %
Tuetut lommat	53 %
Omaistyöntekijöiden tarjoama omaisneuvonta	55,4 %
Luentotilaisuudet	38,6 %
Virkistystapahtumat	40 %
Omaiskahvila ErinOMAINEN	6 %

61 henkilöä koki saaneensa omaisena apua omaan tilanteeseen yhdistyksen toiminnasta. 19 vastaaja koki, että ei ollut saanut apua. Avoimissa vastauksissa oli seuraavia syitä; yhteisöjäsen, ei ole ollut rohkeutta ottaa yhteyttä, en ole hakenut apua.

Vastaajista toimintaan ei ollut osallistunut 36 henkilöä, joista yli puolet koki, että toimintaa ei ole riittävän lähellä. Kolmasosa heistä ei ollut löytänyt itselleen sopivaa toimintamuotoa ja neljäsosan voimavarat eivät riitä osallistumiseen.

Yhdistyksen työntekijöihin oli ottanut yhteyttä 79 vastaajasta 57. Yhteydenottaneista 91 % koki hyötynensä yhteydenotosta.

Kysymykseen, miten tyytyväinen olette yhdistyksen toimintaan, vastasi 83 henkilöä. Erittäin tyytyväisiä toimintaan oli 30 %, melko tyytyväisiä 54 %, melko tyytymättömiä 12 % ja erittäin tyytymättömiä 4 %. Tyytymättömyyden syitä olivat: vastaajan paikkakunnalla ei ollut toimintaa tai sitä oli liian harvoin, toiminta on suunnattu varttuneemmalle väelle kuin mitä itse on, ei ole löytänyt tai osannut etsiä tukea yhdistykseltä.

Vastaajien mielestä yhdistyksen toimintaa kuvasi parhaiten seuraavat väitteet: OMA ry tukee omaisten jaksamista ja hyvinvointia, OMA ry lisää avoimuutta mielenterveysongelmista

puhuttaessa ja OMA ry mahdollistaa vertaisuuden kokemisen.
(Vastaaja sai valita kolme väitettä)

	Prosentti
OMA ry tukee omaisten jaksamista ja hyvinvointia	87,8 %
OMA ry mahdollistaa vertaisuuden kokemisen	62,2 %
OMA ry lisää avoimuutta mielenterveysongelmista puhuttaessa	78,1 %
OMA ry kehittää omaistoimintaa	14,6 %
OMA ry toimii omaisten edunvalvojana	13,4 %
OMA ry on avoin toimija	12,2 %
OMA ry on luotettava toimija	23,2 %

24 vastaajaa ehdotti kehittämissideoita yhdistyksen toimintaan mm. toiminnan laajentaminen useammalle paikkakunnalle, yhteisiä virkistysreissuja enemmän, netin kautta järjestettäviä luentoja, lehtikirjoituksia ja vaikuttamista terveydenhuoltoon enemmän.

Yhdistyksemme toimintaa pitäisi laajentaa useammalle paikkakunnalle ja osallistua erilaisiin tapahtumiin, joissa tiedon jakaminen on mahdollista. Lehtikirjoituksia ja vaikuttamista terveydenhuollon puolella voisi olla enemmän.

JÄRJESTÖKOORDINAATTORI-SARIN KIITOKSET

Hei!

Minun määrääkainen pestini Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry:ssä lähenee jo loppuaan eli 19.11. olen viimeistä päivää töissä yhdistyksessä. Aloitin työni 1.3.2017 järjestösuunnittelija Anna-Kaisan vanhempainvapaan sijaisena ja hänen palattuaan töihin viime kesänä, olen siitä lähtien toiminut järjestökoordinaattorin tehtävässä. Tämän vajaan parin vuoden aikana olen oppinut järjestömaailmasta valtavasti uutta, olen tavannut huikean määrän mahtavia ja aktiivisia ihmisiä, saanut tehdä kehittäväää ja hedelmällistä yhteistyötä monien ahkerien ja idearikkaiden verkostojen ja yhteistyökumppaneiden kanssa, nähnyt yhdistysten ja järjestöjen sekä niiden työn merkityksen ja vaikuttavuuden sekä saanut mahdollisuuden hyödyntää omaa osaamistani ja kokemustani työssäni todella laaja-alaisesti. Lämpimät kiitokset tästä yhteisestä antoisasta matkastamme teille kaikille – ikävä tulee teitä kaikkia ja tätä kaikkea!

Työni järjestöjen parissa kuitenkin jatkuu, sillä aloitan heti 20.11. Kehitysvammaisten Tukiliitto ry:n Itä-Suomen aluekoordinaattorin sijaisena, joten varmasti törmäämme toisiimme myös jatkossakin eri tilaisuuksissa – ottakaahan aina hihasta kiinni ja vaihdetaan kuulumisia. Toivotan teille kaikille hyvää syksyn jatkoa – sytytellään kynttilöitä ja hymyillään toisillemme, niin jaksamme tämän pimeän ajan yli kohti joulua!

”Se mitä on takanamme tai edessämme, on pientä verrattuna siihen, mitä on sisällämme.”

— *Ralph Waldo Emerson*

Kiittäen,

Sari

TOIMINTAKALENTERI SYKSY 2018

KUOPIO

to 1.11. klo 17.30–19 Kuinka voin päästää irti elämäni rajoittavista häpeän tunteista? Hyvinvoinnin iltakoulu, luento- ja keskustelutilaisuus, Ramin konditoria, Puijonkatu 23

Monien ongelmiemme 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

pe 16.11. klo 8.30–15 Tietopäivä kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä KYSin auditorio, Puijonlaaksontie 2, sisäänkäynti AA-ovesta

- 8.30 Aamukahvi ja samalla voi tutustua järjestöjen esittelypöytiin
- 9.00 "Mikä MIDAS on?", ylihoitaja Saija Turpeinen ja vastaava omaistyöntekijä Tiina Puranen
- 9.15 "Tietoa kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä ja sen hoidosta", osaamiskeskusjohtaja Paula Ollonen
- 10.45 Tauko
- 11.00 "Jokaisen mieli voi murtua ja siitä voi kertoa" Oman tarinansa kertomassa vapaa toimittaja, kirjailija kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastava Päivi Storgård
- 12.00 Omakustanteinen lounas
- 12.45 "Uusi asiakas – ja potilaslaki", lakimies Merja Karinen
- 13.45 "Kun läheinen sairastaa", omaisen puheenvuoro
- 14.15 "En ole yksin tässä veneessä" - vertaistuen merkitys toipumisessa, vastaava ohjaaja Maija Tapanainen

ti 27.11. klo 13–14.30 ”Näe, huomaa, kuule”

omaishoitajien viikon tapahtuma Kuopion pääkirjaston auditoriossa, Maaherrankatu 22. Ohjelmassa puheenvuoro Kelalta ”Elämässä mukana – Muutoksissa tukena” ja vuoden omaishoitajan palkitseminen.

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 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.

- ke 24.10. klo 14–16
- ke 21.11. klo 14–16

ke 14.11. klo 13–15 Omaiskahvila Vehmersalmen asukastupa, Satamarannantie 1. Tarjolla tietoa Savon mielenterveysomaiset - FinFami ry:n ja Kuopion Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n toiminnasta

IISALMI

ti 13.11. klo 13–15 Minitietopäivä uudesta asiakas- ja potilaslaista ja psykiatrisesta hoitotahdosta, avoin luento ja -keskustelutilaisuus Kulttuurikeskus, Carl Kollan Sali, Kirkkopuistonkatu 9. Alustajina lakimies Merja Karinen Mielenterveyden keskusliitosta ja Teijamari Laasonen-Balk, Ylä-Savon Soten psykiatrian ylilääkäri.

to 22.11. klo 12–14 Mielenterveysviikon tapahtuma Luma-keskus, Savonkatu 5. Kokemusasiantuntija Pirkko kertoo masennuksesta ja siitä toipumisesta. Musiikista vastaa kuopiolainen folk-rockduo Värjö&Berg on, joka esittää suomenkielistä, tarinalähtöistä omaa materiaalia. Musiikissa on rosoista arkista tarttumapintaa ja vivahteita countrysta, bluesista ja kansanmusiikista. Teemoina mm. arjen havainnot, elämän ilot ja kipukohtat, terve ja sairas mieli.

VARKAUS

pe 30.11. klo 13–15 Omaishoitoviikon luento- ja keskustelutilaisuus. Varkauden klubi, Ahlströminkatu 13. Tilaisuudessa kuullaan Varkauden kaupungin omaishoidon palveluohjaaja Mervi Pietisen sekä kokemusasiantuntija Anna-Maija Hintikan puheenvuorot. Varkauden Seudun Omaishoitajat ry ja Savon mielenterveysomaiset - FinFami ry esittelevät toimintaansa. Kahvitarjoilu.

MIKKELI

ke 28.11. klo 16.30–18 ”Joskus tekisi mieli vain huutaa!” Vaikeillakin tunteilla on tärkeä viesti. Mikkelin keskussairaalan auditorio, Porrassalmenkatu 35.

Avoin luento- ja keskustelutilaisuus omaisille, joiden läheinen tarvitsee tukea arjessa selviytymiseen. Omaiselle arjen tilanteet voivat olla ajoittain haastavia ja kuormittavia. Niistä on lupa puhua ja niistä voi keskustella. Esiintymässä Forum-teatteri.

to 13.12. klo 14.30–16.30 Turvallinen koti – turvallinen arki Kiiskinmäen Päiväkeskuksella, Kiiskinmäenkatu 2. Tilaisuus on tarkoitettu ikääntyneille, omaishoitajille ja muistisairaille sekä kaikille arjen ja asumisen turvallisuudesta kiinnostuneille henkilöille. Turvallisuusiltapäivän aikana

perehdytään iäkkäiden, muistisairaiden ja omaishoitoperheiden arjen ja asumisen turvallisuuteen sekä arjen turvallisuutta parantavaan turvatekniikkaan.

Ohjelma:

klo 14.30 Tarja Ojala, projektipäällikkö Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö, Osallistava Turvallisuus Erityisryhmille (OTE) – hanke Paloturvallisuus, iäkkäiden ja muistisairaiden eksymiset/katoamiset, rikosturvallisuus

klo 15.30 Alkusammutusharjoitus, Etelä-Savon pelastuslaitos
Tutustuminen turvatekniikkaan

klo 16.15 alkaen tarjolla kahvia

Tilaisuuteen on vapaa pääsy! Ilmoita tulostasi mielellään
ennakkoon puh. 040 8277353

Miesten porinakahvit, kokoontuu OMATORILLA,

Porrassalmenkatu 21, 2 krs.

- **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

PIEKSÄMÄKI

ti 27.11. klo 15–17 Päihteet puheeksi! Avoin yleisötapahtuma Poleenin aulassa, Savontie 13. Tapahtumassa alan ammattilaisten puheenvuoroja sekä myös kokemusasiantuntijan puheenvuorot. Tulehan poikkeamaan ja saamaan tärkeää tietoa, myös ennaltaehkäisevässä mielessä.

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!