

FINFAMI ETELÄ-POHJANMAA RY TIEDOTE 2/2023

Tietoa, tukea ja toivoa
sinulle, jonka läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti.

SYYSKAUSI



*Kun yksi sairastuu,
monen maailma muuttuu.*

*Kun yksi toipuu, monen
elämä helpottuu.*

FinFami

Etelä-Pohjanmaa ry

WWW.FINFAMIEP.FI

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEHDYS



Mikään ei ole niin varmaa kuin muutos. Yhdistyksemme toimintakenttä kehittyi jatkuvasti. Viimeisin suuri muutos on ollut hyvinvointialueiden toiminnan käynnistyminen tämän vuoden alusta. Yhdistyksemme näkökulmasta olen toiveikas sen suhteen, että ajan myötä uudistus tuo mukanaan mahdollisuuden kehittää entistä parempaa, selkeämpää, ja tiiviimpää yhteistyötä julkisen ja kolmannen sektorin välille.

Toinen suuri muutos yhdistystoiminnan kentällä on vielä edessäpäin, kun sosiaali- ja terveystoimintojen rahoitus myönnetään jatkossa suoraan

valtion budjettivaroista. Yhdistyksemme kaiken toiminnan vaikutusten tunnistamisen ja näkyväksi tekemisen eteen teemme jatkuvaa kehittämistyötä - niin oman yhdistyksemme sisällä, kuin laajemmin alueellisissa ja valtakunnallisissa verkostoissa. Vaikuttavuus on tälläkin hetkellä ja tulee pysymäänmyös tulevaisuudessa merkittävänä mittarina, kun päätöksiä järjestötoiminnan avustuksista tehdään. Mielenterveysomaisten ja -läheisten ilmiön asiantuntemusta on FinFami kentällä kehitetty ja ylläpidetty jo vuosikymmenten ajan yhteistyössä ammattilaisten ja kokemustoimijoiden kanssa – nyt tuota asiantuntijuutta on pidettävä rohkeasti esillä!

Muutoksia on luvassa myös tiedottamisen saralla, sillä yleisen kustannustason nousu koskettaa meitä kaikkia. FinFami ry, Mielenterveysomaisten Keskusliitto jatkaa Labyrintti-lehden julkaisua, mutta julkaisukertoja on vähennetty kahteen kertaan vuodessa. Seuraavan Labyrintti-lehden numeron on tarkoitus ilmestyä lokakuun alussa vietettävän valtakunnallisen mielenterveysomaisten päivän, Ilonan Päivän (9.10.) alla.

Samasta syystä me Etelä-Pohjanmaalla olemme tulleet sen päätöksen eteen, että nykyisiä kausitiedotteita emme enää jatkossa julkaise painettuna ja postitettuna jäsenistöllemme. Jo nykyään kausitiedotteemme löytää nettisivuiltamme ja jatkossa viemme tiedotteen ainoastaan sähköiseen muotoon. Samalla kannamme oman korttemme kehoon ympäristötalkoissa. Lisää ohjeita tähän liittyen löydät vielä tiedotteen lopusta. Aurinkoista kesää jokaiselle!

-Julia

KAIPAATKO KESKUSTELUTUKEA?

Sinulle, joka olet huolissasi läheisesi mielenterveydestä.

Perheenjäsenen tai ystävän psyykkinen oireilu / sairaus vaikuttaa aina tavalla tai toisella myös sairastuneen läheisiin. Keskustelutuen tavoitteena on tukea sinun jaksamistasi, sekä löytää mahdollisia vaihtoehtoja ja ratkaisukeinoja arjen haasteisiin.

AJANVARAUKSET

- Sähköinen ajanvaraus: www.finfamiep.fi/varaa
- Puhelimitse 040 410 2549 / psyk. sairaanhoitaja
- Voit myös jättää soittopyynnön tekstiviestillä, WhatsAppilla tai sähköpostilla.

Tuija Ikola
psyk. sairaanhoitaja AMK,
omaistyöntekijä,
FinFami Etelä-Pohjanmaa ry.
Huhtalantie 2, 3.krs.
60220 Seinäjoki.
p. 040 410 2549
tuija.ikola@finfamiep.fi

VERTAISTUKIRYHMÄT

Oireileeko perheenjäsenesi, työkaverisi, ystäväsi tai joku muu sinulle merkityksellinen ihminen psyykkisesti? Tule mukaan ryhmätoimintaan, jossa voit saada sinun hyvinvointiasi tukevia keinoja ja vertaistukea. Vertaistuki tuo mahdollisuuden jakaa ajatuksia, kokemuksia ja tunteita samassa elämäntilanteessa olevien kanssa! Diagnoosia ei tarvita, sinun kokemuksesi riittää.

Ryhmien ohjaajina toimivat yhdistyksemme vapaaehtoiset ja/tai hyvinvointialueen koulutetut kokemusasiantuntijat. Ryhmään osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.

Ryhmien suunnitellut aikataulut ja sisällöt saattavat muuttua. Parhaiten pysyt ajantasalla seuraamalla nettisivujamme tai sosiaalista mediaamme @finfamiep !

HYVINVOINNIN KIPINÄ, KAUAJOKI & KURIKKA

Naisille suunnattu toiminnallinen ryhmä, jossa pääset tutustumaan eri lajeihin ja saat keinoja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen! Ryhmä toteutetaan pienryhmänä (max 10 hlöä). Maksuton osallistujille!

to 28.8. klo 17:30-19:00 Laavuretki, Ryhtitie 5, Kurikka.
to 21.9. klo 17:30-19:00 Keilaus, Kurikan keilahalli.
to 26.10. klo 17:00-18:30 Vesijuoksu, Virkku Kauhajoki.
to 24.11. klo 18:00-19:30 Padel, Kauhajoki.
ke 8.12. klo 17:00-18:30 Kylmävesiallas ja sauna, Asuuli, Kauhajoki.



VIRTA – RYHMÄ VANHEMMILLE JA HUOLTAJILLE, JOIDEN NUORI OIREILEE PSYKKISESTI, KUORTANE

Vertaistukiryhmä huoltajille/vanhemmille, joiden noin 13-25-vuotiaalla nuorella on psyykkistä oireilua. Ryhmässä käsitellään mm. vanhemman/huoltajan tunteita ja vuorovaikutusta nuoren kanssa, toipumisnäkökulmaa etsien. Ryhmä kokoontuu suljettuna.

Paikka: Kunnantalo, Keskustie 52, Kuortane. Sisäänkäynti Kirjaston puoleisesta päädyistä.

Tapaamiset klo 17:30-19:00
tiistaisin 15.8., 19.9., 10.10., 14.11. ja 28.11.

TYÖIKÄISTEN LÄHEISTEN RYHMÄ, KAUAJOKI

Keskusteluun pohjautuva avoin vertaistukiryhmä, johon voit lähteä mukaan vaikka kesken kauden!

Paikka: Walkers-nuorisokahvilan takkahuone, Topeeka 40, Kauhajoki.

Tapaamiset klo 17:00-18:30
maanantaisin 14.8., 4.9., 2.10., 6.11. ja 4.12.

PÄIHDELÄHEISTEN VERTAISTUKIRYHMÄ, ALAJÄRVI

Oletko huolissasi läheisesi päihteidenkäytöstä? Tervetuloa mukaan keskustelemaan päihteitä käyttävien läheisille suunnattuun avoimeen vertaistukiryhmään. Syyskauden ensimmäisellä tapaamiskerralla paikalla on myös kokemusasiantuntija.

Paikka: Seurakunnan kerhotila, Alvar Aallon tie 3, Alajärvi.

Tapaamiset klo 17:00-19:00
torstaisin 24.8., 28.9., 26.10., 30.11. ja 14.12.

BOOSTIA SPORTTAAMALLA, SEINÄJOKI & ILMAJOKI

Toiminnallinen vertaistukiryhmä sinulle mies, jonka läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti.
Ryhmä toteutetaan pienryhmänä (max 10 hlöä).
Maksuton osallistujille!



Tapaamiset torstaisin klo 17:00-18:30.
17.8. Laavuretki, Aarnikotkan kota, Seinäjoki
14.9. Ilma-aseammunta, Ilmajoki-Halli
12.10. Uinti, Virkistysuimala Pore, Ilmajoki
16.11. Sulkapallo, M-talo, Seinäjoki
30.11. Miesten kesken puhetta ja purtavaa,
Huhtalantie 2, 3. krs, Seinäjoki

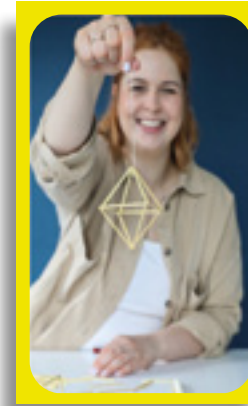


Ilmoittautumiset kaikkiin edellä mainituihin ryhmiin tapahtuvat sähköpostilla toimisto@finfamiiep.fi tai soittamalla numeroon 045 231 9505. Lisätietoa ryhmistä ja ilmoittautumisista löydät: www.finfamiiep.fi/vertaistuki/

MIESTEN VOIMAA, JÄRVISEUTU

Miesten toiminnallinen vertaisryhmä. Kaipaako pientä hengähdystaukoa omaistilanteesta, virkistystä, uusia kokemuksia ja vertaistukea? Jos vastasit kyllä, tule mukaan miehiseen toimintaan.

Syyskauden ensimmäisen tapaamisen, suunnittelukerran ajankohdasta ilmoitetaan syyskauden alussa sosiaalisessa mediassa ja nettisivuilla. Yhteistyössä Järviseudun Omaishoitajat ry:n kanssa.



taito
ETELÄ-POHJANMAA

TEKEMISEN ILOA

Lakeuden omaishoitajat ry & FinFami Etelä-Pohjanmaa ry.

Ryhmä kokoontuu kerran kuussa tekemään yhdessä käsitöitä, tapaamaan muita samassa elämäntilanteessa olevia, juttelemaan ja rentoutumaan hyvässä seurassa. Kunkin illan tekniikka/teema ilmoitetaan WhatsApp viestillä muutama päivä ennen kokoontumista. Liity mukaan ryhmään, niin saat aina muistutuksen ja lisätietoja lähestyvistä käsityöillasta.

**Elise Rajamäki | 0400-663525 |
seinajoki@taitoep.fi**

Syksyn kokoontumiset

Kalevan navetta
Nyykoolinkatu 25
60100 Seinäjoki

ma 28.8. klo 16.45-20
ma 25.9. klo 16.45-20
ma 16.10. klo 16.45-20
ti 6.11. klo 16.45-20
ma 2.12. klo 16.45-20



VAPAAEHTOISTOIMINTA

VAPAAEHTOISTEN KOULUTUSPÄIVÄ

Vapaaehtoisten Chat-koulutus. Ilmoittautuminen 4.8. mennessä petra.reinikainen@finfamiiep.fi tai 050 338 0845.

ti 8.8. klo 17:00-18:30

TOIVO-SOVELLUKSEN PEREHDYTYS

FinFami-yhdistysten vapaaehtoisille ja työntekijöille tarkoitettu perehdytystilaisuus Toivo-sovellukseen.

Tilaisuuden jälkeen on varattu aikaa työntekijöiden kysymyksille. Tilaisuus on samansisältöinen kuin 31.1.2023 järjestetty Toivo-sovelluksen käyttöönotto -perehdytys.

Ilmoittautumiset 10.9. mennessä toivo@olkatoiminta.fi

•Ilmoittautuessa laita viestiin nimesi, perehdytyksen päivämäärä ja minkä FinFami-yhdistyksen vapaaehtoisena toimit.

ti 12.9. klo 17:00-18.30 / TEAMS



KOHTAAMISTAITEEN TYÖPAJA

Tarjoamme yhdistyksen jäsenille ja toiminnassa mukana oleville vapaaehtoisille mahdollisuuden osallistua kohtaamistaiteen työpajaan.

Kohtaamistaide on ammatillisesti ohjattua ja moniaistista kuvallista toimintaa. Ryhmässä arvostava kohtaaminen ja kokemusten jakaminen tukevat itsetuntoa ja rohkaisevat uusille näkökulmille. Aikaisempaa kuvallisen ilmaisun kokemusta ei tarvitse olla. Kokonaisvaltainen kokemus syntyy vuorovaikutuksesta itsen, ryhmän, luovan toiminnan ja erilaisten materiaalien kohtaamisesta. Ryhmässä ei arvostella vaan arvostetaan. Osallistuja saa oman taideteoksen lisäksi kotiin viemisinä hyvän mielen. Työpajan ohjaa Päivi Prusti.

Ilmoittautuminen 8.9. mennessä toimisto@finfamiiep.fi.

la 16.9. klo 12:00-15:00
FinFami E-P:n toimistolla

VAPAAEHTOISTEN VIRKISTYSPÄIVÄ

Yhdistys tarjoaa mukaan ilmoittautuneille vapaaehtoisilleen keilauksen. Ruokailut ja juomat omakustanteisesti.

Ilmoittautuminen 13.10. mennessä petra.reinikainen@finfamiiep.fi tai 050 388 0845.

la 28.10. Klo 12:00-15:00
Seinäjoen Keilahalli

TAPAHTUMAT

MIELLEN HYVÄKSI -TAPAHTUMA

Mielen Hyväksi -kurssitoiminta perustuu skotlantilaiseen Recovery College -toimintamalliin, jonka tarkoituksena on lisätä osallistujan omaa elämänhallintaa ja hyvinvointia mahdollisista mielenterveysongelmista huolimatta.



Mielen Hyväksi -kurssitoiminnan tavoitteena on:

- tukea ihmisiä tunnistamaan ja hyödyntämään taitojaan ja voimavarojaan
- kannustaa ihmisiä tutkimaan mahdollisuuksiaan ja kehittämään taitojaan
- rohkaista ihmisiä saavuttamaan tavoitteitaan ja päämääriään
- kurssien ohjaajat tukevat ihmisiä löytämään omat ratkaisunsa
- tavoitteena on saada keinoja oman elämänhallinnan tueksi

**Tervetuloa M-Talolle tutustumaan tulevaan kurssitoimintaan
ke 6.9. klo 12:00-15:00 !
Kurssit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia!**

KAHVIHETKET, JÄRVISEUTU

Tule tapaamaan kiireettömästi kahvikupin äärellä FinFami Etelä-Pohjanmaan ja Järviseuuden Omaishoitajien työntekijöitä ja vapaaehtoisia!

ti 24.10.

klo 10:30–12:30

Pihlajarinteen kerhohuone, Kirkkotie 32, 62500 Evijärvi

klo 15:00–17:00

Kohtaamispaikka Aaltola, Lääkärintie 1, 62900 Alajärvi

ke 25.10.

klo 11:00–13:00

Lakeudenportin kansalaisopisto, Ostolantie 11, 63700 Ähtäri

klo 15:00–17:00

Fasadi 4.krs kokoustila, Taitotie 1, 63300 Alavus

Kokoustilaan pääsee esteettömästi hissillä heti alakerran sisäänkäynnin yhteydestä.

FUCK STIGMA -TAPAHTUMA

ti 10.10. klo 12:00-15:30
Louhenkatu 48, Seinäjoki

Tapahtuman tavoitteena on nostaa esille nuorten aikuisten kokemuksia ja heidän kanssa työskentelevien ammattilaisten havaintoja Etelä-Pohjanmaan alueelta psyykkisiin oireisiin ja päihteiden käyttöön liittyen. Haluamme vaikuttaa stigmaan, joka psyykkiseen oireiluun ja päihteisiin liittyy. Tapahtuman aikana ammattilaiset ja nuoret voivat tutustua Skeittihalliin.

Tapahtumapaikka on No Trouble ry & Lakeuden WallRiver SK8Boarding (LWRS) ry sekä heidän toiminnassaan mukana olevien nuorten aikuisten yhdessä rakentama yksityinen skeittihalli. Skeittihalli on tarjonnut monille nuorille ja nuorille aikuisille paikan, jossa he saavat olla oma itsensä, toteuttaa itseään ja tehdä omaa osaamistaan näkyväksi. Tapahtuman tavoitteena on mahdollistaa nuorten aikuisten ja ammattilaisten kohtaaminen nuorille luonnollisessa, urbaanissa ja turvallisessa ympäristössä. Tapahtumassa tärkeintä on avoin keskustelu.

<3 :llä Matti, Pietari, Tanja, Jesse, Jenny, Juha, Sonja ja Petra



ILONAN PÄIVÄN WEBINAARI

Valtakunnallista mielenterveysomaisten päivää, Ilonan päivää, vietetään jälleen 9.10.!

Järjestämme yhteistyössä Satakunnan ja Keski-Suomen FinFami-yhdistysten kanssa webinaarin, jossa käsitellään itselle merkityksellisen henkilön itsetuhoisuutta ja sen vaikutusta läheisiin.

Webinaarissa mukana myös kokemusasiantuntijan puheenvuoro!

Seuraa nettisivuiltamme ja somesta lisätietoja webinaariin liittyen, tiedotamme lisää alkusyksystä!

YHDISTYKSEN SYYSKOKOUS

Sääntömääräinen syyskokous pidetään la 18.11. Seinäjoella. Kokouksen asialistalla on mm. hallituksen jäsenten valinta vuodelle 2024. Mikäli kiinnostusta löytyy, voit asettua itsekin ehdolle hallituksen jäseneksi!

Lisätietoja hallitus@finfamiiep.fi / 050 348 3676.

Varaathan päivämäärän jo kalenteriisi!



MIELENTERVEYSOVET™ -VALMENNUS

Ovet-valmennus

Tukee omaisroolin tunnistamista ja arjessa jaksamista. Valmennuksessa käsiteltäviä aiheita ovat mm. elämäntilanteeseen liittyvät tunteet, arjen haastavat tilanteet, omat voimavarat sekä sosiaali- ja terveystalvet.

Valmennukseen ovat tervetulleita kaikki, jotka kantavat huolta psyykkisesti sairastuneesta läheisestään ja/tai auttavat läheistään. Yhteistyössä Lakeuden Omaishoitajat ry.

Ilmoittautuminen 13.10. mennessä:

<https://link.webropol.com/ep/mtovet2023>

Lisätietoja: julia.hakamaa@finfamiiep.fi / 050 348 3676.

Tapaamiset M-talolla, Seinäjoella
to 26.10., ma 30.10., to 9.11. ja to 16.11.



KAUSITIEDOTE JULKAISTAAN JATKOSSA VAIN SÄHKÖISESSÄ MUODOSSA!

Päivitämme kausitiedotteen nykyiseen tapaan kahdesti vuodessa jatkossakin. Joulutammikuun vaihteessa julkaisemme kevään toiminnot ja heinä-elokuussa syksyn toiminnot. Löydät jatkossa kausitiedotteen helposti yhdistyksemme nettisivuilta sähköisessä muodossa osoitteesta

finfamiiep.fi/tiedotteet/

Mikäli sähköpostiosoitteesi on jäsenrekisterissämme, lähetämme sinulle suoran linkin kausitiedotteeseen sähköpostitse.

Jos sinulle herää kysyttävää, kaipaat lisätietoja tai haluat päivittää esimerkiksi sähköpostiosoitteesi tietoihimme, voit olla yhteydessä yhdistyksen toiminnanjohtajaan.

julia.hakamaa@finfamiiep.fi
p. 050 348 3676

HUOM!

Mikäli haluat kuulla säännöllisemmin yhdistyksen toiminnasta, voit liittyä sähköisen kuukausitiedotteemme tilaajaksi! Tilaaajana saat sähköpostitse kuukausittain linkin, jonka takaa löydät uusimman tiedotteen.

Voit liittyä kuukausitiedotteen tilaajaksi lähettämällä sähköpostia toimisto@finfamiiep.fi tai täyttämällä sähköpostiosoitteesi nettisivuiltamme löytyvään kuukausitiedotteen tilauslomakkeeseen

finfamiiep.fi/ajankohtaista/

Ajantasaista tietoa löydät myös seuraamalla yhdistystä somessa @finfamiiep !



JÄSENMAKSU 2023

OMA SP FI04 4108 0011 3002 28		TILISIIRTO FinFami Etelä-Pohjanmaa ry. Huhtalaantie 2, 3.krs. 60220 Seinäjoki	
Maksaja FinFami Etelä-Pohjanmaa ry.		Henkilöjäsenyys 15€ /henkilö/vuosi Perhejäsenyys 20€ /perhe/vuosi Kannattaja jäsenyys 100€ /vuosi	
Alkijohina _____		Viäento 1 61 224	
Tilais Nro-.....	Eräpviä	30.9.2023

Muista pistää mukaan myös nimesi
viestikenttään maksaessasi jäsenmaksusi.



TYÖNTEKIJÖIDEN YHTEYSTIEDOT

Julia Hakamaa

toiminnanjohtaja
sosionomi AMK
p. 050 348 3676
julia.hakamaa@finfamiep.fi

Tuija Ikola

omaistyöntekijä
psyk. sairaanhoitaja AMK
p. 040 410 2549
tuija.ikola@finfamiep.fi

Petra Reinikainen

aluetyöntekijä
sosionomi AMK
p. 050 338 0845
petra.reinikainen@finfamiep.fi

Järjestöavustaja

p. 045 231 9505
toimisto@finfamiep.fi

Toimisto

Huhtalantie 2, 60220 Elinkeinotalo 3 krs.

Seuraa meitä somessa!
@finfamiep

WWW.FINFAMIEP.FI