

HELMIKUUN JÄSENTIEDOTE 1/2014

Vastaa ja vaikuta

– mielenterveysomaisten paremman tulevaisuuden puolesta

Mitkä asiat vaikuttavat omaan hyvinvointiisi? Mikä ärsyttää ja miten palveluita tulisi kehittää? Sano sinä, miten mielenterveyspotilaiden omaisten palvelut toteutuvat tulevaisuudessa.

Nyt sinulla on mahdollisuus kertoa mielipiteesi ja vaikuttaa mielenterveyspotilaiden omaisten hyvinvoinnin tukemiseen sekä palveluiden ja omaisjärjestömme toiminnan kehittämiseen. Pyydämme sinua osallistumaan valtakunnallisesti toteutettavaan omaiskyselyyn, jonka tarkoituksena on selvittää, millainen on mielenterveyspotilaiden omaisten hyvinvointi ja tuen tarve omaisena. Käytämme kyselyn tuloksia mielenterveysomaisten ja -omaishoitajien tukija neuvontapalvelujen kehittämiseen ja edunvalvontatyöhön. Mielipiteesi on meille tärkeä!

Voit vastata kyselyyn Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFamin verkkosivuilla sähköisenä kyselynä (www.finfami.fi) tai perinteisellä paperilomakkeella. Kysely avataan maaliskuun alussa ja vastausaikaa on **31.3.2014** saakka. Kyselyyn vastaaminen vie noin 15 minuuttia. Vastaaminen tapahtuu anonyymisti eikä yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa. Käsittelemme vastaukset luottamuksellisesti ja nimettöminä. Osallistu kyselyyn ja kerro meille, mikä sinulle on tärkeää. Jokainen vastaus on arvokas ja vie omaistyötä eteenpäin. Kiitos vaivannäöstäsi!

Jos haluat lisää tietoa kyselystä, ota yhteyttä:

Toiminnanjohtaja Pia Hytönen, Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFami ry puh. 045 263 1690 tai pia.hytonen@finfami.fi

Halutessasi voit tulla Omaiskamarille vastaamaan kyselyyn, jolloin työntekijät auttavat tarvittaessa tietokoneen käytössä.



Raha-automaattiyhdistys on myöntänyt rahoituksen yhdistyksemme uudelle **VIOLA- "Voimaa ikääntyneen omaisen liikkumiseen ja arkeen"**-hankkeelle vuosille 2014-2017. Projekti kuuluu RAY:n Eloisa Ikä- hankekokonaisuuteen. Kevään aikana rekrytoimme projektiin ikääntyneiden omaistyöntekijän.

Tavoitteena on tehostetusti tukea 65+ikäisten kotona asuvien omaisten hyvinvointia, joiden läheinen on sairastunut psyykkisesti ja jotka ovat vaarassa väsyä ja masentua. Hanke alkaa Seinäjoen seudulta ja laajenee kahtena viimeisenä vuonna myös muualle Etelä-Pohjanmaan maakunnan alueelle.



Aiheesta lisää seuraavassa jäsentiedotteessa.



Tervetuloa yhdistyksen sääntömääräiseen vuosikokoukseen Vimpeliin 19.3.2014

Sääntömääräisten asioiden lisäksi esityslistalla on sääntömuutosasia. Hallitus esittää vuosikokoukselle yhdistyksen nimen muuttamista FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:ksi. Keskusliitto on jo muuttanut nimensä FinFami ry:ksi, joka on lähempänä Euroopanlaajuista kattojärjestöä nimeltään EUFAMI "European Federation of Associations of Families of People with Mental Illness".

Ohjelma:

- klo 17:45 Kahvi
klo 18:00 Psykiatri Rauno Ojala luennoi aiheesta "Kokonaisvaltainen hoito"
klo 19:00 Yhdistyksen vuosikokous

Paikka: Palvelukoti Windala Lakaniementie 85 62800 VIMPELI.

OMAISKAMARI AVOINNA:

**kevätkaudella 2014 seuraavina keskiviikkoina klo 12-14:
26.2., 19.3., 2.4., 16.4., 7.5. ja 21.5.**

Voit tulla vapaasti viettämään aikaa, tapaamaan muita omaisia, keskustelemaan, lukemaan lehtiä, kahvittelemaan jne. Sinulla on mahdollisuus myös maksuttomaan Internetin käyttöön. Mukana omaistyöntekijä ja/tai vapaaehtoistoimija sekä pienimuotoista keskustelu- tai toimintavirikettä.

Omaiskamarin osoite: Kauppatie 11 A 4 2.krs, 60100 SEINÄJOKI



Omaisten lomat ja virkistys

Vuoden 2014 Maaseudun Terveys- ja lomahuolto ry:n kanssa järjestettävät lomat

Erityislasten vanhempien virkistysviikonloppu 19.9.-21.9.2014 (3 vrk) Kivitiipussa yhteistyössä Lakeuden Omashoitajien ja Järviseudun Omaiset ja Läheiset ry:n kanssa . Hakuaika 30.6.2014 asti.

Omaisten terveysloma 26.10.- 31.10.2014 (5 vrk) Kivitiipussa. Hakuaika 26.7.2014 asti.

Lomien omavastuu on aikuiselta 20 €/aik/vrk, sis. täysihoidon.

Lomakkeet palautetaan Maaseudun Terveys – ja lomahuolto ry:een. Hakemuksia saa tulostaa tai täyttää sähköisesti osoitteessa www.mtlh.fi tai voit tilata sen E-P:n omaisyhdistyksestä, josta saat myös lisätietoa.

Lomat ovat RAY:n rahoittamia

Yhdistyksen lasten ilta Touhutilalla 24.3.2014 klo 17:00–20:00

Tervetuloa yhdessä lasten kanssa Touhutilalle peuhaamaan.

Ilmainen sisäänpääsy.

Touhutila sijaitsee Seinäjoella kauppakeskus Prisman vieressä samassa rakennuksessa huonekaluliike Maskun kanssa osoitteessa

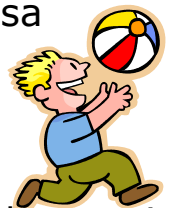
Kaarretie 2, 60510 Seinäjoki

Ennakoilmoittautumiset 17.3.2014 mennessä

p. 06-4148994 tai toimisto.omaiset@netikka.fi

Ilmoittautuessa mainitse montako henkilöä on tulossa ja kuinka moni lapsista on alle 2-vuotias. Touhutilalla on kahvila, josta on mahdollisuus ostaa kahvia yms. virvokkeita.

Huom! Lapset ovat paikalla vanhempien valvonnassa ja vastuulla!



Heureka... ja Vielä ehtii...

11.-12.4.2014 Tervetuloa mukaan Helsinkiin ja Vantaalle!
Lähtö Seinäjoelta Anttilan parkkipaikka klo 10:00
pe 11.4. Katsomaan Helsingin kaupunginteatteriin esitystä

”Vielä ehtii, nautitaan elämästä edelleen”



ELÄMÄSTÄ NAUTTIEN JA NALJAILLEN

Vanhuus kannattaa kohdata huumorilla ja kavereiden kesken, korttia pelaten ja viiniä siemailen. Ja kun tutusta daamikvartetista poistuu yksi, piristystä tuo uusi pelaaja, komea mies.

ja la 12.4. klo 10:00 -13:00 tutustumaan Tiedekeskus Heurekan

”Heureka tulee hulluksi” - toiminnalliseen näyttelyyn mielenterveydestä.

Kurkista hulluuden historiaan! Koe miltä kuuloharhat saattavat tuntua. Vieraile *Fobiahuoneessa*. Jätä huolesi ja murheesi *Huolisilppurin* silputtavaksi! Heureka tulee hulluksi -näyttelyssä pääset tutustumaan miten mielenterveyden häiriöihin on suhtauduttu ennen ja nyt, miltä mielenterveyden häiriöt tuntuvat ja miten omasta mielenterveydestä sekä mielen hyvinvoinnista voi pitää huolta. Monen kohteen teemana on mielen hyvinvointi, ja niissä voikin hassutella ja hullutella luovasti yksin tai yhdessä!

Matkan omavastuu 170 €/jäseneltä, 200/€ ei jäsen sisältäen matkan, teatterilipun, lipun Heurekaan, Hotelliyön 2 hh, ruokailut ABC:llä meno ja tulomatalla.

HUOM! Ilmoittautuminen 7.3.2014 mennessä

06-4148 994 tai toimisto.omaiset@netikka.fi.



LEVI-PALLAS RETKI LAPPIIN 27.8.-31.8.2014



Vaellusta puuttomalla tunturilla, tammukan kalastusta, Lapin elokuiset illat, hyvää seuraa, kylpylänautintoja ja lappilaista ystävällisyyttä. Kaikkea näitä on tarjolla yhdistyksen syysreissulla Levillä. Majoitumme Kylpylähotelli Levitunturiin Levin keskustassa. Levin alueelta löytyy monenlaista aktiviteettia.

Lähtö on Ke 27.8. klo 8:00 Seinäjoen Anttilan parkkipaikalta. Matkalla pysähdymme Kemissä (ruokailu) ja tarvittaessa pysähtelemme useamminkin. Perillä olemme n. 18:00.

To 28.8. Vaelluspäivä. Mahdollisuus yön yli vaellukseen tai päivävaellukseen Pallastunturilla Levillä tarjolla muita vaihtoehtoja. www.levi.fi

Pe. 29.8. klo 16:00 Porot tunturissa – Poropark. Nousemme Gondolilla ylös Levin huipulle. Poronomistajien opastamalla retkellä tutustutaan lappilaiseen elinkeinoon ja poroihin. Gondolin yläasemalta kävelemme upeiden maisemien saattamana Poroparkkiin, jossa kerron porojen elämästä ja ruokintaa. Retken aikana mahdollisuus ostaa kahvia, virvokkeita tms. Retken kesto n. 1 – 1,5 h.

La. 30.8. Lauttaretki klo 14:00. Ponttonilauttaretki Ounasjoella. Lautalla mahdollisuus ostaa lettukahvit. Voit tuoda myös omat eväät. Lautalla on avotuli, jonka vierellä voi nauttia eväitä ja paistaa makkaraa. Rohkeimmat voivat myös uida Ounasjoessa. Kesto n 2 h.

Su 31.8. Kotimatalle...

Retken hinta on jäsenille 290 €, ja ei-jäsenille 390 €. Sisältäen bussimatkan ja ruokailut matkalla, 4 yötä Kylpylähotellissa, 1 kylpyläkäynti/vrk, hotelliaamiaisen, päivittäisen herkkubuffen hotellilla (klo 17-20) sekä Poropark- ja lauttaretken.

Huom. Reissu tehdään yhteistyössä Vaasan ja Kokkolan kanssa

Ilmoittautumiset 31.5.2014 mennessä toimisto.omaiset@netikka.fi tai 06-4148994.



Koulutukset, kurssit ja teemaillat

Voimaa arkeen –kurssitoiminta

Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä- Pohjanmaa ry on neljättä vuotta mukana kouluttamassa kokemusasiantuntijoita yhdessä Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kanssa. Koulutusmallin muuttuessa mukaan on mahdollista päästä yhä useampi mielenterveysasioista kiinnostunut omainen. Olet tervetullut luennoille, vaikket haluaisikaan hakeutua kokemusasiantuntijakoulutukseen ja -toimintaan.

Laatupalkittu Kokemuksesta oppia vertaisuudesta voimaa -hanke ja sen myötä Etelä-Pohjanmaalla kehittynyt kokemusasiantuntijatoiminta saa arvoisensa jatkoon. Tammikuussa 2014 aloitetaan kurssimuotoinen toiminta, jonka tavoitteena on tukea mielenterveys- ja/tai päihdekuntoutujien ja omaisten voimavaroja ja arjessa selviytymistä.

Kouluttajina jokaisella kurssilla toimivat kokemusasiantuntija ja ammattilainen yhdessä. Koulutuspäiviä tulee olemaan 1-2/viikko. Koulutuksiin voivat osallistua mielenterveys- ja päihdekuntoutajat sekä heidän läheisensä, mielenterveys- ja päihdetyöntekijät, sosiaali- ja terveysalan opiskelijat sekä muut asiasta kiinnostuneet. Voit osallistua mielenkiintosi mukaan yhteen tai useampaan kurssiin.

Halutessaan osallistuja voi erikseen hakea kokemusasiantuntija-koulutusosioon, jossa määritellyistä kursseista kootaan noin vuoden aikana kokonaisuus, joka antaa kokemusasiantuntijapätevyyden. Kurssit ovat pääosin ilmaisia. Mikäli kurssilla on esim. materiaalimaksu, se on mainittu erikseen.

Tavoitteena on:

- jakaa kokemuksia sairaudesta ja toipumisesta eli vertaistukea
- tukea kuntoutujien ja läheisten toimintakykyä ja elämänlaatua
- vähentää mielenterveys- ja päihdeongelmiin liittyvää leimautumista ja syrjintää
- vahvistaa kokemustiedon asemaa mielenterveys- ja päihdetyötä tekevien sekä alan opiskelijoiden koulutuksessa.

Lisätietoja:

Susanna Ahola Projektityöntekijä, Voimaa arkeen kurssitoiminta
psyk. sairaanhoitaja

Pohjanmaa-hanke, Björkenheimin puistotie T/J

Puhelin: 044 415 0003, susanna.ahola@epshp.fi

Postiosoite: Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin ky
Huhtalantie 53, 60220 Seinäjoki



Kevään ohjelma löytyy alta ja internetistä. Koulutukset ovat kaikille avoimia, ilmoittautuminen:

http://www.epshp.fi/1/etusivu/ajankohtaista/voimaa_arkeen_kurssitoiminta

Aika	Ensisijaisesti tarkoitettu	Paikka	Kurssin nimi ja kouluttajat
Ma 3.2.2014 klo 12.00 -16.00	Kokemusasiantuntijoiksi haluavat	Kantasairaala pieni luentosali 3. krs	Mitä on kokemusasiantuntijuus? Kokemusasiantuntijat ja Susanna Ahola
Ma 10.2.2014 klo 12.00 -16.00	Mielenterveys- ja päihdekuntoutujat, kokemusasiantuntijoiksi haluavat, läheiset, alan opiskelijat, työntekijät	T/B Tikanpesä, Aikuispsykiatrian toimintayksikkö, Björkenheimin puistotie	Ihmisen psyykinen kehitys ja elämäkaari Lapsuus ja nuoruus HTM Mervi Ropponen ja kokemusasiantuntija
Ke 19.2.2014 klo 12.00 -16.00		T/B Tikanpesä, Aikuispsykiatrian toimintayksikkö, Björkenheimin puistotie	Ihmisen psyykinen kehitys ja elämäkaari aikuisuus ja vanhuus HTM Mervi Ropponen ja kokemusasiantuntija
Ma 3.3.2014 klo 12.00 -16.00	Mielenterveys- ja päihdekuntoutujat, kokemusasiantuntijoiksi haluavat, läheiset, alan opiskelijat, työntekijät	T/B Tikanpesä, Aikuispsykiatrian toimintayksikkö, Björkenheimin puistotie	MTEA I HTM Mervi Ropponen ja kokemusasiantuntija
Ma 10.3.2014 klo 12.00 -16.00		Sama	MTEA I HTM Mervi Ropponen ja kokemusasiantuntija
Ma 17.3.2014 klo 12.00 -16.00		Sama	MTEA I HTM Mervi Ropponen ja kokemusasiantuntija
To 20.3.2014 klo 12.00 - 15.00	Mielenterveys- ja päihdekuntoutujat, läheiset, alan opiskelijat, työntekijät	Kirkonkrannin auditorio Ala-Kuljunkatu 1A	Dialogisuus-seminaari PsT, psykoterapian professori Jaakko Seikkula
Ma 24.3.2014 klo 12.00 -16.00	Mielenterveys- ja päihdekuntoutujat, läheiset, alan opiskelijat, työntekijät	T/B Tikanpesä, Aikuispsykiatrian toimintayksikkö, Björkenheimin puistotie	Mitä ihmettä on väkivalta? Sairaanhoitaja, perhepsykoterapeutti Veli-Matti Saarinen ja kokemusasiantuntija
Ti 1.4.2014 klo 12.00 -16.00	Mielenterveys- ja päihdekuntoutujat, kokemusasiantuntijoiksi haluavat, läheiset	Kantasairaala pieni luentosali 3. krs.	Oman elämän tarinan kirjoittaminen I Psykologi Jyrki Tuulari ja kokemusasiantuntija
Ke 14.4.2014 klo 12.00 -16.00		T/B Tikanpesä, Aikuispsykiatrian toimintayksikkö, Björkenheimin puistotie	Oman elämän tarinan kirjoittaminen II Psykologi Jyrki Tuulari ja kokemusasiantuntija

Ma 26.5.2014 klo 12.00 -16.00		T/B Tikanpesä,	Oman elämän tarinan kirjoittaminen III
Ma 7.4.2014 klo 12.00 - 16.00	Mielenterveys- ja päihdekuntoutujat, kokemusasiantuntijoiksi haluavat, läheiset	T/B Tikanpesä, Aikuispsykiatrian toimintayksikkö, Björkenheimin puistotie	Ohjaajana ryhmässä I Omaistyönkoordinaattori Päivi Ojanen ja omaisneuvoja Simo Lamminsivu ja kokemusasiantuntija
Ma 28.4.2014 klo 12.00 - 16.00		T/B Tikanpesä, Aikuispsykiatrian toimintayksikkö, Björkenheimin puistotie	Ohjaajana ryhmässä II Omaistyönkoordinaattori Päivi Ojanen ja omaisneuvoja Simo Lamminsivu ja kokemusasiantuntija
Ma 5.5.2014 klo 12.00 -16.00	Mielenterveys- ja päihdekuntoutujat, kokemusasiantuntijoiksi haluavat, läheiset, alan opiskelijat, työntekijät	Kantasairaala pieni luentosali 3. krs	Avaa tunnelukkos Psykologi Jyrki Tuulari ja kokemusasiantuntija
Ma 12.5.2014 klo 12.00 - 16.00	Mielenterveys- ja päihdekuntoutujat, kokemusasiantuntijoiksi haluavat, läheiset, alan opiskelijat, työntekijät	T/B Tikanpesä, Aikuispsykiatrian toimintayksikkö, Björkenheimin puistotie	Miten aistiharhat syntyvät ja miten niitä voidaan hoitaa? Vs. erikoislääkäri Elina Hietala ja kokemusasiantuntija
Ma 19.5.2014 klo 12.00 - 16.00	Mielenterveys- ja päihdekuntoutujat, kokemusasiantuntijoiksi haluavat, läheiset, alan opiskelijat, työntekijät	T/B Tikanpesä, Aikuispsykiatrian toimintayksikkö, Björkenheimin puistotie	Motivoiva haastattelu Sairaanhoitaja, perheterapeutti Veli-Matti Saarinen ja kokemusasiantuntija

MITÄ ON KOKEMUSASIAANTUNTIJUUS?

Koulutuspäivä on tarkoitettu heille, jotka ovat kiinnostuneita kokemusasiantuntijuudesta. Kokemusasiantuntija on henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta mielenterveys- ja/tai päihdeongelmasta joko niistä itse kärsivänä, niistä toipuneena tai palveluita käyttäneenä tai omaisena tai läheisenä. Kokemusasiantuntijuus antaa koulutuksen käyneille valmiudet toimia kokemusasiantuntijana, vertaistoimijana ja kokemuskouluttajana. Päivän aikana selviää koulutuksen sisältö ja kokemusasiantuntijat kertovat omista kokemuksistaan ja siitä millaisissa tehtävissä he ovat toimineet.

MTEA 1

Mielenterveyden ensiapu® 1 (MTEA1) -koulutus on tarkoitettu kaikille asiasta kiinnostuneille. Painopiste on mielenterveysosaamisen vahvistamisessa sekä oman ja toisten hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Koulutuksen tavoitteena on lisätä tietämystä mielenterveyteen vaikuttavista tekijöistä, lisätä valmiuksia tunnistaa, kohdata ja auttaa mielenterveysongelmista kärsiviä lähimmäisiä, muuttaa asenteita positiivisempaan suuntaan, vähentää leimautumista ja siitä aiheutuvaa häpeää. Kurssi vahvistaa omia voimavaroja ja antaa rohkeutta huolehtia omasta ja lähimmäisten mielenterveydestä. Kurssimaksu sisältää Mielenterveyden ensiapukirjan (Heiskanen, Salonen ja Sassi), 30 €.

Alueelliset omaistoimikunnat

Yhdistys kokoaa keväällä yhteen alueellisia omaistoimikuntia. Omaistoimikuntaan kutsutaan mukaan omaisedustajia alueelta, hallituksen jäsenet alueelta, yhteyshenkilöitä alueen psykiatriselta osastolta tai psykiatrian poliklinikoilta tai päivätoiminnasta, alueen asumispalveluyksiköistä, seurakunnista, perusterveydenhuollosta ja sosiaalitoimesta sekä alueen muista mielenterveys- ja omaishoitajayhdistyksistä. Omaistoimikunta suunnittelee omaistoimintaa alueella. Omaistoimikuntatyöskentelyllä vahvistetaan mielenterveys-toimijoiden yhteistyötä ja omaisten huomioimista mielenterveystyössä kyseisillä alueilla.

Omaistoimikuntien kokoontumisaikataulu:

6.5.	klo 9-12	Järviseutu / Alajärvi
13.5.	klo 9-12	Kuusiokunnat / Kuortane
20.5.	klo 9-12	Härmänmaa / Kauhava
27.5.	klo 9-12	Suupohja / Kurikka
3.6.	klo 9-12	Seinäjoen seutu/ Seinäjoki



Vapaaehtoistoiminta

RYHDY VAPAAEHTOISEKSI - "siitä saa enemmän kuin antaa":

- Omaiskamaripäivystäjäksi/kahvinkeittoon Seinäjoelle
 - Omaisryhmiin vertaisohjaajaksi tai apuohjaajaksi eri paikkakunnille/toimialueille (Seinäjoen ryhmään tarvitaan apuja!)
 - Omaisneuvontaan vertaistukihenkilöksi (VETURI) uudelle omaiselle
 - Liikuntaystäväksi/arjen ystäväksi omaisille tai kuntoutujille
 - To 6.3. klo 10.00-15.00 ruoanlaitto- ja kahvinkeittoapuun Kokemusasiantuntijatapaamiseen Omaiskamarille!
- ➔ Ota yhteyttä omaistyöntekijään! - yhteystiedot sivulla 15.

*"Kaunis kiitos omaisille, työkavereille ja yhteistyökumppaneille!
Vapaaehtoistoiminnan projekti päättyy, mutta toiminta jatkuu. Olen oppinut paljon, kokenut paljon, tavannut mahtavia ihmisiä ja toivottavasti tuonut jotain uutta yhdistyksen arkeen ja tietysti omaisten elämään.
Tavataan kun törmätään!"*

Terveisin: Sarika Kivimäki ☺

Omaisten koulutuksellinen vertaistukiryhmä



Euroopan laajuisesti käytössä olevaan, koeteltuun, kolmen vuoden ajan tarkasti kehitettyyn Prospect-ryhmämalliin kuuluu kymmenen ryhmäkerran aihetta, joissa jokaisessa on oma, suunniteltu sisältönsä: tutustutaan toisiin, opitaan psyykkisistä sairauksista, tunnistetaan paineita ja stressiä, käsitellään menetyksiä ja surua, haetaan hyviä selviytymistaitoja, kartoitetaan tukiverkostoa ja katsellaan tavoitteellisesti tulevaisuuteen.

Tavoitteena on vaihtaa tietoja ja kokemuksia siitä, miten läheisen mielenterveyden häiriö vaikuttaa omaisen omaan elämään ja tehdään oivalluksia oman hyvinvoinnin ja jaksamisen tueksi. Koulutukseen on jatkuva haku.

Koulutusryhmä aloitetaan ryhmäläisten kesken sovittuna ajankohtana, kun vähintään seitsemän henkilöä on ilmoittautunut ryhmään. Vertaisohjaajina toimivat koulutetut Prospec-ryhmänohjaajat.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: toimisto.omaiset@netikka.fi tai 06-4148994.

Tervetuloa ainutlaatuiseseen ryhmään!

Huom! Ryhmän käytyäsi sinulla on mahdollisuus kouluttautua Prospect-ryhmänohjaajaksi!

ALAVUDEN OMAISRYHMÄ

Keskiviikkoisin klo 16:30–18:00 5.3. Mitä tänään tehtäisiin - avointa keskustelua. **2.4.** Musiikki voimavarana **7.5.** Kevätretki: paikka ja aika tarkentuvat myöhemmin. Alavuden psykiatrian poliklinikan tiloissa (Alavuden pääterveysaseman läheisyydessä).

JÄRVISEUDUN OMAISRYHMÄ

Keskiviikkoisin 12.3. ja 9.4. klo 17:00–18:30: Paikka on Toimela Vimpelissä os. Lakasenkuj 4.

KAUHAJOKI-KURIKKA- ALUEEN OMAISRYHMÄ

Keskiviikkoisin klo 18:30-20:00: 12.3. Kauhajoki, Kahvila Valkoinen Puu, os. Topeeka 15, **9.4.** Kurikka, Monnari, Keskuspuistikko 33.

Depressiohoitaja Eeva Säntti on tulossa keväällä tai syksyllä ryhmätapaamiseen. Ajankohta varmistuu myöhemmin. Asiasta informoidaan ryhmän vetäjää, joka informoi ryhmäläisiä asiasta.

LAPUAN OMAISRYHMÄ

Keskiviikkoisin 5.3 (paikalla Sarika Kivimäki). **ja 2.4.** (paikalla Päivi Ojanen) **klo 16:00–17:30:** Lapuan psykiatrian poliklinikan ryhmätoimintojen tiloissa, Sairaalan tie 9.

SEINÄJOEN OMAISRYHMÄ

Torstaisin 13.3. (paikalla Sarika Kivimäki) **ja 10.4 . klo 18:30–20:00:** Seinäjoella Omaiskamarilla, Kauppakatu 11 A 4, 2. krs.

MIESTEN TOIMINNALLINEN RYHMÄ yhteistyössä Lakeuden

Omaishoitajat ry:n kanssa: 19.3. 17:00-18:00 Keilausta Seinäjoen keilahalli Squash& Bowling centerissä os. Urheilupuisto 5, Seinäjoki. Omavastuu 5 €. **23.4.** Äijäjooga yhdistyksen toimistolla. Omavastuu 5 €. Huom! mukaan makuualusta, lämmintä vaatetta ja villasukat! **28.-29.5.** Kalareissu Maksmaalle, Päivölän leirikeskus. Tarkentuu myöhemmin, ryhmäläisille lähetään tietoa. Lisätietoja Simolta p. 050-3380845. Ennakkoilmoittautuminen viikkoa ennen tapahtumaa

KEVÄTVAELLUS YHTEISTYÖSSÄ VAASAN YHDISTYKSEN KANSSA VÄSTERÖSSÄ (Vaasan saaristossa) 17.5.2014.

Lähtö Omaiskamarilta Seinäjoelta klo 10:00, tapaaminen Västeröössä klo 12:00. Ilmoittautumiset 9.5.2014 mennessä p.06-4148994 tai toimisto.omaiset@netikka.fi. Lisätietoja Simolta. Ajo-ohje:

<http://www.fonecta.fi/kartat/?routeFrom=sein%C3%A4joki&routeTo=63.33655882904238%2C21.957160000000002>

Parkkipaikkoja löytyy Söderskatantieltä ja Equityntieltä.



KÄSITYÖILLAT/ KEVÄT 2014

Ti 4.3. klo 18 Korupaja (Luomanranta), **Ti 1.4.** klo 18 Istuinsuoja (Kaarakka), **Ti 6.5.** klo 18 sementti ja metalli (Luomanranta).

Luomanranta: Ruukintie 6 B, Sjk. Kaarakan Taitokeskus: Sahalankatu 3, Sjk, Osallistumismaksu: 8 € + materiaalmaksut. Illoissa kahvitarjoilu.

Ilmoittaudu viim. 2 pv ennen kurssia Pirjolle p. 040-533 3386

KUNTOSALIHARJOITTELUA

torstaisin 22.5. saakka klo 14:00-16:00 Seinäjoella (os. Kirkonkranni 1 B, Ala-Kuljunkatu, käynti takakautta). Ryhmä on yhdistyksen jäsenille maksuton. Kuntosalille pääsee ovikoodilla, jonka saa Omaiskamarilta. Omatoimista harjoittelua. Tarpeen mukaan järjestetään opastusta laitteiden käyttöön! **UUSIA KUNTOILIJOITA KAIVATAAN MUKAAN!**
Lisätiedot ja ilmoittautumiset Simolle (p. 050-3380845).

UINTIETU JÄSENILLE / KEVÄT 2014

Tarjoamme jäsenillemme **1.1.2014 alkaen 5 maksutonta uintikertaa**.
Uuintikerrat voi käyttää valitsemassaan uimahallissa 31.5.2014 mennessä.
OHJEET:

- Kauhajoen ja Seinäjoen uimahalleihin saa yhdistykseltä ns. uimalipukkeet, jotka oikeuttavat kertakäynteihin (x5) uimahallissa.
 - liput saat esim. soittamalla Sarikalle p. 044-7167477
- MUISSA uimahalleissa on yhdistyksen oma nimilista, johon laitetaan oma nimi, puhelinnumero ja päivämäärä käyntien (5x) yhteydessä.
- Kerro uuintikäynnin yhteydessä oletko työssä käyvä, eläkeläinen, työtön tms., jolloin uimahalli laskuttaa oikean hinnan yhdistykseltä.
- Selvitä itsellesi uimahallien aukioloajat, yleisuintivuorot ja mahdolliset allasvaraukset esim. vesijumppien tai muiden toimintojen yhteydessä!



UIMAHALLIT, JOISSA EDUN VOI KÄYTTÄÄ:

Alajärven Uimahalli, Alavuden Uimahalli Kunto-Lutra, Härmän Kuntokeskus / Uimahalli, Ilmajoen Uimahalli Pore, Isonkyrön Uimahalli Pärskä, Jalasjärven Uimahalli, Kauhajoen Uimahalli Virkku, Kurikan Uimahalli Molskis, Kuortaneen Uimahalli / Urheiluopisto, Lappajärven Uimahalli/ Kylpylä Kivitippu, Lapuan Uimahalli Sateenkaari, Lehtimäen Uimahalli / Lehtimäen opisto, Seinäjoen Uimahalli, Teuvan Uimahalli, Ähtärin Uimahalli Mesikämmen.

KEILAILUA:

Alajärven Alvariini (Paavolantie 1, 62900 Alajärvi) Torstaisin 27.2. klo 14-15, 13.3. klo 14-15, 27.3. klo 17-18, 10.4. klo 14-15, 24.4. klo 14-15, 8.5. klo 17-18, 22.5. klo 14-15. Omavastuu 3 €/krt maksetaan paikan päällä vertaisohjaajalle. Lisätietoja ohjaaja Matilta p. 044-5759269. Yhteistyössä Järviseudun Omaishoitajat ja läheiset ry:n kanssa.

Lapuan Keilahalli (Metallitie 2, 62100 Lapua) Mahdollisuus varata keilavuoro hintaan 10 €/rata/tunti (sis.välineet). Keilavuorolle saa osallistua niin monta henkilöä kuin radalle mahtuu. Keilavuoron vastuuhenkilö (oltava yhdistyksen jäsen) maksaa maksun suoraan keilahalliin vuoron alussa ja kuittaa nimensä, puhelinnumeron ja osallistujamäärän yhdistyksen listaan. Sama henkilö voi varata keilailua max.5 kertaa ajalla 1.1.-31.5.2014. Ratavaraukset suoraan keilahallilta p. 010-229 4100 tai keilahalli@downtownbowling.fi.

Kauhajoen keilahalli (Urheilutie 3, 61800 Kauhajoki): 5 kertaa mahdollisuus käydä puoleen hintaan keilaamassa (sis.välineet). Ratavaraukset suoraan keilahallilta p.06 231 4756 tai keilahalli@kauhajoenkeilahalli.fi Omavastuu maksetaan suoraan keilahallille, lopun halli laskuttaa yhdistykseen. Yhteystiedot yhdistyksen listaan!

Seinäjoen keilahalli (Urheilupuisto 5, 60100 Seinäjoki): 5 kertaa mahdollisuus käydä puoleen hintaan keilaamassa (sis.välineet). Ratavaraukset suoraan keilahallilta p.06 4140151 tai info@sqb.fi. Omavastuu maksetaan suoraan keilahallille, lopun halli laskuttaa yhdistykseen. Yhteystiedot yhdistyksen listaan!

KEILATREFFIT Seinäjoen keilahallissa ke 11.3. sekä ke 9.4. klo 10-12. Keilausta, kahvittelua ja jutustelua! Nämä kerrat ovat osallistujille maksuttomat! Mukana omaistyöntekijöitä! Tervetuloa! ☺

Omaisneuvonta- ja tukipalvelut

Omaisneuvonta- ja tuki on henkilökohtaista keskustelua ammattilaisen kanssa. Ota yhteyttä (yhteystiedot alla), mikäli haluat keskustella elämäntilanteeseesi liittyvistä asioista tai sopia henkilö- tai perhekohtaisesta tapaamisesta **sovitussa paikassa**. Omaisneuvonta- ja tuki toimii siis **maksuttomasti ja ajanvarausperiaatteella:**

p. 06- 414 8994

Omaisneuvonta-ja tukipuhelinajat (06) 414 8994, ovat tiistaisin klo 9:00—12:00 ja torstaisin klo 15:00—18:00. Vastaamme puhelimiin mahdollisuuksien mukaan myös muina aikoina!

Yhdistyksen hallinto:

Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry toimii yhdistykselle laadittujen sääntöjen mukaisesti ja viidellä seutukunnalla Etelä-Pohjanmaan alueella. Jokaisesta seutukunnasta (Seinäjoen seutu, Suupohja, Härmänmaa, Järviseutu ja Kuusiokunnat) on hallituksessa kaksi jäsentä, joista vähintään toinen on omainen.

Vuosittaisissa jäsenten yhdistyskokouksissa (maaliskuussa ja lokakuussa) käsitellään yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Näihin kokouksiin voivat osallistua kaikki yhdistyksen rekisteröidyt jäsenet sekä myös yhdistyksen toiminnasta kiinnostuneet henkilöt.

Hallitus kokoontuu noin seitsemän kertaa vuodessa. Hallitus toimii yhdistyksen toiminnasta ja taloudenhoidosta päättävänä elimenä. Toiminnanjohtaja hoitaa toimenkuvansa mukaisesti yhdistyksen hallinnollisia asioita.

Kevään 2014 vuosikokous sekä hallituksen kokoukset

jos haluat välittää jotain tärkeää asiaa vuosikokouksen tai hallituksen käsittelyyn ja/tai tulla vuosikokoukseen mukaan:

hallituksen kokous	ti 4.3.	klo 17-19 tilinpäätöskokous omaiskamarilla
hallituksen kokous	ke 19.3.	klo 17 Järviseudulla ks. sivu 2
luento ja kahvit		klo 18 ks.sivu 2
vuosikokous		klo 19 ks.sivu 2
kevätseminaari ja hallituksen kokous	ma 14.4.	klo 16-19 omaiskamarilla

Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry:n hallitus 2014

Puheenjohtaja	Ahola Susanna	040-551 7661 susanna.ahola@epshp.fi
Härmänmaa	Palomäki Maija-Liisa	050-381 2208 maija-liisa.palomaki@netikka.fi
Härmänmaa	Mäki-Fossi Satu	satu.makifossi@gmail.com
Järviseutu	Tuomela Veikko	045-268 9430 veikko.tuomela@japo.fi
Järviseutu	Ylitalo Armi	040-183 3424 armi.ylitalo@alajarvi.fi
Kuusiokunnat	Takala Tanja	040- 549 6818 tanja.takala@6tk.fi
Kuusiokunnat	Ranta-Kahila Pekka	040-833 9264 pekka.ranta-kahila@phpoint.fi
Seinäjoen seutu	Autio Tarja	050-4320 416 tarja.autio@epshp.fi
Seinäjoen seutu	Luhtanen Esko	040-549 4555 eskoluhtanen@pp.inet.fi
Suupohja	Hannula Minna	050-468 4120 minna.hannula@epsospsyk.fi
Suupohja	Loukko Mirja	050- 526 2486 mirja.loukko@gmail.com

Yhteystiedot:

Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry

Kauppakatu 11 A 4, 60100 Seinäjoki puh. (06) 4148 994

toimisto.omaiset@netikka.fi

Toiminnanjohtaja

Päivi Penttilä

puh. 050-348 3676

paivi.penttila@netikka.fi

Omaisneuvoja

Simo Lamminsivu

puh. 050-338 0845

omaisneuvoja@netikka.fi

Omaistyön koordinaattori

Päivi Ojanen

puh. 045- 2319 505

paivi.ojanen@epshp.fi

Omaisten vapaaehtoistoiminnan
kehittäjä (20.3.2014 saakka)

Sarika Kivimäki

puh. 044-716 7477

Kotisivut: www.omaistetep.fi

Seuraa ilmoitteluamme paikallislehdissä sekä Ilkan Järjestöpalstalla ja Pohjalaisen toimintapalstalla tiistaisin ja torstaisin.

Jäsenedut:

- ❖ Jäsentiedote kotiin 3 kertaa vuodessa
- ❖ Labyrintti-lehti kotiin 4 kertaa vuodessa
- ❖ Voit halutessasi tehdä aloitteita toiminnan kehittämiseksi. Sinulla on oikeus osallistua kaksi kertaa vuodessa pidettäviin sääntömääräisiin kokouksiin.
- ❖ Sinulla on oikeus osallistua yhdistyksen järjestämään toimintaan
- ❖ Yhdistyksen järjestämistä retkistä yhdistys maksaa ¼-osuuden, joten retkien omavastuuosuus jäsenille on pienempi kuin ei-jäsenille.
- ❖ Uinti-, keilailu-, ja kuntosalimaksuihin alennuksia jäsenille

Jäsenmaksut vuonna 2014:

- ❖ Henkilöjäsenmaksu 15 €/henkilö/vuosi
- ❖ Perhejäsenyys 20 €/perhe/vuosi
- ❖ Yhteisöjäsenyys 25 €/yhteisö/vuosi
- ❖ Ainaisjäsenyys 100 €

Jäsenmaksu maksetaan yhdistyksen tilille **FI75 4740 1020 0438 29.**

Ohessa pankkisiirto vuoden 2014 jäsenmaksun maksamista varten!

	ALAHÄRMÄN OSUUSPANKKI FI75 4740 1020 0438 29	TILISIIRTO Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry	
Saaja	Omaiset mielenterveystyö tukena Etelä-Pohjanmaa ry	Kauppakatu 11 A 4 60100 Seinäjoki	
Maksaja		Henkilöjäsen	15€
		Perheenjäsenyys	20€
		Yhteisöjäsenyys	25€
		Ainaijäsenyys	100€
Allekirjoitus		Viitenro	
Tililtä	-	Eräpäivä	31.3.2014
Nro		



Huom! Uusi jäsen, jos maksat jäsenmaksun verkkopankissa, merkitse lisätietoihin nimesi ja osoitteesi!

Toimisto suljettuna 30.6.-3.8. työntekijöiden kesälomien johdosta!

Seuraava jäsentiedote ilmestyy elo-syyskuussa.



Pidätämme oikeudet muutoksiin.