



valokuva: omaistyöntekijä Minna

Sisällys

KOKOUSKUTSU	1
VIIKONLOPPU VALAMOSSA 26.-27.10.2019	2
TERVEHDYS YHDISTYKSEN HALLITUKSESTA	3
OMAISTYÖNTEKIJÄ MINNAN KUULUMISIA.....	4
TALOUSTSEMPPARI-KOULUTUS	5
TOIVON TYÖPAJA SUONENJOELLA	6
OLKA®-JÄRJESTÖPISTE MIKKELIN KESKUSSAIRAALASSA	7
OMAISSNEUVONTA	7
PUHELIMITSE TOIMIVAT VERTAISRYHMÄT	9
TUETTU LOMA	10
NALLEKARKIT -TEATTERIESITYS KUOPIOSSA	11
TOIMINTAKALENTERI SYKSY 2019	12
KUOPIO	12
IISALMI	14
VARKAUS	15
MIKKELI.....	15
YHTEYSTIEDOT	17
KUOPION TOIMISTO.....	17
MIKKELIN TOIMISTO	17

KOKOUSHKUTSU

Hyvä yhdistyksemme jäsen,

Tervetuloa Savon mielenterveysomaiset - FinFami ry:n sääntömääräiseen syyskokoukseen Valamon luostariin Valamontie 42 79850 Uusi-Valamo lauantaina 26.10.2019 klo 13.

Kokouksessa käsiteltäviä ja päätettäviä asioita ovat sääntöjen 11 §:n määräämät asiat: vahvistetaan vuoden 2020 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
- syyskokous klo 13

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

Vuoden 2019 jäsenmaksun suorittaminen on edellytys sääntömääräisiin kokouksiin osallistumiselle sekä jäsenetujen saamiselle.

Ilmoittautuminen 12.10.2019 mennessä Anna-Kaisalle p. 040 583 0536 tai anna-kaisa.asikainen@omary.fi. Muistathan ilmoittaa samalla myös mahdolliset erityisruokavaliot.

VIIKONLOPPU VALAMOSSA 26.-27.10.2019

Lähdemme viettämään viikonloppua Valamon munkkiluostariin Heinävedelle 26.-27.10.2019. Bussikuljetukset lähtevät Sonkajärveltä ja Mikkelistä. **Viikonlopun hinta on jäsenille 30 euroa ja ei-jäsenille 120 euroa.**

Viikonlopun aikataulu on seuraavanlainen

Lauantai 26.10.

- klo 12 Saapuminen Valamoon ja lounas noutopöydästä
- klo 13 -14.30 Kokous, Kulttuurikeskus
- klo 14.30-15.00 Kahvit
- klo 15.-15.30 Majoittuminen.
- klo 15.30-16.45 Luostariopastus
- (Klo 16.45-17.45 Viinikierros **10 €/hlö omakustanteinen**)
- klo 19.30-21 Illallinen

Sunnuntai 27.10.

- klo 7.30-10 Luostariaamiainen
- (klo 9.00 alkaen Liturgia pääkirkossa)
- (Klo 11.00 Luostarin historiallinen pysyvä näyttely sekä vaihtuvana näyttelynä Yhteiset pyhämme ikoninäyttely **5 €/hlö omakustanteinen**)
- Klo 12.00 Kotiinlähtö

Linja-auto lähtee Sonkajärven linja-autoasemalta klo 9, Iisalmen linja-autoasema klo 9.25, Siilinjärven linja-autoasema klo 10.15, Kuopio kaupungintalon takaa klo 10.35.

Mikkelin matkakeskukselta linja-auto lähtee klo 9.30 ja pysähtyy Varkauden matkakeskuksella klo 11. Kyytiin pääsee molempien matkojen varrelta.

Sitovat ilmoittautumiset 12.10. mennessä Anna-Kaisalle p.040 583 0536 tai anna-kaisa.asikainen@omary.fi. Mikäli

haluat osallistua omakustanteisesti viinikierrokselle ja/tai näyttelyihin, niin kerro siitä ilmoittautumisesi yhteydessä.

TERVEHDYS YHDISTYKSEN HALLITUKSESTA

Hei! Olen Savon mielenterveysomaiset - FinFami ry:n hallituksen uusi jäsen Saija Turpeinen.

Peruskoulutukseltani olen psykiatrinen sairaanhoitaja. Olen työskennellyt psykiatriassa kohta kaksikymmentä vuotta erilaisissa työtehtävissä, sairaanhoitajasta esimiestehtäviin. Tällä hetkellä olen KYS mielenterveys ja hyvinvointi palvelukeskuksen ylihoitaja. Näin ollen potilaiden ja omaisten kokemukset hoitamisesta ja hoidon laadusta ovat arkipäivääni. Ilahduttavaa on ollut vuosien varrella seurata psykiatrian palvelujärjestelmän kehittymistä kohti potilaslähtöisyyttä, jossa myös omaisten asemaa ja roolia on huomioitu entistä paremmin.

Minulle tärkeä asia on potilaan itsemääräämisoikeuden toteutuminen psykiatrisessa hoidossa. Psykiatriassa keskeisenä haasteena on potilaslähtöisyys ja yksilöllisyyden huomioiminen. Potilaiden omat kokemukset ovat tärkeitä palvelujen kehittämisessä, koska on löydettävä ne toimintatavat, jotka vastaavat nykyistä paremmin potilaiden tarpeisiin. Potilaan toipumista ja voimavaroja tukeva hoitaminen tulee aina lähtökohtaisesti perustua siihen ajatukseen, että sairauden vaikeusasteesta huolimatta potilas omaa kyvyn päättää itse omista asioistaan. Laki potilaan asemasta ja oikeudesta jo määrittää, että jokaisella henkilöllä, joka asuu pysyvästi Suomessa, on oikeus laadultaan hyvään terveyden- ja sairaanhoitoon, joka toteutetaan yhteisymmärryksessä potilaan tai hänen omaisten kanssa (L17.8.1992/785.)

Omaisten näkökulma potilaiden hoidossa on erittäin tärkeä, koska he ovat potilaan voimavara ja merkittävä osa potilaan kuntoutumista ja toipumisprosessia. Useiden tutkimuksien

perusteella tiedetään, että omaisten tuki edistää potilaan toipumista hoidon aikana. Positiivinen tuki sairaalan ulkopuolelta vaikuttaa positiivisesti ja antaa potilaalle toivoa päästä takaisin omaan arkeen sairaalan ulkopuolelle. Omaisten roolin potilaiden hoidossa tulisi olla tasavertainen hoitavien henkilöiden kanssa, koska omaiset tuntevat potilaan paremmin kuin hoitava henkilökunta.

Toivon, että pystyn hyödyntämään asiantuntemustani ja kokemuksiani hallituksen jäsenenä tuomalla esille näitä tärkeitä asioita potilaan hoidon parhaaksi.

Aurinkoista alkusyksyä,
Saija

*Elämä on mahdotonta, jos ei usko ihmisiin.
Anton Tšehov*

OMAISTYÖNTEKIJÄ MINNAN KUULUMISIA

Kaksi vuotta opintovapaalla matkailuopintojen parissa hurahti kuin siivillä. Ne siivet kantoivat minut Turun saaristoon ja Espanjaan. Harjoittelu Rymättylän Airismaalla Herrankukkaron kalastajatilan ympärille kehittyneessä matkailuyrityksessä opetti tarinallistamisen merkityksen ja perheen yhteistyön voiman. Hotelli Zenit Espanjan Kataloniassa tarjosi täysin erilaisen maailman liikemiesmatkailijoineen. Piti haastaa itsensä rohkeasti vieraan kielen puhumiseen ja uuteen kulttuuriin.

Joskus pitää mennä kauas, nähdäkseen lähellä olevan. Kahden vuoden tauon jälkeen järjestökenttä näyttäytyy uusin silmin ja sitä osaa arvostaa enemmän. Uusia tuulia puhaltaa myös järjestöpuolella ja kiitollisena ajattelen sijaistani Ritvaa ja työnantajaani, jotka mahdollistivat opintovapaani. Toivon elämäniloista elokuuta kaikille omaisille. Tästä on hyvä jatkaa eteenpäin, Minna

*Elämä on täynnä polkuja, joista ei aina tiedä, minne ne menevät.
En minä heti tähtiyönä tiedä, mitä polkua lähden kulkemaan.
Kun oikean niistä valitsen, se avautuu puiden ohi rantaan.
Aamu takoo päähäni valoisa viulua, takoo päähäni, että tänään on
se päivä, jota eniten odotin.
Tiedän, missä nyt olen, tiedän, mistä löydän huomisen.
Maa kantaa voimaa kuin voikukkaa ravitsee ruohon vihreydellä.
-Pentti Murto-*

TALOUSTSEMPPARI-KOULUTUS

Taloustsemppari-koulutus sisältää perustietoa raha-asioiden suunnittelusta sekä velkojen selvittelyyn ja järjestelyyn liittyvistä asioista. Lisäksi koulutuksessa esitellään talous- ja velkaongelmissa auttavat tahot sekä Takuusäätiön palvelut ja materiaalit.

Koulutukset on suunnattu ammattilaisille, vapaaehtoistoimijoille sekä henkilöille, jotka kohtaavat talousasioiden kanssa kamppailevia ihmisiä.

Koulutuspaikka: Kuopion kansalaisopisto Puistokatu 20.
Koulutukseen on mahdollista osallistua etänä ja kouluttajana on Taina Rajanen Takuusäätiöstä.

Iltakoulutus 9.10. klo 18-20.30

Päiväkoulutus 10.10. klo 12-15

Ilmoittautuminen:

<https://opistopalvelut.fi/kuopio/course.php?l=fi&t=13642>

Lisätietoa etäosallistumismahdollisuudesta:

Jonna Jantti puh. 044 718 4719, jonna.jantti@kuopio.fi

HULLUNKURISET SISARUKSET - VERKKORYHMÄ

Oletko varttunut perheessä, jossa sisaruksella on ollut psyykkinen sairaus? Tule keskustelemaan kokemuksistasi vertaisten kanssa avoimeen verkkoryhmään!

Ryhmä on suunnattu 18-30 -vuotiaille. Ryhmän tavoitteena on oman ymmärryksen ja voimavarojen lisääminen keskustelun ja vertaistuen keinoin. Ryhmä toteutetaan tukinetissä, johon on maksuton rekisteröityminen. (<https://tukinet.net/>)

Chatit maanantaisin klo 17-19

- 30.9. Tunteiden kirjo ja ristiriitaisuus.
- 7.10. Katse menneisyydestä tulevaan.
- 21.10. Omat voimavarat ja vertaistuen merkitys.

Lisätietoja ryhmää ohjaavalta omaistyöntekijä Johannalta p. 040 0603 407

TOIVON TYÖPAJA SUONENJOELLA

Mistä lisää voimia arkeen, jos kaikki tuntuu harmaalta ja raskaalta? Miten huomata hyvä elämässä?

Ryhmässä etsitään yhdessä toiveikkuutta ja valon pilkahduksia ja pohditaan; mistä löytyisi voimia arkeen. Suunnittelemme yhdessä lähitulevaisuutta ja opettelemme pilkkomaan tavoitteita pieniksi, kullekin sopiviksi askeleiksi. Ryhmässä jaamme kokemuksia toisten samoja asioita kohdanneiden kanssa ja teemme erilaisia harjoituksia.

Aikataulu: 21.-22.9. klo 10-14, 26.9. ja 24.10. klo 17-20

Ohjaajat: Merja Smahl, MTKL, vastaava omaistyöntekijämme Tiina sekä vertaisohjaajat.

Hae mukaan 30.8. mennessä. Hakulomakkeet ja lisätietoja www.mtkl.fi Tapahumat ja kurssit

OLKA®-JÄRJESTÖPISTE MIKKELIN KESKUSSAIRAALASSA

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.

Tervetuloa moikkamaan meitä OLKA®-järjestöpisteeseen Mikkelin keskussairaalaan

- ma 9.9. klo 12-14
- ti 1.10. klo 10-16
- ke 9.10. klo 13-16
- ma 18.11. 12-15

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 (Kuopio)
Puh. 040 556 4292 tai tiina.puranen@omary.fi

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

Omaistyöntekijä Minna Kurvinen (Etelä-Savo)
Puh. 040 586 7359 tai minna.kurvinen@omary.fi

Omaisneuvonnan päivystyspisteet

- **Iisalmen sairaala Riistakatu 21 3. krs**
torstaisin 5.9., 26.9., 17.10., 7.11. klo 16-19 sekä
sovitusti 2.10., 23.10. ja 4.12. Varaa aika etukäteen
Johannalta p. 040 060 3407
- **Julkulan sairaala Mielen Maja, Puijonsarventie 40,
Kuopio** keskiviikkoisin 28.8., 25.9., 16.10. ja 13.11. klo
14-17. Varaa aika etukäteen Johannalta p. 040 060 3407.
- **Kiuruveden aikuispsykiatrian poliklinikalla Nivankatu
31** tiistaina 3.9. klo 16-18 sekä sovitusti keskiviikkoisin
2.10. ja 23.10. Varaa aika etukäteen Johannalta p. 040 060
3407
- **Varkauden psykiatrian poliklinikka Savontie 55**
keskiviikkona 9.10. klo 9-11, maanantaina 14.10.
klo 12-14.30, tiistaina 5.11. sovitusti, maanantaina 11.11.
klo 12-14.30, keskiviikkona 27.11. sovitusti ja maanantaina
9.12. klo 12-14.30. Varaa aika etukäteen Johannalta
p. 040 060 3407

- **Savonlinnan keskussairaala, Keskussairaalan tie 6, yhteisötila 6. krs.** torstaisin 12.9., 17.10., 14.11. ja 12.12. klo 12-16. Varaa aika etukäteen Minnalta p. 040 586 7359.
- **Pieksämäen psykiatrian poliklinikka, päihde – ja mielenterveysyksikön tilat, Tapparakatu 1-3** keskiviikkoisin 11.9., 16.10., 27.11., 18.12. klo 13-16. Varaa aika etukäteen Minnalta 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 tullessaan erittäin hyvin kuulluksi sekä kertoivat vertaistuen ja kokemusten jakamisen samassa tilanteessa olevien kanssa helpottaneen omaa oloaan ja jaksamisestaan.

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. Tuotteita voi personoida esim. lahjan saajan nimellä, omalla nimellä, hellittelynimellä jne.

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.**

TUETTU LOMA

Yhdistyksellemme on myönnetty yksi tuettu loma ja sen on Tanhuvaarassa, Savonlinnassa 23.-28.3.2020. Lisätietoja seuraavassa jäsenkirjeessä.

OMAISTEN HYVINVOINTITUTKIMUS TOTEUTETAAN SYKSYLLÄ

Laajalla kyselytutkimuksella halutaan saada uutta tietoa omaisten hyvinvointiin vaikuttavista seikoista sekä omaisten saamien tuen palveluiden alueellisista eroista. Kyselyssä selvitetään mm. omaisten kokemuksia osallisuudesta elämän eri osa-alueilla, sekä mielenterveysongelmiin usein liittyvän stigman eli leimaantumisen kokemuksia. Tutkimuksen tuloksia hyödynnetään mm. kehitettäessä omaisille suunnattua tukea sekä omaisten osallisuutta sairastuneen läheisen hoidossa ja kuntoutuksessa.

Omaisten näkemyksiä kerätään sähköisellä nettikyselyllä. Kysely avautuu 1.9. ja vastauksia kerätään 31.12.19 asti. Linkki kyselyyn tulee syyskuun alussa kotisivuillemme omary.fi

Tutkimus tehdään osana Lapin yliopiston hallinnoimaa Recovery-toimintaorientaatio mielenterveyspalveluissa -

hanketta, jossa FinFami on mukana. Lisätietoja kyselystä antaa FinFamin osahankkeen työntekijä Minna Kallunki p. 045 800 4903, minna.kallunki@finfami.fi

NALLEKARKIT -TEATTERIESITYS KUOPIOSSA

Nallekarkit on Lahtelaisen 1994 syntyneen Iida-Sofia Luusuan nuorena nuorille kirjoittama näytelmäteksti. Vuonna 2016 ilmestynyt pienoisenäytelmä antaa äänen yksinäisille ja hiljaisille porautuen tarkastelemaan häpeän tunnetta sekä mielen moninaisuutta ja kysyy: kuka huolehtii kenestäkin? Nallekarkit kertoo perheestä, jossa on mielenterveysongelmia.

TeatteriTorstain kuusi nuorta näyttelijää (13-18 -vuotiaat) ovat työstäneet tekstistä oman näköisen. Vastaava omaistyöntekijämme Tiina on ollut mukana antamassa vinkkejä omäinäkökulmaan.

Olemme tilanneet esityksen 24.9.tai 1.10. klo 18. Odotamme vielä vahvistusta päivämäärään. Esitys on Kulttuuriareena 44, Kauppakatu 44. Lipun hinta on viisi euroa. Seuraa kotisivujamme omary.fi, jonne vahvistamme päivän.

TOIMINTAKALENTERI SYKSY 2019



KUOPIO

ti 11.9. klo 10-12 "Mielenterveystalo. Mikä se on? Voiko siitä olla apua minulle?" avoin luento- ja keskustelutilaisuus Päiväntasaajalla, Kasarmikatu 2.

Kaikille avoinna olevassa Mielenterveystalossa on tietoa, omahoito-ohjelmia, oppaita, oirenavigaattoreita sekä palveluhakuja. Mielenterveystalossa on tarjolla myös nettiterapiaa, jonne pääsee lääkärin läheteellä. Mielenterveystalosta ja sen palveluista on kertomassa Pasi Kuosmanen, kehittämisspäällikkö Virtuaalisairaalahanke, KYS.

ke 9.10. klo 10-12 Tervetuloa moikkamaan meitä OLKA®-järjestöpisteeseen ala-aulaan KYSille

ke 9.10. ja to 10.10. Taloustsemppari -koulutukset
kts. aiempaa

to 10.10. klo 17.30–19 "Syötkö tunteitasi?"

Lähes jokainen syö muuhunkin kuin nälkään. Saatamme menettää ruokahalun surullisena tai napostella, jopa ahmia pakonomaisesti väsyneinä ja stressaantuneina. Osalle se on arkipäivää. Mistä tunteisiin syömisestä on kyse? Mitä tunnesyöminen on ja miten sitä voi helpottaa käytännönläheisin esimerkein ja harjoituksin. **Hyvinvoinnin iltakoulun** avoin luento- ja keskustelutilaisuus, alustaja ravitsemusterapeutti Katja Mäkelä Ramin konditoriassa, Puijonkatu 23.

ti 19.11. klo 17-19 "Terveet rajat ja rajojen asettaminen"

Terveiden rajojen löytäminen ja ylläpitäminen. Rajojen asettamisen tärkeys suhteessa stressiin ja hyvinvointiin. Rajojen asettamisen yleisiä haasteita ja näiden mahdollisia taustasyitä.

Avoin luento- ja keskustelutilaisuus, alustajana psykologi Kristoffer Hagström. Minnantupa, Minna Canthin katu 43.

Kuopion toimisto on muuttanut. Uusi osoitteemme on Asemakatu 16, missä myös ryhmämme kokoontuvat.

Avoin vertaisryhmä aikuisille, joiden vanhempi tai sisarus oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimitiloissa, Asemakatu 16. Ryhmää ohjaa sosionomi Nina Kauppinen. Lisätietoja vastaava omaistyöntekijä Tiina p. 040 556 4292 tai tiina.puranen@omary.fi.

- ma 2.9. klo 17-19
- ma 30.9. klo 17-19
- ma 28.10. klo 17-19
- ma 25.11. klo 17-19

Avoin ikäomaisten ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Asemakatu 16. Ryhmää ohjaa lähihoitaja Mirella Mäntyniemi. Lisätietoja vastaava omaistyöntekijä Tiina p. 040 556 4292 tai tiina.puranen@omary.fi.

- ma 2.9. klo 14-16
- ma 23.9. klo 14-16
- ma 21.10. klo 14-16
- ma 18.11. klo 14-16

Suljettu vertaisryhmä vanhemmille, joiden lapsi (18-vuotias tai vanhempi) oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Lisätietoja vastaava omaistyöntekijä Tiina p. 040 556 4292 tai tiina.puranen@omary.fi

Suljettu vertaisryhmä vanhemmille, joiden psyykkisesti oireileva tai sairastava **lapsi tai nuori on alle 18-vuotias.** Lisätietoja vastaava omaistyöntekijä Tiina p. 040 556 4292 tai tiina.puranen@omary.fi

Suljettu ryhmä puolisoille, joiden kumppani oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Lisätietoja vastaava omaistyöntekijä Tiina p. 040 556 4292 tai tiina.puranen@omary.fi

Itsemurhaa yrittäneiden nuorten vanhemmille suljettu vertaisryhmä kokoontuu Kuopion kriisikeskuksella, Sepänkatu 1. Lisätietoja ja ilmoittautumiset 13.9. mennessä: Mieli ry Itsemurhien ehkäisykeskus, kriisityöntekijä Juha Metelinen p. 358 40 508 9099 juha.metelinen@mieli.fi tai vastaava omaistyöntekijä Tiina p. 040 556 4292.

- ke 18.9. klo 17–19
- ke 2.10. klo 17–19
- ke 16.10. klo 17–19
- ke 30.10. klo 17–19
- ke 12.11. klo 17–19
- ke 27.11. klo 17–19



IISALMI

Suljettu vertaisryhmä omaisille kokoontuu Yhdistystalo VAKASSA, Pohjolankatu 4. Lisätietoja omaistyöntekijä Johanna p. 040 060 3407 tai johanna.bjorn@omary.fi

- to 5.9. klo 12.30–14.30
- to 26.9. klo 12.30–14.30
- to 17.10. klo 12.30–14.30
- to 7.11. klo 12.30–14.30

VARKAUS

ke 9.10. klo 17.30-19 "Omaisien oikeus omaan elämään?"

Avoin luento- ja keskustelutilaisuus Yhdistystalo Warikko, Ahlströminkatu 22. Keskustelua alustamassa omaistyöntekijä Johanna Björn. Lämpimästi tervetuloa kahville ja keskustelemaan aiheesta!

Suljettu vertaisryhmä omaisille kokoontuu Olohuoneella, Kauppakatu 13. Lisätietoja omaistyöntekijä Johanna p. 040 060 3407.

- ma 16.9. klo 17-19
- ma 14.10. klo 17-19
- ma 11.11. klo 17-19
- ma 9.12. klo 17-19



MIKKELI

Hyvinvoinnin iltakoulun avoimet luento- ja keskustelutilaisuudet Mikkelin yliopistokeskus, auditorio, Lönnrotinkatu 5.

- **ti 1.10. klo 17-18.30 "Olen hyvä juuri näin"**
Kuinka hyväksyä itsensä omana itsenään ja katsoa peiliin hyvillä mielin? Miten opetella armollisuutta itseään kohtaan? Rovasti, kirjailija Marja-Sisko Aalto
- **ti 12.11. klo 17-18.30 "Suunta hukassa? Motivaatiota metsästäjänä"** Motivaatio on valtava voimavara. Mutta onko se omassa elämässäsi parhaassa mahdollisessa käytössä? Entä jos motivaatio on kokonaan hukassa? Mistä se löytyy ja mikä avuksi? Entä mitä on sisäinen motivaatio? Jyrki Rinta-Jouppi, kouluttaja, Mielen terveyden keskusliitto

Suljettu vertaisryhmä puolisoille, joiden kumppani oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Ryhmä kokoontuu ESTERY-talolla, Otto Mannisenkatu 4. Lisätietoja omaistyöntekijä Minna p. 040 586 7359 tai minna.kurvinen@omary.fi.

- ke 25.9. klo 17.30-19.30
- ke 23.10. klo 17.30-19.30
- ke 20.11. klo 17.30-19.30
- ke 11.12. klo 17.30-19.30

Suljettu vertaisryhmä vanhemmille, joiden lapsi oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Ryhmä kokoontuu ESTERY-talolla, Otto Mannisenkatu 4. Lisätietoja omaistyöntekijä Minna p. 040 586 7359 tai minna.kurvinen@omary.fi.

- ti 27.8. klo 17.30-19
- ti 24.9. klo 17.30-19
- ti 22.10. klo 17.30-19
- ti 19.11. klo 17.30-19
- ti 10.12. klo 17.30-19

YHTEYSTIEDOT

KUOPION TOIMISTO

Asemakatu 16, 70100 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!