

ELOKUUN JÄSENTIEDOTE 2/2014

VIOLA-HANKKEEN KUULUMISIA.....	2
OMAISTEN VIRKISTYS JA LOMAT.....	4
Vertti kurssi.....	6
Pikkujoulut.....	7
KOULUTUKSET.....	8
Kokemuskouluttaja-koulutus.....	8
Prospect-koulutus.....	9
Prospect Plus.....	10
VAPAAEHTOISTOIMINTA.....	11
OMAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄT.....	12
LIIKUNTA.....	13
Uinti.....	13
Keilailu.....	14
YHDISTYKSEN HALLINTO.....	15
YHTEYSTIEDOT.....	16

Huom. Jäsentiedotteen liitenä on kokemusasiantuntijakoulutuksen ohjelma sekä muistilista omaisille/läheisille palvereihin yms. Kyseessä ei ole virallinen lomake, vaan nimenomaan muistin tueksi tehty versio jota voi itse täyttää palvereissa.

OMAISTEN TUKI- JA NEUVONTAPALVELU

Omaisten tuki- ja neuvontapalvelu on henkilökohtaista keskustelua ammattilaisen kanssa. Ota yhteyttä, mikäli haluat keskustella elämäntilanteeseesi liittyvistä asioista tai sopia henkilö- tai perhekohtaisesta tapaamisesta. Omaisneuvonta toimii **maksuttomasti ja ajanvarausperiaatteella**

p. 06 414 8994

Varhaistyön mallin kehittäminen omaistyössä -projektin puitteissa yhteistyössä Omaiset mielenterveystyön tukena Tampere ry:n kanssa mallinnettiin omaisneuvontaa ja tehtiin video omaisneuvonnasta. Video löytyy netistä <https://www.youtube.com/watch?v=IXMAL97oIEM>
- käy katsomassa.

VIOLA-HANKKEEN KUULUMISIA

Hei! Olen Sirpa Paukku ja olen aloittanut VIOLA-hankkeessa ikääntyneiden omaistyöntekijänä. Koulutukseltani olen geronomi (AMK). Viimeisin työpaikkani on ollut Seinäjoen kaupungin Ikäkeskus, jossa toimin palveluohjaajana. Vapaa-aikani kuluu kahden koirani, Rontin ja Räivän, kanssa erilaisilla harrastuskentillä.



VIOLA (Voimaa Ikääntyneen Omaisen Liikuntaan ja Arkeen)

Viola-hanke on käynnistynyt kevään aikana. Hankkeen tavoitteena on tukea sellaisten yli 65 vuotiaiden omaisten hyvinvointia, joiden läheinen on sairastunut psyykkisesti sekä lisätä omaisten tietoisuutta omahoidosta, löytää vertaistukea ja liikunnan iloa elämään.

Ensimmäisen kahden vuoden ajan käytäntöjä kehitetään Seinäjoen alueella. Myöhemmin toiminta laajenee muihin Etelä-Pohjanmaan kuntiin.

Tarjoan mahdollisuutta **henkilökohtaisiin keskusteluihin kotona**. Näiden tapaamisten aikana keskustellaan juuri Sinulle tärkeistä asioista ja asioista, jotka vaikuttavat hyvinvointiisi. Keskustelut ovat luottamuksellisia. **Ota yhteyttä ja sovitaan aika tapaamiselle!** Toivoisin, että pääsisin tapaamaan mahdollisimman montaa teistä – olen teitä varten! Puhelinnumeroni on 044 709 5737.

Toivoisin saavani teiltä ideoita ja ajatuksia mitä **vertaistuellinen toiminta** voisi olla – keskusteluhetkiä, yhteisiä harrastehetkiä... Soita rohkeasti!

SYKSYN TOIMINTAA SEINÄJOELLA, TULE MUKAAN:

Seniorien elokuvapäivät ma 8.9. – to 11.9.2014 Bio Marilynissä

Elokuvat alkavat jokaisena päivänä klo 13 kolmessa eri salissa. Lipun hinta 6 € /elokuvaesitys

- Miелensäpahoittaja (komedia)
- Vadelmavenepakolainen (draamakomedia)
- Aikuisten poika (draamakomedia)

Ke 10.9. ja to 11.9. esitetään klo 12 lyhytelokuva Huhtikuu (kesto 12 min, liput 2 €). Huhtikuu on tositapahtumiin perustuva lyhytelokuva, joka sijoittuu aamuun 13.4.1976 jolloin Lapuan Patruunatehtaan lataamorakennus räjähti. Elokuvan tekijät ovat näytöksessä paikalla kertomassa elokuvasta sekä kehitteillä olevasta täyspitkästä elokuvasta.

Omais yhdistyksen työntekijä on elokuvateatterin aulassa paikalla ti 12-13 ja ke-to 11:30-13. Tule juttelemaan! Bio Marilyn, Kalevankatu 14, Seinäjoki, p. 06 423 5411, www.biomarilyn.com

La 4.10. klo 14.15 Seinäjoen kaupunginteatterissa "Kaisa ja Otto"

Lähdetään katsomaan **maalaiskomediaa Kaisa ja Otto**. Teatterin jälkeen juodaan kahvit omaiskamarilla. *Kaisa ja Otto on Paavo Haavikon hauskin ja verevin näytelmä. Raha ja rakkaus kuljettavat Kaisaa, maita omistavaa leskeä, joka keväisin laittaa metsäpalstansa myyntiin toivoen samalla löytävänsä miehen rinnalleen.*

Lippuja on varattu 20:lle, varaa paikkasi **to 11.9. mennessä**. Lipun hinta 15 €. Ilmoittaudu mukaan Sirpalle, p. 044 709 5737 tai viola-hanke@netikka.fi

Tuumataan yhdessä Omaiskamarilla

ti 30.09. klo 13 – 15 Liikuntaa ja tasapainoa, mukana fysioterapeutti Sarika Kivimäki

ma 20.10. klo 13 – 15 Tilaa ilolle, mukana diakonissa Kirsti Esala ja omaisneuvoja Simo Lamminsivu

ma 17.11. klo 13 – 15 Kuinka huolehdin omasta terveydestä, mukana terveydenhoitaja Paula Favorin

Hyvä Ikä messut Tampereella

Lähdetään yhdessä Hyvä Ikä ja Terve Aikuinen 2014 –messuille Tampereella to 25.9.2014

Hyvä Ikä on ikääntymiseen liittyviä asioita käsittelevä messutapahtuma. Tapahtuma esittelee tuotteita ja palveluja ikääntyneille, heidän omaisilleen sekä heidän parissaan työskenteleville. Keskeisiä teemoja ovat ikääntyvien ja ikääntyneiden hyvinvointi, terveys ja sujuva arki. Samanaikaisesti järjestetään Terve Aikuinen -työhyvinvoinnin ja aikuisen terveyden tapahtuma.

Yhteiskuljetus lähtee Seinäjoelta. Aika ja paikka tarkentuvat myöhemmin. Messujen lippujen hinnat aikuiset 12 €, eläkeläiset ja opiskelijat 10 €.

Ilmoittautumiset Sirpalle pe 19.9. mennessä, p. 044 709 5737, viola-hanke@netikka.fi

OMAISTEN VIRKISTYS JA LOMAT

Omaisten ja kuntoutujien yhteinen virkistysiltapäivä

ke 10.9. klo 12-15

Seinäjoen Jouppilanvuoren esteettömällä kuntoreitillä (1,8 km) ja laavuilla. Kierretään rata, kuunnellaan kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroja, lauletaan yhdessä ja jutustellaan. Tervetuloa lenkille. Ota omat eväät mukaan. Yhdistyksen toimesta mehua ja pikkupurtavaa. Kokoontuminen Jouppilanvuoren parkkipaikalla Jouppilanvuorentien päässä.

Lähde mukaan LEPOISALLE LENKILLE

su 14.9.2014

Leppoisa lenkki on kaikenikäisille tarkoitettu liikuntatapahtuma Seinäjoen Esteettömällä Jouppilanvuorella. **Lähtö on vanhan vesitornin alueelta kello 11:00.** Matkan varrella on erilaisia tehtävapistettä sekä lapsille että aikuisille. Tapahtuman järjestää Järjestötaalo, sote-järjestöt ja Seinäjoen kaupungin liikuntapalvelut.

Yhdistyksestä tapahtumassa on mukana Sirpa.

Omaisten Kahvihetket syksyllä 2014

Seuraavina keskiviikkoina klo 13-15:

24.9., 8.10., 29.10., 12.11., 16.11. ja 10.12.

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: Kauppakatu 11 A 4 2.krs, 60100 SEINÄJOKI



Mielekästä meininkiä-tapahtuma

pe 10.10.2014 klo 10:00-15:00

Torikeskuksen torilla sekä järjestävien yhdistysten tiloissa.

Erilaisia esityksiä, musiikkia, kilpailuja, kokemusasinatuntijoiden puheenvuoroja ja muuta mukavaa.

Tapahtumasta tiedotetaan tarkemmin lähemmin- seuratkaa lehtiä ja yhdistyksen koti- sekä facebook-sivuja.

Tapahtumassa mukana Omaiset mielenterveystyön tukena E-P ry, Olkkari, Mobile ja SEAMK:in sosionomi-opiskelijat.

Vuoden 2014 Maaseudun Terveys- ja lomahuolto ry:n kanssa järjestettävä loma

Omaisten terveysloma 26.10.- 31.10.2014 (5 vrk) Kivitiipussa.

Huom. Hakuaika on jatkettu 5.9.2014 asti.

Hakekaa rohkeasti mukaan, muutamia paikkoja on vielä jäljellä.

Loman omavastuu on aikuiselta 20 €/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.

Loma on RAY:n rahoittama



"Metsässä olisi hyvin hiljaista, jos vain ne linnut laulaisivat jotka parhaiten osaavat."

Vertti-kurssi 21.-23.11.2014 Kuortaneen urheiluopistolla

Kurssi on tarkoitettu perheille, joissa vanhemmalla tai vanhemmilla on masennusta



Osallistuvilla perheillä on mahdollisuus osallistua kurssin ryhmätyöskentelyyn alakouluikäisen lapsen kanssa.

Huom. Muutkin lapsenne voivat olla mukana. Heille järjestetään omaa ohjattua toimintaa työskentelyn ajaksi.

Ennen kurssia käydään keskustelua vanhemman/vanhempien kanssa perheen tilanteesta joko puhelimitse tai tapaamisessa.

Kurssi alkaa perjantaina klo 16:00 ja päättyy sunnuntaina iltapäivällä. Lapset ja vanhemmat työstävät ohjattuina omissa ryhmissään perheitä askarruttavia asioita ja teemoja.

Perheet voivat jakaa ajatuksiaan arjestaan, mietteitään vanhemman sairaudesta ja käsitellä tunteitaan leikin, tehtävien ja keskustelun kautta. Työskentelyn lisäksi perheleirillä on aikaa myös vapaamuotoisempaan yhdessäoloon ja virkistykseen.

Kurssin hinta on 30€/aikuinen ja 15€/alle 18 vuotias lapsi.

Jos olet kiinnostunut Vertti- kurssista, ota yhteyttä viimeistään syyskuun loppuun mennessä:

Simo Lamminsivu, omaisneuvoja@netikka.fi, p. 050 338 0845

Pikkujoulut Seinäjoella lauantaina 13.12.2014

klo 11:00 Omaiskamarilla

Muistellaan vuoden tapahtumia valokuvia katsellen lämpimän glögin äärellä.



klo 12:00 ruokailu Hotelli-Ravintola Almassa

Jouluinen alkuruokapöytä: salaatteja, kylmät kalat ja lihat, Alman joululeipä ja voi, vesi, maito sekä kotikalja.

Lämmin pöytä: Ilmajoen makkaramestareiden Joulukinkkua ja lämmintä lohta, Alman sinappia, laatikoita, perunoita
Kahvi/tee ja jälkiruokapöytä



klo 14:00 Kultalampi-teatteriesitys Seinäjoen kaupunginteatterissa

"Lämmin draamakomedia iäkkään pariskunnan 48. yhteisestä kesästä kultalammen rannalla.

Toisensa läpikotaisin tuntevat Norman ja Ethel sanailevat nokkelasti vaikeistakin asioista. Vaikka välillä voimat ehtyvät ja muistikin rakoilee, pisteliäs huumori ja elinikäinen rakkaus pitävät tunnelmaa yllä. Draamaa syntyy, kun arvonsa tunteva särmikäs Norman koettaa saada kanssaihmiset varpailleen. Koomisten yhteentörmäysten lomassa näytelmä tulee kysyneeksi, onko muutos parempaan sukupolvien välillä mahdollista? "

omavastuuhintana 40 €, sis. joululounaan, teatterilipun ja teatteriesityksen sekä väliajalla kahvit kääretortun kera.

ilmoittautumiset 20.11. mennessä

toimisto.omailet@netikka.fi tai p. 06 414 8994



KOULUTUKSET

Kokemuskouluttaja –koulutus Seinäjoella, syksy 2014

Miltä tuntuu, kun kuulee sairastavansa etenevää sairautta tai joutuu hyväksymään toisen ihmisen avun asioissa, jotka aiemmin sujuivat vaikeuksista?

Millaisia tunteita herättää läheisesi sairastuminen, vammautuminen tai erityisen hoivan tarve?

Haluaisitko kertoa muille millaista on elää sairauden tai vamman kanssa tai omaisena olemisesta?



Voit osallistua kokemuskoulutukseen jos sinulla on omakohtaista kokemusta sairaudesta tai vammautumisesta tai olet hoivaa tarvitsevan henkilön omainen tai läheinen. Kokemuskouluttajana sinulla on mahdollista pitää omaan kokemustietoon pohjaavia puheenvuoroja esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan oppilaitoksissa, ammattilaisten teemapäivillä, messuilla tai antaa haastatteluja mediassa.

Toiminta ei ole palkkatyötä, mutta tilaisuuden järjestäjä ja kokemuskouluttaja sopivat keskenään matkakorvauksesta ja mahdollisesta palkkiosta.

Koulutuksen sisältö ja aikataulu:

pe 7.11. klo 16.30-20.30	Mitä kokemuskoulutus on? Tietoa omasta taustajärjestöstä
to 13.11. klo avoin	Auttajan jaksaminen
ke 19.11. klo 12-16	Viestintä ja mediataidot
to 20.11. klo 12-16	Esiintymistaidot
ma 24.11. klo 12-16	Pedagogiset taidot
la 29.11. klo 10-16	Oman tarinan esittäminen ja harjoittelu

Joulukuussa 2014 Seinäjoen ammattikorkeakoulussa järjestetään teemapäivä (4 h), missä kokemuskoulutuksen käyneet jakavat kokemustietoaan sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille. Kurssin päätöskokoontuminen on joului- tammikuussa.

Kokemuskoulukseen haetaan täyttämällä hakemus, jonka saat yhdistyksen toimistolta, ja palauttamalla sen toimistolle 15.9.14 mennessä. Koulutus järjestetään Seinäjoella ja tarkemmat kurssipaikat ilmoitetaan koulutukseen valituille. Koulutukseen mahtuu 15 henkilöä.

Koulutuksen suunnittelussa ja käytännön toteutuksessa mukana olevat järjestöt: Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri / Pohjanmaan hanke, Etelä-Pohjanmaan aivovammayhdistys ry, Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry, Lakeuden Omaishoitajat ry / Yhdessä tehden II –projekti, Omaiset mielenterveystyön tukena E-P ry, Invalidiliitto ry, Cp-liitto ry, Seinäjoen Järjestötalo



Prospect - koulutusryhmä mielenterveyskuntoutujien omaisille ja läheisille järjestetään Seinäjoella syksyllä 2014

Orientoiva tapaaminen ryhmään ilmoittautuneille ja ryhmästä kiinnostuneille järjestetään keskiviikkona 3.9.2014 klo 18 - 19.30 Omaiskamarilla Seinäjoella (Kauppakatu 11 A 4). Jatkokertojen ajankohdat sovitaan tuolloin ryhmään ilmoittautuneiden kanssa. Tavoitteena on käydä koulutusryhmä läpi syys-marraskuussa.

Ryhmässä käytetään Eurooppalaisten omaisjärjestöjen liiton (Eufamin) luomaa ryhmämateriaalia. Tämä malli on luotu eurooppalaisten omaisjärjestön käyttämien toimivien työskentelymallien ja teemojen pohjalta. Kyseessä on siis valmis ryhmämalli harjoituksineen ja tehtävineen ja ryhmässä tarkoitus on edetä tämän mallin mukaisesti.

Ryhmä toimii suljettuna ryhmänä. Siksi on tärkeää osallistua säännöllisesti ryhmätapaamisiin, koska ryhmässä käsiteltävät aiheet pohjautuvat aikaisemmin ryhmässä käsiteltyihin teemoihin.

Ryhmässä keskeistä on omien ajatusten ja kokemusten vaihtaminen ryhmää varten luotujen tehtävien avulla. Kyseessä on vertaistukiryhmä, jossa ohjaajina on kaksi Prospect – ryhmänohjaajakoulutuksen käynnyttä omaista, Sarika Kivimäki ja Helena Kananoja.

Omaisille ja läheisille suunnatussa koulutusryhmässä käsitellään seuraavia aiheita:

1. Toisiin tutustuminen
2. (Mitä) olemme oppineet psyykkisistä sairauksista?!
3. Paineiden tunnistaminen
4. Stressin tunnistaminen ja sen olemassaolon myöntäminen
5. Suru ja menetyksen kokeminen
6. Aktiiviset selviytymistaidot
7. Kypsät selviytymistaidot
8. Tukiverkoston kartoitus
9. Muutos ja tavoitteiden asettaminen
10. Yhteenvedo. Katse tulevaan!

Tervetuloa tutustumaan! Lisätietoja omaiskamarilta p. 06 414 8994.

Prospect Plus koulutusryhmä mielenterveyskuntoutujien omaisille ja läheisille

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat vähintään vuotta aiemmin osallistuneet Prospect-ryhmään. Ryhmän työskentely perustuu aikaisempien moduulien pohjalle ja siinä käsitellään keskeisiä omaisen elämään liittyviä teemoja. Ryhmän tavoitteena on vahvistaa omaista ylläpitämään asettamaansa muutosta ja tukemaan rakentavaa vuorovaikutusta sairastuneen perheenjäsenen kanssa.

Ryhmäkertojen teemat ovat:

1. Prospect- matka jatkuu
2. Omaisen kokema syyllisyys
3. Omaisen häpeän tunne
4. Omaisen elämänhallinta- mitä se on? Miten otan vastaan elämän tuomia muutoksia?
5. Minä nyt?

Ryhmä käynnistyy, kun osallistujia on riittävästi. Ryhmän koko on vähintään seitsemän henkilöä. Tiedustelut ja ilmoittautumiset, Päivi p. 050 348 3676.

Omaisten tarinoita kaivataan

Edunvalvontatyöryhmässä kaivataan omaisten tarinoita koskien mielenterveyspalvelujen toimivuutta.

Esim. onko läheisesi hoitoketju toiminut hyvin tai huonosti, hänen siirryessä sairaalasta avohoitoon? Minkälaisia kokemuksia teillä on omaisen huomioimisesta hoitojärjestelmässä?

Voit kirjoittaa nimettömänä, kirjoittajien yhteystietoja ei tulla millään tavoin tuomaan julki, ellei hän itse niin halua. Lähetä tarinasi joko kirjeellä tai s-postilla omaiskamarille. Yhteystiedot takasivulla.

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Omaiset ovat alusta lähtien olleet tärkeässä osassa yhdistyksen toiminnassa. Tällä hetkellä vapaaehtoiset mahdollistavat yhdistyksen aktiviteetteja omalla osallistumisellaan mm. ohjaamalla erilaisia ryhmiä, osallistumalla yhdistyksen esittelytilaisuuksiin, olemalla mukana messuilla ja seminaareissa kokemusasiantuntijoina. Vapaaehtoistoimintaa kehitetään jatkuvasti yhteistyössä vapaaehtoisten ja työntekijöiden kanssa.

Haluaisitko mukaan yhdistyksen vapaaehtoistoimijoiden joukkoon?

- Olet psyykkisesti oireilevan tai psyykkisesti sairastuneen omainen tai läheinen.
- Läheisen sairastumisesta on kulunut riittävä aika, olet sinut läheisen sairastumisen kanssa ja työstänyt asiaa
- Sinulla on aikaa joko satunnaisesti tai säännöllisesti vapaaehtoistyöhön annettavaksi
- Sinulla on halua ja intoa oppia uutta ja jakaa kokemuksesi omaisena
- Sinulla on kykyä toimia erilaisten ihmisten ja tahojen kanssa

Tarjoamme vapaaehtoistoiminnan tueksi

- Peruskoulutusta
 - Lisäkoulutusta
 - Työnohjauksellisia ryhmätapaamisia
 - Virkistäytymistä
- ➔ Ota yhteyttä omaisneuvojaan! - yhteystiedot sivulla 16.

Huom. Joissakin tilanteissa tarvitessamme vapaaehtoisia otamme yhteyttä suoraan henkilöihin, jotka tunnemme. Muista, että sinulla on aina oikeus kieltäytyä vapaaehtoistoiminnasta!

Tule tutustumaan vapaaehtoistoimintaan

ti 4.11. klo 10-14 omaiskamarille.

Mukana vapaaehtoisia kertomassa kokemuksiaan toiminnasta.

Keittotarjoilu, joten ilmoitathan tulostasi
pe 31.10. mennessä p. 06 414 8994

OMAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄT

Alavuden omaisryhmä

keskiviikkoisin klo 16:30–18:00 3.9., 8.10., 5.11. ja 3.12.

Alavuden psykiatrian poliklinikan tiloissa (Alavuden pääterveysaseman läheisyydessä).

Järviseudun omaisryhmä

keskiviikkoisin 10.9. (vierailijoita Kokkolan alueen omaistymästä ja Simo L), **8.10. ja 12.11. klo 17:00–18:30:** Paikka on Toimela Vimpelissä os. Lakasenkujat 4.

Kauhajoki-Kurikka- alueen omaisryhmä

keskiviikkoisin klo 18:30-20:00: 10.9. Kauhajoki, Kahvila Valkoinen Puu, os. Topeeka 15, **8.10.** Kurikka, Monnari, Keskuspuistikko 33. ja **12.11.** Kauhajoki, Kahvila Valkoinen Puu, os. Topeeka 15

Lapuan omaisryhmä

keskiviikkoisin klo 16:00–17:30: 3.9. , 1.10. (paikalla Simo L) **ja 5.11.** (paikalla Päivi P) Lapuan psykiatrian poliklinikan ryhmätoimintojen tiloissa, Sairaalan tie 9.

Seinäjoen omaisryhmä

torstaisin klo 18:30–20:00: 11.9., 9.10. ja 12.11 Seinäjoella Omaiskamarilla, Kauppakatu 11 A 4, 2. krs.

Miesten toiminnallinen ryhmä yhteistyössä Lakeuden

Omaishoitajat ry:n kanssa:

To 18.9. 17:00-19:00 Geokätköilyn opettelua ja Frisbee golfia Evijärven Kitkan ulkoilualueella. Tarjolla myös nokipannukahvia yms. purtavaa. Järjestellään kimpapakyytejä tarvittaessa. **To 23.10.** 17:00-19:00 Keilausta Seinäjoen keilahallilla. Omavastuu 5 €/mies. **To 20.11.** 17:00-19:00 Päätetään aiemmissä kokoontumisissa mitä tehdään. Lisätietoja myöhemmin

KÄSILLÄ TEKEMISEN ILOA ILLAT Tiistaisin klo 18:00

2.9. Emali / Lasi koristeet / korut, 14.10. Torkkupeitot, 11.11. Bavaria-virkkaus ja 2.12. Joulupaja

Kokoontuminen Kaarakkan Taitokeskuksella, (os. Sahalankatu 3, 60100 Seinäjoki). Ohjaaja Pirjo Hangas (p. 040 533 3386) E-P:n käsi- ja taideteollisuus ry. Osallistumismaksu 8€/ilta + materiaalimaksu.

Muistathan ilmoittautua viimeistään 2 päivää ennen kokoontumista ohjaajalle. Yhteistyössä Lakeuden Omaishoitajien kanssa.

Illoissa kaffitarjoilu. Lämpimästi tervetuloa mukaan!

LIIKUNTA

Uintietu Jäsenille / Syksy 2014

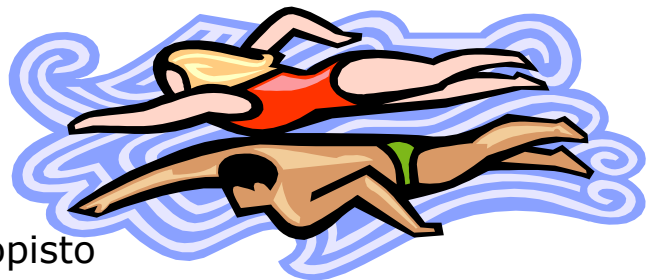
Yhdistys tarjoaa jäsenilleen 1.9.2014 alkaen 4 maksutonta uintikertaa (perhejäsenille max.8 uintikertaa/perhe). Uintikerrat voi käyttää valitsemassaan uimahallissa 31.12.2014 mennessä.

OHJEET:

- **Huom.** käytäntö Seinäjoella on muuttunut. Uimalippuja ei haeta omaiskamarilta, vaan uintiajat ovat seuraavat: 16.9., 21.10., 18.11. ja 16.12. klo 16-18. Kokoonnumme osallistujien kanssa uimahallilla klo 16, jolloin on mahdollista valita meneekö uimaan vai kuntosalille. Omaistyöntekijä on ko.aikoina aulassa.
- Kauhajoen uimahalliin saa yhdistykseltä ns. uimalipukkeet, jotka oikeuttavat kertakäynteihin (max. 4x) uimahallissa.
- MUISSA uimahalleissa on yhdistyksen oma nimilista, johon laitetaan oma nimi, puhelinnumero ja päivämäärä käyntien (4x) yhteydessä.
- Kerro uintikäynnin yhteydessä oletko työssä käyvä, eläkeläinen, työtön tms., jotta uimahalli perii yhdistykseltä oikean hinnan käynnistä!
- 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 Pärske
- Jalasjärven Uimahalli
- Kauhajoen Uimahalli Virkku
- Kurikan Uimahalli Molskis
- Kuortaneen Uimahalli / Urheiluopisto
- Lappajärven Uimahalli/ Kylpylä Kivitippu
- Lapuan Uimahalli Sateenkaari (remontissa)
- Lehtimäen Uimahalli / Lehtimäen opisto
- Seinäjoen Uimahalli
- Teuvan Uimahalli
- Ähtärin Uimahalli Mesikämmen



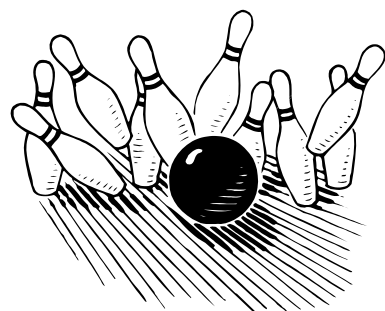
Keilailua:

Alajärven Alvariini (Paavolantie 1, 62900 Alajärvi) Torstaisin klo 13-14:00, 11.9, 25.9, 9.10, 23.10, 6.10, 20.10 ja 4.12. Omavastuu 3 €/krt maksetaan paikan päällä vertaisohjaajalle. Lisätietoja ohjaaja Matilta p. 044 575 9269. Yhteistyössä Järvisseudun 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 1.9.-31.12. 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. 06 414 0151 tai info@sqb.fi. Omavastuu maksetaan suoraan keilahallille, lopun halli laskuttaa yhdistykseen. Yhteystiedot yhdistyksen listaan!



"Uskalla erottua massasta. Ei Pisan tornikaan ketään kiinnostaisi, jos se seisoisi aivan suorassa."

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.

Syksyn 2014 kokoukset:

Torstaina 11.9. Syysseminaari ja hallituksen kokous
Syysseminaari alkaa klo 16.30 ja hallituksen kokous klo 18.30.

Keskiviikko 29.10. Hallituksen kokous sekä **syyskokous**
Hallituksen kokous klo 16.30-18.00 ja syyskokous **klo 18.00.**

Torstaina 4.12. Hallituksen kokous klo 16.30-18.00.

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	050 432 0 416	tarja.autio@epshp.fi
Seinäjoen seutu	Luhtanen Esko	040 549 4555	eskoluhntanen@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 p. 06 414 8994

toimisto.omaiset@netikka.fi

Toiminnanjohtaja

Päivi Penttilä

p. 050 348 3676

paivi.penttila@netikka.fi

Omaisneuvoja

Simo Lamminsivu

p. 050 338 0845

omaismeuvoja@netikka.fi

Omaistyön koordinaattori

Päivi Ojanen

p. 045 231 9505

paivi.ojanen@epshp.fi

Ikääntyneiden omaistyöntekijä

Sirpa Paukku

p. 044 709 5737

viola-hanke@netikka.fi

Kotisivut: www.omaistetep.fi

Seuraa ilmoitteluumme 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.
- ❖ 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.**

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

Seuraava jäsentiedote ilmestyy marraskuussa.

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

