

HELMIKUUN JÄSENTIEDOTE 1/2015

Lämmin tervehdys kaikille! Kun yksi sairastuu monen maailma muuttuu. Et jää yksin, kun osallistut tapahtumiin ja tulet mukaan toimintaan.

Raha-automaattiyhdistys avustaa yhdistyksemme toimintaa yhteensä 236 tuhannen euron avustuksilla vuonna 2015 – kiitos RAY. Tavoittemme vuodelle 2015 on, että ihmisten tietoisuus mielenterveysomaisen arjesta sekä järjestömme tekemästä työstä Etelä-Pohjanmaalla lisääntyy. Nimenmuutoksen myötä olemme jo uudistaneet esitteemme ja kotisivumme – käy tutustumassa. Tulemme tänä vuonna pitämään yhdistystämme ja omaisasiaa esillä myös muulla tavoin. Sen lisäksi tarkoituksemme on tehdä tutuksi ja vahvistaa hyviä omaistyön käytäntöjä alueellamme.

Keskusliitto toteutti syksyllä 2014 jäsenkyselyn, jossa kartoitettiin, mitkä ovat kenttämme mielestä tärkeimmät mielenterveysomaisia koskettavat edunvalvontateemat. Yhteisiksi teemoiksi nousi seuraavat kaksi pää-tavoitetta: 1) Mielenterveyslainsäädännön kokonaisuudistuksen tekemiseen vaikuttaminen ja mielenterveysomaisten tiedonsaantioikeuden lisääntyminen. Lakivalmistelussa tulee huomioida potilaan oikeussuojan ja salassapitosäädösten lisäksi lähiomaisten tiedon ja tuen tarve sekä yhteistyön tekemisen tavat potilaan, omaisten ja terveydenhuollon henkilöstön välillä. Käytäntöjen tulisi tukea yhteydenpitoa omaisten kanssa. 2) Vaikuttaminen siihen, että kansallisen omaishoidon kehittämisohjelman toimenpiteet käynnistetään. Omaishoidon tukipalveluihin on saatava lisää tietotaitoa mielenterveysasioista omaisten tilanteen ja aseman ymmärtämiseksi. Pidämme esillä näitä teemoja, olemmehan osa valtakunnallista omaisjärjestökenttää.

Monenlaista mukavaa yhdessäolon mahdollisuutta on tiedossa tällekin vuodelle! Tehdään yhdessä vuodesta 2015 onnistunut ja muistettava!

Kevään seniorikahvilassa tapahtuu

Tule viettämään aikaa, tapaamaan muita omaisia ja kahvittelemaan. Kahvilassa mukana omaistyöntekijä.

Seniorikahvila Omaiskamarilla (Kauppakatu 11 A 4 2. krs, Seinäjoki) alla mainittuina keskiviikkoina klo 13.00 – 14.30. Tervetuloa!

Kevään kahvilan teemoina ovat:

- ke 4.3. Pysy pystyssä
- ke 18.3. Luonnosta voimaa
- ke 1.4. Liikunta hoitaa mieltä
- ke 15.4. Syö hyvin, voi hyvin
- ke 6.5. Mielekästä elämää
- ke 20.5. Laiskuuden filosofia



Omaisten lomat ja virkistys

Vuoden 2015 Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kanssa järjestettävät lomat

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, Lappajärvi
viimeinen hakupäivä 30.7.2015

Yhteistyössä Lakeuden Omaishoitajat ry:n 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.

Lomat ovat RAY:n rahoittamia



Yleisötilaisuus

**Evijärven kunnanviraston valtuustosalissa, Viskarinaukio 3
to 26.3.2015 klo 12-15.30**

Tilaisuus on tarkoitettu omaishoitajille ja läheisille, sairastuneille, ammattihenkilöille ja muille asiasta kiinnostuneille

- Klo 12.00-12.30 Kahvitarjoilu ja tervetuloa
Klo 12.30-15.00 Tukea muutostilanteisiin:
omaisyhteistyön ohjaaja Erja Laikio,
Omaisena edelleen ry.
Klo 15.00-15.30 Keskustelua ja päivän päätös

Nyt tarjolla asiantuntijaluento omaishoitoperheen elämän muutostilanteisiin.

TERVETULOA!



FinFami E-P ry:n ja Omaisoivan INFOKIERTUE Järviseudulla



Paikalla Simo Lamminsivu FinFamista ja
Pia Toivola Järviseudun omaishoitajista

- | | | | |
|----|-------|-----------------|-------------------------------|
| ti | 3.3. | klo 10.00-14.00 | Adaliina-kirpputori, Alajärvi |
| ti | 10.3. | klo 08.30-10.30 | Koskikevari, Lappajärvi |
| ti | 10.3. | klo 12.00-14.00 | Ravintola Tuuhet, Evijärvi |
| ma | 16.3. | klo 10.00-14.00 | Ystäväntupa, Soini |
| ti | 17.3. | klo 10.00-13.00 | Lähetyskirpputori, Vimpeli |

OmaisOiva

Arvontaa!

TERVETULOA!



Ostosmatka Tampereelle ja Ikeaan ma 30.3.2015

Lähtö Seinäjoelta Anttilan parkkipaikalta klo 9 ja paluu Seinäjoelle n klo 22.
Matkan hinta 15€.

Matkalla voi halutessaan jäädä Tampereen keskustaan, IKEAan tai Ideaparkkiin. Lähtö takaisin Ideaparkista klo 16, Ikeasta klo 19 ja keskustaan jääneet haetaan matkalla.

Ilmoittautumiset 13.3.2015 mennessä:
p. 06 414 8994 tai toimisto@finfamiiep.fi

Matka tehdään yhteistyössä Vaasan yhdistyksen kanssa.



Retki Uumajaan 25.-26.4.2015

La 25.4. Lähtö Seinäjoelta klo 7.30. Ajetaan Vaasan kautta ja otetaan Vaasasta tulevat matkustajat mukaan. Wasalinen laiva lähtee klo 9. Bussi on matkassa koko reissun eli matkatavarat voi jättää laivamatkan ajaksi bussiin. Laivassa nautimme aamiaisen.

Perillä Uumajassa majoitumme Scandic Hotelliin kahden hengen huoneisiin ja sen jälkeen on aikaa vaikkapa ostosten tekoon. Illalla ruokailemme yhdessä Ravintola Vindelissä ja käymme bussilla pienen tutustumiskierroksen kaupungissa ja sen ympäristössä.

Su 26.4. Aamupalan jälkeen ehtii vielä tutustua kaupunkiin. Lähdemme paluu-matkalle klo 12. Laiva lähtee satamasta klo 13.

Ilmoittautumiset retkelle viimeistään 2.4. 2015
p. 06 4148 994 tai toimisto@finfamiiep.fi

Matkan omavastuu hinta on 150€ sisältäen bussin, laivamatkan ja aamupalan laivalla mennessä, illallisen lauantaina ja hotellin aamiaisineen. Yhden hengen huoneen lisähinta on 40€. Huom! Sunnuntaina ruokailu laivalla on omakustanteinen.



VIOLA –hankkeen



Päiväretki Uusikaarlepyyhyn ke 5.6.15

Lähtö Omaiskamarilta klo 9 ja paluu noin klo 16.30. Päivän aikana tutustumme mm. Kuddnäsin museoon (Zacharias Topeliuksen lapsuudenkoti) sekä Juthbackan kauniiseen puistoalueeseen.

Hinta 25 € sisältää ruokailun Juthbackassa, museon sisäänkäynnin + opastuksen, päiväkahvit sekä matkan.

Retken emäntänä toimii ikääntyvien omaistyöntekijä Sirpa.



Tervetuloa leppoisalle matkalle!

Ilmoittautuminen ke 27.5. mennessä p. 06 4148 994 tai toimisto@finfamiiep.fi

Tervetuloa katsomaan Teatteri Lapuan kantaesitys

JOUNI

Kuka määrittää millainen mun pitää olla? Onko sillä väliä mitä mä koen ja tunnen? Mikä elämässä on todella taistelun arvoista?

Jouni on musiikkishow, nuoren miehen kasvutarina ja kertomus muutoksesta. Komediallisin elementein höystetyssä näytelmässä päähenkilö Jouni on ajautunut suorittamaan elämänsä. Kriiseiltä ei vältytä, kun Jouni viimein päättää ottaa elämänsä ohjat omiin käsiin.

**Ystävätarjous FinFami E-P ry:n jäsenille
la 14.3.2015 klo 19 näytökseen**

15 €

peruslippu (norm. 20 €)

10€

opiskelijat, työttömät, lapset, varusmiehet(norm. 15 €)

Ilmoittautumiset viimeistään 10.3.15, p. 06 414 8994 tai
toimisto@finfamiiep.fi



Syysretki Pohjois-Karjalaan 3.-6.9.2015

Syksyn retkemme suuntautuu itä-Suomeen, kauniisiin Pohjois-Karjalaisiin maisemiin. Retken teemme yhdessä Vaasan ja Kokkolan seudun omaisten kanssa.

To 3.9. Matkaamme Joensuuhun, jossa käymme mm. Ortodoksisessa kirkossa (Pyhän Nikolaoksen kirkko) ja paikallisen yhdistyksen toimistolla. Yöksi majoitumme keskustassa sijaitsevaan Hotelli Aadaan.

Pe 4.9. Suuntaamme Lieksaan, jossa majoitumme Kestikievari Herranniemeen. Päivän ohjelmassa on oman kiinnostuksen mukaan joko melontaa Pielisellä tai tutustumista Pielisen museoon sekä/tai Eeva Rynäsen museoon. Herranniemessä on tarjolla illallinen ja loppuillasta saunomme sekä vietämme yhdessä iltaa rantapaviljongilla.

La 5.9. Lähdemme Kolille. Kolilla on mahdollisuus eri pituisiin patikointireissuihin. Palattuamme Herranniemeen meitä odottaa päivällinen ja edellisillan tapaan sauna ja illanvietto.



Su 6.9. Paluumatkalle lähdemme aamupalan jälkeen, kierrämme Pielisen pohjoiskautta ja tutustumme matkalla vielä Nurmeksessa sijaitsevaan Bomban taloon.

Ilmoittautumiset 19.6.2015 mennessä
p. 06 4148 994 tai toimisto@finfami.fi



Retken hinta on 180 €, (yhden hengen huoneen lisähinta on 65€) sisältäen kuljetuksen, majoitukset aamiaisineen, ruoat tulo- ja menomatalla sekä Illalliset Herranniemessä.

Koulutukset, kurssit ja teemaillat

Mielenterveyden ensiapu® 1 – kurssi yli 65 vuotiaille

Mielenterveys on voimavara, joka mahdollistaa monia asioita elämässä. Se ei ole vain mielen sairauksien puuttumista, vaan mielen hyvää vointia ja ihmisen kykyä selviytyä arjessa. Hyvää mielenterveyttä ovat myös ihmisen kyky luovuuteen ja läheisiin ihmissuhteisiin. Mielenterveystaitoja voi oppia ja harjoitella läpi elämän. Niiden kehittäminen on hyödyllistä ja palkitsevaa.

Mielenterveyden ensiapu® 1 -koulutus soveltuu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita oman ja läheisten henkisen hyvinvoinnin ylläpitämisestä ja mielenterveysosaamisen vahvistamisesta

Aika: klo 12–15.30, to 16.4., ti 21.4., ti 28.4., ti 5.5.2015
Paikka: Seinäjoki, tarkempi paikka vahvistuu myöhemmin
Hinta: 30 euroa (sisältää kurssikirjan)

Kurssin sisältö: Mitä hyvä mielenterveys on, Tunnetaidot, Elämän monet kriisit, Ihmissuhteet ja vuorovaikutus, Elämänhallinta

Ilmoittautuminen to 26.3. mennessä

Lisätiedot: Sirpa Pauku, p. 044 709 5737, sirpa.pauku@finfamiiep.fi

Tervetuloa oppimaan mielenterveydestä ja sen edistämisestä.

mieli

www.mielenterveysseura.fi



Valtakunnalliset mielenterveysomaispäivät ”Yhdessä enemmän”

la 22.–su 23.8.2015

Rantasipi Aulangolla Hämeenlinnassa

Luvassa mielenkiintoisia kohtaamisia, puheenvuoroja, workshoppeja, virkistystä ja paljon muuta asiaa, joka liittyy omaisten ja perheiden hyvinvointiin. Tapahtuma on suunnattu niin omaisille, kuin sosiaali- ja terveysalan sekä mielenterveys- ja omaistyön henkilöstölle ja vapaaehtoistyöntekijöille.



Tapahtuman aikataulu ei ole vielä tiedossa, mutta alustava omavastuuosuus on 150€ sis. matkan, yöpymisen Hotelli Aulangolla aamiaisineen sekä ruokailut. Tarkemmasta ohjelmasta ja hinnasta tiedotamme heti, kun saamme Keskusliitosta tarkempaa tietoa. Seuratkaa yhdistyksemme internet- ja facebook-sivuja.

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 – ryhmän-ohjaajakoulutuksen käynnyttä omaista.

Omaisille ja läheisille suunnatussa koulutusryhmässä käsitellään seuraavia aiheita:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1. Toisiin tutustuminen | 5. Suru ja menetyksen kokeminen |
| 2. (Mitä) olemme oppineet psyykkisistä sairauksista?! | 6. Aktiiviset selviytymistaidot |
| 3. Paineiden tunnistaminen | 7. Kypsät selviytymistaidot |
| 4. Stressin tunnistaminen ja sen olemassaolon myöntäminen | 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 | 4. Omaisen elämänhallinta – mitä se on? Miten otan vastaan elämän tuomia muutoksia |
| 2. Omaisen kokema syyllisyys | |
| 3. Omaisen häpeän tunne | 5. Minä nyt? |

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

Pohjanmaa-hankkeen 2005-2014 juhlaseminaari Seinäjoella ke 25.- to 26.3.2015

Juhlistamme yhdessä Pohjanmaa-hankkeen 2005–2014 mittavaa taivalta ja mielenterveys- ja päihdetyön merkittävää edistymistä maassamme viimeisen vuosikymmenen aikana. On juhlien aika. Tervetuloa!

Päivien sisältönä ovat ajankohtaiset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseen liittyvät teemat, kansainvälistä yhteistyötä edustaa esitys Skotlannin Lanarkshirestä ja paikallisuutta Pohjanmaa-hankkeen toimijoiden (Etelä-Pohjanmaa, Keski-Pohjanmaa, Pohjanmaa ja näiden alueiden yhteinen Sosiaalialan kehittämiskeskus SONet BOTNIA) esitykset parhaista toimintamalleistaan.

Ohjelmassa on mm. omaiskokemusasiantuntija Raija Pohjolan sekä Varhais-tuen mallin kehittäminen omaistyössä-projektin vastaava koordinaattori Harriet Paattimäen puheenvuoro.

Juhlaseminaarin ohjelma ja ilmoittautuminen löytyy internetistä, osoitteesta: http://www.epshp.fi/1/ajankohtaista/pohjanmaa-hankkeen_2005-2014_juhlaseminaari.6267.news

Voimaa arkeen -kurssitoiminta

Oletko kiinnostunut mielen hyvinvointiin, toipumiseen ja elämänhallintaan liittyvistä teemoista? Voimaa arkeen on kurssimuotoinen toiminta, jonka tavoitteena on tukea mielenterveys- ja/tai päihdekuntoutujien ja omaisten voimavaroja ja arjessa selviytymistä.

Kouluttajina jokaisella kurssilla toimivat kokemusasiantuntija ja ammattilainen yhdessä. Osa kursseista kestää yhden iltapäivän, jotkut koostuvat useammasta kokoontumiskerrasta.

Lisätietoja: Susanna Ahola, p. 044 415 0003, susanna.ahola@epshp.fi
Internet-linkki kurssitarjontaan:
http://www.epshp.fi/1/ajankohtaista/voimaa_arkeen_kurssitoiminta

Omaisten vertaistukiryhmät

Alavuden omaisryhmä

keskiviikkoisin klo 16.30–18.00: 11.3. ja 13.5.
Alavuden psykiatrian poliklinikan tiloissa (Alavuden pääterveysaseman läheisyydessä).

Järviseudun omaisryhmä

keskiviikkoisin klo 17.00–18.30: 11.3. ja 8.4.
Paikka on Toimela Vimpelissä, os. Lakasenkujja 4.

Kauhajoki-Kurikka- alueen omaisryhmä

keskiviikkoisin klo 18.30–20.00:
11.3. Kauhajoki, Kahvila Valkoinen Puu, os. Topeeka 15
8.4. Kurikka, Monnari, os. Keskuspuistikko 33.

Lapuan omaisryhmä

keskiviikkoisin klo 16.00–17.30: 4.3., 1.4. Lapuan psykiatrian poliklinikan ryhmätoimintojen tiloissa, os. Sairaalantie 9.

Seinäjoen omaisryhmä

torstaisin klo 18.30–20.00: 12.3. ja 9.4. Omaiskamarilla, os. Kauppakatu 11 A 4, 2. krs.

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

ti 24.3. Keilausta Seinäjoen keilahallilla omavastuu 5€

ti 21.4. Karting Mika Salo Circuitissa omavastuu 20 €

ke 13.- to 14.5. Kalareissu Kannonkoskelle. Omavastuu 50€/mies sis. kyydit, mökin ja ruoan. Sitovat ilm. 24.4. mennessä.

KÄSILLÄ TEKEMISEN ILOA –ILLAT tiistaisin klo 18:00

17.3. nipsukukkarot ja pienet pussukat

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

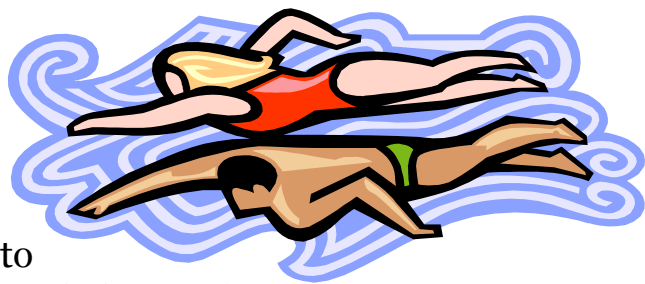
Uinti: Yhdistys tarjoaa jäsenilleen 4 maksutonta uintikertaa (perhejäsenille max. 8 uintikertaa/perhe). Uintikerrat voi käyttää valitsemassaan uimahallissa 31.5.2015 mennessä.

OHJEET:

- Kauhajoen ja Seinäjoen uimahalleihin saa yhdistykseltä 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
- Lappajärvi Kylpylä Kivitippu, (ke 16-20 ja la 13-16)
- Lapuan Uimahalli Sateenkaari
- Lehtimäen Uimahalli / Lehtimäen opisto
- Seinäjoen Uimahalli
- Teuvan Uimahalli
- Ähtärin Uimahalli Mesikämmen



Keilailu:

Yhdistyksen keilailutapahtumat alueen keilahalleissa seuraavasti:

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

Alajärvi, Alvariini to 19.3.2015 klo 16–17 (6.3.)

Seinäjoen keilahalli to 16.4.2015 klo 16–17 (2.3.)

Kuortaneen urheiluopisto to 17.9.2015 klo 16–17 (4.8.)

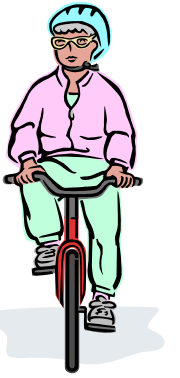
Kurikan keilahalli to 15.10. 2105 klo 16–17 (2.10.)

Lapuan keilahalli to 19.11.2015 klo 16–17 (6.11.)

Pyöräretki Kyrkösjärven ympäri

keskiviikkona 17.6.2015

Lähdetään liikkeelle yhdistyksen pihasta klo 9 kohti Kyrkösjärven parkkipaikkaa, mistä jatketaan Kyrkösjärven ympäri. Mukaan voi tulla myös matkan varrelta. Pyöräiltävä matka on noin 15 kilometriä ja matkan varrella tehdään varmasti tarpeeksi monta pysähdystä, jotta kaikki voivat osallistua kuntonsa mukaan.



Jossain vaiheessa pysähdymme paistamaan makkaraa, keittämään kahvia/teetä yms.

Ilmoittautumiset viim. 15.5. p. 06 414 8994 tai toimisto@finfamiiep.fi. Mikäli sinulla ei ole pyörää, mutta haluat tulla mukaan, kerro siitä meille ilmoittautuessasi, niin järjestämme pyörän.

Omapastuu retkellä 3€/hlö
sis. kahvin/teen, makkarat
ja mehut



Pyöräretki Kuortaneenjärven ympäri

keskiviikkona 12.8.2015

Lähtö klo 9 Urheiluopiston pihasta. Matka on noin 20 kilometriä ja matkaa tehdään hitaampien mukaan. Matkan varrella pysähdellään syömään makkaraa ja juomaan kahvia ja tarvittaessa vaikka uimaan.

Ilmoittautumiset viim. 3.8. p. 06 414 8994 tai toimisto@finfamiiep.fi. Mikäli sinulla ei ole pyörää, mutta haluat tulla mukaan, kerro siitä meille ilmoittautuessasi, niin järjestämme pyörän.

Omapastuu retkellä 3€/hlö
sis. kahvin/teen, makkarat
ja mehut



Yhdistyksen hallinto

Kevään 2015 vuosikokoukset sekä hallituksen kokoukset

tiedoksesi, jos haluat välittää jotain tärkeää asiaa kokousten käsittelyyn ja/tai tulla vuosikokoukseen mukaan:

Hallituksen kokoukset 2015:

ti 3.3.	klo 17–19	tilinpäätöskokous Omaiskamarilla
ti 17.3.	klo 17–18	Alavuden ABC:n kokoustilassa Piirantie 1
ke 29.4.	klo 16–20	Kevätseminaari / hallituksen kokous Omaiskamarilla
ke 19.8.	klo 17–19	sairaalakirkon uudessa toimitilassa
to 17.9.	klo 16–20	Syysseminaari /hallituksen kokous Omaiskamarilla
to 1.10.	klo 17–19	Omaiskamarilla
ke 28.10.	klo 17–18	Omaiskamarilla
ti 8.12.	klo 17–19	Omaiskamarilla

Yhdistyksen yleiset kokoukset 2015, joihin kaikki yhdistyksen toiminnasta kiinnostuneet ovat tervetulleita:

ti 17.3. klo 18–20	kahvitus ja klo 18.30 vuosikokous
	Alavuden ABC:n kokoustilassa Piirantie 1
ke 28.10.klo 18–20	kahvitus ja klo 18.30 syyskokous Omaiskamarilla

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
Mäki-Fossi Satu satu.makifossi@gmail.com

Järviseu

Tuomela Veikko 045 268 9430 veikko.tuomela@japo.fi
Ylitalo Armi 040 183 3424 armi.ylitalo@alajarvi.fi

Kuusiokunnat

Takala Tanja 0440 332494 tanjamaarit.takala@gmail.com
Ranta-Kahila Pekka 040 833 9264 pekka.ranta-kahila@phpoint.fi

Seinäjoen seutu

Autio Tarja 050 4320 416 tarja.autio@epshp.fi
Luhtanen Esko 040 549 4555 eskoluhtanen@pp.inet.fi

Suupohja

Hannula Minna 050 468 4120 minna.hannula@epsospsyk.fi
Loukko Mirja 050 526 2486 mirja.loukko@gmail.com

Omaisten tapaamiset

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

OMAISNEUVONTA/PUHELINNEUVONTA

Omaisneuvonta 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

Omaisneuvontaa on tarjolla myös:

Jalasjärven mielenterveysyksikössä ajanvarauksella

p. 06 458 0561

Vimpelissä Järviseudun omaishoitajien tiloissa ajanvarauksella

p. 044 299 1001

Keskussairaalan ryhmätoimintojen tilassa Törnävällä sairaanhoitopiirin työntekijöiden toimesta ajanvarauksella, silloin kun sairastunut läheisesi on Törnävällä osastohoidossa.

Leena Karhu p. 044 415 2962, leena.karhu@epshp.fi

Vuokko Länsiniitty p. 06 415 3149, vuokko.lansiniitty@epshp.fi

Yhteistyössä Omaisetsien mielenterveystyön tukena Tampere ry:n kanssa mallinnettiin ja tehtiin video omaisneuvonnasta. Video löytyy netistä youtubesta hakusanalla omaisneuvonta ja osoitteesta <https://www.youtube.com/watch?v=IXMAL97oIEM>
- käy katsomassa.

Jäsenyys

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 1/4-osuuden, joten retkien omavastuuosuus jäsenille on pienempi kuin ei-jäsenille.
- ❖ Uinti-, keilailu-, ja kuntosalimaksuihin alennuksia jäsenille

Jäsenmaksut vuonna 2015:

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

Jäsenvelvollisuudet

- ❖ velvollisuus suorittaa yhdistykselle sen sääntöjen mukaan määräämät maksut
- ❖ velvollisuus olla menettelyllään yhdistyksessä tai sen ulkopuolella vahingoittamatta yhdistystä
- ❖ velvollisuus täyttää tehtävät, joihin on yhdistyksessä vapaaehtoisesti sitoutunut

Yhteystiedot

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry

Kauppakatu 11 A 4, 60100 Seinäjoki p. 06 414 8994

toimisto@finfamiiep.fi

Omaiskamari on avoinna tiistaisin ja torstaisin klo 12–15.

Muina aikoina soita, jotta tiedetään olla paikalla.

Toiminnanjohtaja

Päivi Penttilä

p. 050 348 3676

paivi.penttila@finfamiiep.fi

Omaisneuvoja

Simo Lamminsivu

p. 050 338 0845

simo.lamminsivu@finfamiiep.fi

Ikääntyvien omaistyöntekijä

Sirpa Paukku

p. 044 709 5737

viola-hanke@finfamiiep.fi

Kotisivut: www.finfamiiep.fi

MIELENTERVEYSOMAISTEN
ALUEYHDISTYS

Ohessa erillinen pankkisiirto jäsenmaksun maksua varten.

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

Toimisto suljettuna 29.6.–2.8. työntekijöiden kesälomien johdosta!



**KUN YKSI
SAIRASTUU
MONEN MAAILMA
MUUTTUU.**



Seuraava jäsentiedote ilmestyy elo-syyskuussa
Pidätämme oikeudet muutoksiin.