



MARRASKUUN JÄSENTIEDOTE 3/2014

OMAISTEN VIRKISTYS JA LOMAT	3
KOULUTUKSET	5
Prospect –koulutus ja Prospect Plus	5
VAPAAEHTOISTOIMINTA	7
OMAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄT	8
LIIKUNTA	9
YHDISTYKSEN HALLINTO	11
YHTEYSTIEDOT	12

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry

Kiitos kuluneesta vuodesta! Vuosi lähenee loppuaan ja pikkuhiljaa alkaa olla aika hiljentyä Joulun viettoon. Toivottavasti tapaamme vielä mahdollisimman montaa teistä tämän vuoden viimeisissä tapahtumissa. Jäsentiedotteessa on ennakkotietoa tulevan vuoden tapahtumista, jotka jo kannattaa merkitä kalenteriin.

Olemme saaneet vahvistuksen nimen muutokselle ja olemme nyt virallisesti **FinFami Etelä-Pohjanmaa ry**. Jo nyt käytämme uutta nimeä ja uusia tunnuksia, mutta ensi vuosi on uuden nimen lanseerausaikaa, jolloin teemme työtä yhdistyksen tunnettavuuden lisäämiseksi.

RAUHALLISTA JOULUN AIKAA JA HYVÄÄ UUTTA VUOTTA 2015!

Päivi P, Simo, Päivi O, Sirpa

*”Tuikkikaa oi joulun tähtöset
kilpaa lasten tähtisilmäin kanssa.
Kertokaatte joulun satua,
yhtä uutta yhtä ihanaa,
mieltä viihtävää kuin muinen lasna.”*



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 youtubesta hakusanalla omaisneuvonta ja osoitteesta <https://www.youtube.com/watch?v=IXMAL97oIEM> - käy katsomassa.

VIOLA – HANKKEEN HYVINVOINTITAPAAMISET

Hyvinvointitapaamiset yli 65 vuotiaille, joilla on huoli läheisensä mielen hyvinvoinnista. Luottamuksellisten ja maksuttomien tapaamisen aikana mietitään yhdessä keinoja, jotka auttavat sinua jaksamaan arjessa.

Soita ja sovitaan aika! p. 044 709 5737

Tule paketoimaan joululahjoja yhdessä yhdistyksen työntekijöiden kanssa!

Yhdistyksellä on Seinäjoen Päivölän Citymarketissa joulupaketointipäivät
pe 12.12. ja pe 19.12. klo 9:00–21:00.

Mikäli haluat osallistua joulupaketointiin, ota yhteyttä omaiskamarille, p. 06 414 8994!



OMAISTEN VIRKISTYS JA LOMAT

Nuorten aikuisten/Perheiden kokoontuminen

omaiskamarilla to 11.12. alkaen klo 17:00

Tarjolla keittoruoka. Lapset tervetulleita mukaan, heille järjestetään tapahtuman ajaksi omaa puuhaa.

Keskustellaan ja ideoidaan yhdessä minkälaista tukea/toimintaa yhdistys voisi tarjota lapsiperheille ja nuorille omaisille.

Ruokailun takia **ennakkoilmoittutuminen viim. pe 5.12.2014**,
p. 06 4148994 tai toimisto.omaiset@netikka.fi

JOULUINEN KIRKKOHETKI TÖRNÄVÄN SAIRAALAN KAPPELISSA



Ma 15.12.2014 klo 17:30

Puhumassa sairaalapastori Tarja Autio



Laulamme yhdessä jouluisia lauluja Maija-Liisa Peltoniemen säestämänä.

SENIORIKAHVILAT KEVÄÄLLÄ 2015

**Seuraavina keskiviikkoina klo 13.00 – 14.30:
21.1., 4.2., 18.2., 4.3., 18.3., 1.4., 15.4., 6.5. ja 20.5.**



Keväällä aloitamme seniorikahvila toiminnan. Tule viettämään aikaa, tapaamaan muita omaisia, keskustelemaan ja kahvittelemaan. Kahvilassa mukana omaistyöntekijä.

Omais kamari, Kauppakatu 11 A 4 2.krs, 60100 Seinäjoki

ENNAKKOTIETOA VUODEN 2015 RETKISTÄ:

la 25.–su 26.4. Uumaja
ke 10.6. Uusikaarlepyy
la 22.8. Juthbackan markkinat
to 3.–su 6.9. Koli

Lisätietoa seuraavassa jäsentiedotteessa.



VUODEN 2015 MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY:N KANSSA JÄRJESTETTÄVÄT LOMAT

pe 20.–su 22.3. Lepoa hoivaamisesta – loma ikääntyneille omaisille,
Kylpylä Kivitippu.
viimeinen hakupäivä 20.12.2014

su 7.–pe 12.6. Perheloma, Kylpylähotelli Sani, Kalajoki
viimeinen hakupäivä 12.3.2015

su 25.–la 30.10. Voimaa vertaisuudesta – loma omaisille, Kylpylä Kivitippu
viimeinen hakupäivä 30.7.2015

YHTEISTYÖSSÄ LAKEUDEN OMAISHOITAJIEN JA JÄRVISEUDUN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET RY:N KANSSA

pe 22.–su 24.5. Lepoa hoivaamisesta – loma omaishoitajille
viimeinen hakupäivä 22.2.2015

pe 11.–su 13.9. Lepoa hoivaamisesta-loma erityislasten vanhemmille
viimeinen hakupäivä 11.6.2015

Hakemuksia voi joko tulostaa tai täyttää sähköisesti osoitteessa www.mtlh.fi tai voit tilata sen omaiskamarilta, josta saat myös lisätietoa. Lomakkeet palautetaan Maaseudun Terveys – ja lomahuolto ry:een.

Loma on RAY:n rahoittama

PROSPECT - KOULUTUSRYHMÄ mielenterveyskuntoutujien omaisille ja läheisille

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.

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. Yhteenveto. Katse tulevaan!

PROSPECT PLUS koulutusryhmä

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 kokemus syyllisyydestä
3. Omaisen häpeän tunne
4. Omaisen elämänhallinta – mitä se on? Miten otan vastaan elämän tuomia muutoksia
5. Minä nyt?

Ryhmään on jatkuva haku ja ryhmät käynnistyvät, kun ilmoittautuneita on vähintään seitsemän. Lisätietoja ja ilmoittautumiset, Päivi p. 050 348 3676.

Kohtaamisia mielenterveys- ja päihdetyössä

Varhaistuen mallin kehittäminen omaistyössä -
projektin (2010 - 2014) päätösseminaari

Aika Perjantaina **23.1.2015 klo 8.30 - 15.30**
Paikka **Komediateatterin Juhlatalo**, Lapintie 3 a, 33100 Tampere
Osallistumismaksu 30 € (sisältäen ohjelman, aamu- ja iltapäiväkahvit sekä lounaan)
Kohderyhmä Yhteistyökumppanit, mielenterveys- ja päihdetyön sekä
omaistyön ammattilaiset ja kaikki aiheesta kiinnostuneet

Ohjelma

- 8.30 Tervetulokahvit
9.00 Tervetulo puheet
Varhaistuen mallin kehittäminen omaistyössä -projekti
10.00 Musiikkiesitys
Jenna Miettinen
Yhteistyöstä ja omaistyön kehittämisestä julkisella sektorilla
Päivi Kiviniemi, ylilääkäri. Tampereen kaupunki
Minna Laitila, ylihoitaja. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri
Omaisien puheenvuoro
Pirjo Tervonen, kokemuskouluttaja
Runon lausuntaa
Ritva Mäkelä
11.30 Lounas
12.30 Dialogisuudesta ja perhetyöstä
Jaakko Seikkula. PsT, professori, perheterapeutti (VET)
13.30 Kahvi
14.00 Jaakko Seikkula jatkaa
15.00 Keskustelua ja päätössanat
15.30 Seminaari päättyy

Ilmoittautumiset ma 8.1.2015 mennessä sähköpostilla
harriet.paattimaki@omaiset-tampere.fi, p. 044 311 0323



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 annettavaksi aikaa vapaaehtoistyöhön joko satunnaisesti tai säännöllisesti
- 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

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä toimistollemme, p. 06 414 8994 tai sähköpostilla toimisto.omaiset@netikka.fi!

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

*”Iloisen viestin joulumaan
tuo tonttu tullessaan.
Sitä saapuvat kuulemaan
myös pikkulinnut oksillaan.”*



OMAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄT



Alavuden omaisryhmä

keskiviikkoisin klo 16:30–18:00: 14.1., 11.3. ja 13.5.

Alavuden psykiatrian poliklinikan tiloissa (Alavuden pääterveysaseman läheisyydessä).

Järviseudun omaisryhmä

keskiviikkoisin klo 17:00–18:30: 14.1., 11.2., 11.3. ja 8.4.

Paikka on Toimela Vimpelissä, os. Lakasenkujat 4.

Kauhajoki-Kurikka- alueen omaisryhmä

keskiviikkoisin klo 18:30–20:00:

14.1. ja 11.3. Kauhajoki, Kahvila Valkoinen Puu, os. Topeeke 15

11.2. ja 8.4. Kurikka, Monnari, os. Keskuspuistikko 33.

Lapuan omaisryhmä

keskiviikkoisin klo 16:00–17:30: 7.1., 4.2., 4.3., 1.4.

Lapuan psykiatrian poliklinikan ryhmätoimintojen tiloissa, os. Sairaalan tie 9.

Seinäjoen omaisryhmä

torstaisin klo 18:30–20:00: 15.1., 12.2., 12.3. ja 9.4.

Omaiskamarilla, os. Kauppakatu 11 A 4, 2. krs.

Miesten toiminnallinen ryhmä yhteistyössä Lakeuden Omaishoitajat ry:n kanssa. **Ilmoittautumiset** Simolle viikkoa ennen, jos ei muuta mainita.

ti 20.1. Lakeuden Ursan tähtitorni klo 17, omavastuu 8 €

(varalla biljardia Galaxy Center Seinäjoki)

ti 17.2. jääkiekko-ottelu Sport-HPK, lähtö toimistolta klo 17, omavastuu on lipun hinta. **Huom! ilmoittautuminen pe 6.2. mennessä**

Kevään muut tapahtumat seuraavassa jäsentiedotteessa

KÄSILLÄ TEKEMISEN ILOA –ILLAT tiistaisin klo 18:00

20.1. säärystimet ja kämmekkät

17.2. huivit ja myssyt

17.3. nipsukukkarot ja pienet pussukat

Kokoontuminen Kaarakan Taitokeskuksella, (os. Sahalankatu 3, 60100 Seinäjoki).

Ohjaaja Pirjo Hangas (p. 040 533 3386) E-P:n käsi- ja taideteollisuus ry.

Osallistumismaksu 8€/ilta + materiaalmaksu.

Muistathan **ilmoittautua** viimeistään 2 päivää ennen kokoontumista ohjaajalle.

Yhteistyössä Lakeuden Omaishoitajien kanssa. **Illoissa kaffitarjoilu.**

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

LIIKUNTA

Uintia

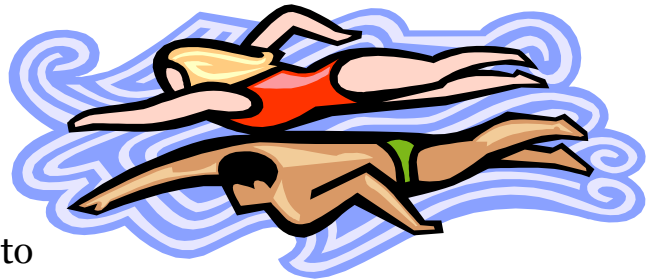
Yhdistys tarjoaa jäsenilleen 4 maksutonta uintikertaa (perhejäsenille max.8 uintikertaa/perhe). Uintikerrat voi käyttää valitsemassaan uimahallissa 31.5.2015 mennessä.

OHJEET:

- Kauhajoen ja Seinäjoen uimahalleihin 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
- Lapuan Uimahalli Sateenkaari (remontissa)
- Lehtimäen Uimahalli / Lehtimäen opisto
- Seinäjoen Uimahalli
- Teuvan Uimahalli
- Ähtärin Uimahalli Mesikämmen



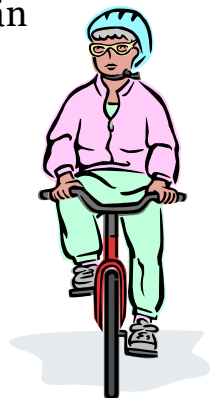
Polkupyörä-retkiä

Teemme vuonna 2015 kaksi pyöräretkeä, joten tule mukaan pyöräilemään mukavassa seurassa.

ke 17.6.2015 Kyrkösjärven ympäri

ke 12.8.2015 Kuortaneella.

Lisätietoja seuraavassa jäsentiedotteessa.

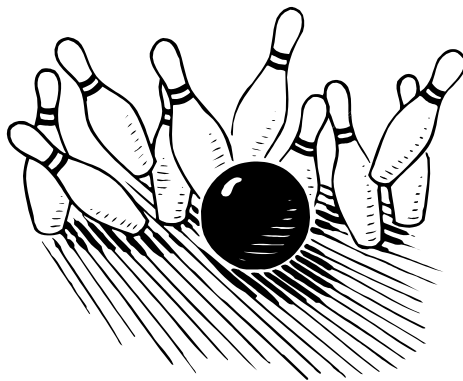


Keilailua

Yhdistyksen keilaustapahtumat alueen keilahalleissa seuraavasti:

Ilmoittautumiset, p. 06 414 8994 tai toimisto.omaiset@netikka.fi
(suluissa viimeinen ilmoittautumispäivä)

Kauhajoen keilahalli	to 19.2.2015 klo 16:00-17:00 (6.2.2015)
Alajärvi, Alvariini	to 19.3.2015 klo 16:00-17:00 (6.3.2015)
Seinäjoen keilahalli	to 16.4.2015 klo 16:00-17:00 (2.3.2015)
Kuortaneen urheiluopisto	to 17.9.2015 klo 16:00-17:00 (4.8.2015)
Kurikan keilahalli	to 15.10. 2105 klo 16:00-17:00 (2.10.2015)
Lapuan keilahalli	to 19.11.2015 klo 16:00-17:00 (6.11.2015)



Huom! Tapahtumien mahdollisista muutoksista tiedotamme internet ja facebook sivuillamme.

YHDISTYKSEN HALLINTO

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry toimii yhdistykselle laadittujen sääntöjen mukaisesti ja viidellä seutukunnalla Etelä-Pohjanmaan alueella. Jokaisesta seutukunnasta (Seinäjoen seutu, Suupohja, Härmänmaa, Järvisseutu 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 taloudellisista ja toiminnallisista asioista päättävänä elimenä. Toiminnanjohtaja hoitaa toimenkuvansa mukaisesti yhdistyksen hallinnollisia asioita.

Kevään 2015 kokoukset päätetään hallituksen kokouksessa 10.12.2014. Ajankohdat selviävät sen jälkeen kotisivuiltamme ja seuraavasta jäsentiedotteesta.

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n hallitus 2015

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
Järvisseutu	Tuomela Veikko	045 268 9430	veikko.tuomela@japo.fi
Järvisseutu	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	eskoluhtanen@pp.inet.fi
Suupohja	Hannula Minna	050 468 4120	minna.hannula@epsospsyk.fi
Suupohja	Loukko Mirja	050 526 2486	mirja.loukko@gmail.com

Huom! Omaiskamari on suljettuna 22.12.-6.1.2015 omaistyöntekijöiden lomien vuoksi.

YHTEYSTIEDOT

FinFami 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

omaisneuvoja@netikka.fi

Omaistyön koordinaattori

Päivi Ojanen

p. 045 231 9505

paivi.ojanen@epshp.fi

(vuosilomalla enimmäkseen, työsuhde 31.1.15 saakka)

Ikääntyvien omaistyöntekijä

Sirpa Paukku

p. 044 709 5737

viola-hanke@netikka.fi

Kotisivut: www.omaisetep.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.
- ❖ Uinti-, keilailu-, ja kuntosalimaksuihin alennuksia jäsenille

Jäsenmaksut vuonna 2015:

- ❖ Henkilöjäsenmaksu 15 €/henkilö/vuosi
- ❖ Perhejäsenyys 20 €/perhe/vuosi
- ❖ Yhteisöjäsenyys 25 €/yhteisö/vuosi
- ❖ Ainaisjäsenyys 100 €
- ❖ Perheainaisjäsenmaksu 150 €/perhe

Perheeseen katsotaan kuuluvan vanhemmat, alaikäiset lapset sekä perheeseen kuuluvat täysi-ikäiset edunvalvottavat. Äänioikeus on 15 vuotta täyttäneellä. Sitä nuorempien ääntä voi käyttää hänen vanhempansa.

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

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

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Seuraava jäsentiedote ilmestyy viimeistään maaliskuussa.

