

FinFami - Salon seudun mielenterveysomaiset ry

TOIMINTA- KALENTERI

KEVÄT - KESÄ 2019

Kaikki Salon
yhdistyksen
kurssit,
retket,
koulutukset
ja muut
tapahtumat

**Omaisten illat alkavat
TYKS psykiatrialla**

**Tietoa maksuttomista
palveluistamme
omaisille ja läheisille**

**VOIMAVARAKURSSI
KUNSTENNIEMESSÄ**

**Koulutuksia
SOTE-ammattilaisille**

SISÄLLYS

TIETOA YHDISTYKSEN TOIMINNASTA

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEHDYS

KAHVILAT TOIMISTOLLA

AVOIMET RYHMÄT

SULJETUT RYHMÄT

KURSSIT JA KOULUTUKSET

RETKET JA JUHLAT

OMAISNEUVONNAT

TOIMINTAA NUORILLE

KOULUTUKSET AMMATTILAISILLE

VAPAAEHTOIS- JA TUKIHENKILÖTOIMINTA

TIETOA JÄSENILLE JA VUOSIKOKOUSKUTSU

PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

AJANKOHTAISTA

HENKILÖSTÖ JA YHTEYSTIEDOT

TIETOA YHDISTYKSEN TOIMINNASTA

FinFamin tavoitteena on tarjota tukea, toivoa, tietoa ja toimintaa ihmisille, joiden läheisellä on haasteita mielenterveyteen tai päihteiden käyttöön liittyvissä asioissa.

Yhdistyksen tehtävänä on tarjota **vertaistuellista apua ja neuvontaa ihmisille, joiden läheisillä on vaikeaa**. Yhdistys järjestää koulutuksia ja retkiä, kursseja ja erilaisia ryhmiä, joissa ihmiset voivat jakaa luottamuksellisesti kokemuksiaan.

Lähes kaikki toiminta on maksutonta, mutta esim. retket ja kurssit saattavat sisältää pienen omavastuuosuuden. Näistä on aina maininta.

“Meihin voi aina ottaa yhteyttä ja kysyä toiminnastamme. Voimme suositella erilaisia maksuttomia palveluitamme tai vain kuunnella sinua.”

Kaikki me tunnemme jonkun, jolla on joskus ollut elämässään mielenterveys- tai päihdeongelmia. Meidän tehtävänä on tukea näitä läheisiä, jotka tukevat muita. **Kenenkään ei tulisi koskaan jäädä yksin.**

Haluamme auttaa ja olla tukenasi. Mikään hätä ei ole liian pieni tai liian suuri, etteikö siihen voi saada tukea ja ymmärrystä. Olemme täällä sinua varten.

Tekstit: Jaana Knaapi-Lehtonen, Satu Säilä, Johanna Sydänoja, Elisa Lehtonen ja Taru Tuulia Tittonen

Kuvat: Taru Tuulia Tittonen, s. 22 Milka Alanen

Taitto: Taru Tuulia Tittonen

Julkaisija: FinFami - Salon seudun mielenterveysomaiset ry

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEHDYS

HYVÄÄ KULUVAA VUOTTA 2019!

Alkanut vuosi on pitkällä ja tätä lukiessanne ollaan jo menossa vauhdilla kevättä kohti. Vaikka vanha vuosi on jäänyt taakse, me täällä yhdistyksessä palaamme siihen vielä monta kertaa, tutkimme missä työmme onnistui ja missä olisi kehittämisen varaa. Juuri tässä arvioinnissa **sinun palautteesi on ensi arvoisen tärkeää**. Voit lähettää meille palautetta sähköpostitse, puhelimitse tai kertoa kohdatessamme.

Vuosi 2018 oli yhdistyksessämme muutosten vuosi. **Yhdistyksemme hallitus vaihtui lähes kokonaan**. Vuosia hallituksessa puurtaneet ja toimintaa oikeaan suuntaan ohjanneet konkarit vetäytyivät ansaitulle eläkkeelle. Onneksi saimme uusia innokkaita hallituksen jäseniä, joten tästä on hyvä jatkaa eteenpäin.

Myös työyhteisössämme on tapahtunut muutoksia. Vuoden alussa työnsä aloitti **omaistyön koordinaattori Johanna Sydänoja**. Lisäksi saimme rahoittajaltamme STEA:lta vuoden mittaisen **Paikka auki-hankkeen rahoituksen, jolla saamme palkattua uuden työntekijän vuodeksi**.

Juhannuksen kynnyksellä graafikko Taru Tuulia Tittosen pesti meillä loppuu. Tämän toimintakalenterin lisäksi Taru on vahvasti mukana kotisivujemme ja viestintämme uudistuksessa. Uudistuksen aikana **tiedot kevään ja kesän tapahtumista löytyvät tästä toimintakalenterista, Facebookista ja ottamalla meihin yhteyttä puhelimitse tai sähköpostilla**.

Päällimmäisenä menneestä vuodesta nousee pintaan kiitollisuus.

FinFamin vuodessa olen kiitollinen sinulle, että olet meidän matkassa ja luet tätä. Kiitollinen siitä, että aina löytyy ihmisiä, vapaaehtoisia, jotka ovat valmiita tekemään työtä muiden hyväksi. Kiitollinen siitä, että yhteistyökumppanimme ovat kanssamme mukana tukemassa omaisia ja heidän perheitään. Kiitollinen työyhteisöstämme, josta löytyy intoa tehdä tätä työtä täydellä sydämellä.

Kiitollisin ajatuksin,

JAANA KNAAPI-LEHTONEN

FinFami - Salon seudun mielenterveysomaiset ry:n
vastaava omaistyön koordinaattori

KAHVILAT TOIMISTOLLA



VERTAISKAHVILA PERJANTAISIN 11.1.-26.4.

Vertaiskahvila joka perjantai klo 10-12 toimistolla. Kevätkausi 11.1.-26.4.2019. Kaikille avoin ja rento vertaistuellinen hetki joka viikko. Maksuton kahvitarjoilu, usein myös herkullista naposteltavaa. Lisätietoja Johannalta.

“Kahviloihin ei tarvitse ilmoittautua. Tarjolla on herkkuja ja mukavaa seuraa. Käsityökahvilassa mm. neulegraffitien tekoa ja vierailu käsityökeskuksessa.”

KÄSITYÖKAHVILA KERRAN KUUSSA

Käsityökahvilassa tehdään käsitöitä, nautitaan teetä tai kahvia ja annetaan vertaistukea. **Käsityökahvila kokoontuu pääsääntöisesti toimistolla maanantaisin**. Kevätkausi **11.3., 8.4. ja 13.5. klo 17-18.30**. Tarjolla pientä iltapalaa. Seuraa Facebook-sivuiltamme tulevien Käsityökahviloiden sisältöjä. Lisätietoja Jaanalta.

AVOIMET RYHMÄT

Avoimet vertaisryhmät ovat ryhmiä, joihin voit tulla mukaan milloin itselle parhaiten sopii. Voit käydä niissä kerran, muutaman kerran tai joka kerta, ihan miten itse haluat. Joihinkin avoimiin ryhmiin ei tarvitse edes ilmoittautua.

VERTAISTUKIRYHMÄ PÄIHDERIIPPUVAISTEN LÄHEISILLE

Vertaistukiryhmä päihderiippuvaisten läheisille kokoontuu **kerran kuukaudessa torstaisin 14.3., 11.4., 16.5. ja 13.6. klo 18-19.30.**

Vertaistukiryhmässä saa tukea muilta samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta henkilöiltä, joiden omainen tai muu läheinen kärsii päihderiippuvuudesta. Ryhmä on avoin ja sinne ovat tervetulleita sekä aiemmin käyneet että uudet osallistujat. Tarjolla on pientä iltapalaa. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua.

**“Joskus parasta, mitä voit tehdä,
on vain kertoa mitä sinulle kuuluu.
Joskus se on myös vaikeinta.”**

VAELLETAAN YHDESSÄ -RYHMÄ

Avoin Vaelletaan yhdessä -ryhmä kaikille yli 35 vuotiaille, joiden läheisillä on haasteita mielenterveyden tai päihderiippuvuuden kanssa.

Ryhmä kokoontuu toimistolla keskiviikkoisin 20.3., 17.4 ja 15.5.

klo 17.30-19.30. Tarjolla on pientä iltapalaa. Ilmoittautuminen Jaanalle.



SULJETUT RYHMÄT

Suljetut vertaisryhmät kokoontuvat aina samalla porukalla. Niihin ei yleensä oteta enää aloituksen jälkeen uusia jäseniä. Suljettuja ryhmiä ovat esim. vanhempainryhmät ja Vaelletaan yhdessä -ryhmä.

SULJETTU VERTAISRYHMÄ


Suljettu vertaisryhmä kokoontuu joka **kuukauden ensimmäinen keskiviikko toimistolla 6.3., 3.4. ja 8.5., klo 18-20.** Ryhmä on maksuton ja poikkeuksellisesti siihen otetaan vielä uusia jäseniä. Ilmoittautumiset Jaanalle.

UUSI VANHEMPAINRYHMÄ ALKAA

Ryhmään ovat tervetulleita vanhemmat yhdessä tai yksin. Ryhmään mahtuu kahdeksan vanhempaa. **Ryhmä alkaa 11.-13.10.2019 järjestettävällä viikonloppukurssilla Saaristohotelli Kasnäsissä Kemiönsaarella.** Yhteisen viikonlopun jälkeen ryhmä tapaa kerran kuussa yhdistyksen toimistolla Salossa.

Ryhmä on osallistujille maksuton, mutta aloitus- ja päätösviikonlopuista kylpylässä osallistujat maksavat omavastuuosuudet 45€/hlö/viikonloppu. Kaikki tapaamisissa käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia.

Ryhmänohjaajina toimivat psykoterapeutti Elisa Lehtonen ja Johanna Sydänoja. Voit ilmoittautua syksyllä alkavaan ryhmään Johannalle. Ryhmään on jatkuva haku.

A photograph of two mugs, one yellow and one white, sitting on a dark wooden table. In the foreground, there are some golden-brown breadsticks. The background is softly blurred, showing what appears to be a window with light coming through.

“Onko nuorellasi mielenterveysongelmia tai vaikeuksia oman elämän hallinnassa? Tule mukaan ammatillisesti ohjattuun vertaistukiryhmään vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia sekä saamaan tietoa ja tukea.”

KURSSIT JA KOULUTUKSET

RYHMÄNOHAAJAKOULUTUS 30.-31.3.

Askelia vertaisryhmän ohjaaksi -koulutus järjestetään Salon toimistolla ja kouluttajana on psykoterapeutti ja työnohjaaja, Ryhmästä enemmän -kirjan kirjoittaja Elisa Lehtonen.

Opetusmenetelminä ryhmäpohdinnat, ohjausharjoitukset, keskustelut ja alustukset teemoista. Ryhmä toteutetaan yhdessä Varsinais-Suomen FinFamin kanssa. Koulutus tarkoitettu vapaaehtoisillemme ja on osallistujille maksuton.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut Jaanalle tai sähköisesti:
www.lyyti.in/ryhmanohjaajakoulutus2019

“Tule virkistymään kurssiellemme ja retkillemme ja osallistu maksuttomaan koulutukseen.”

VOIMAVARAKURSSI 26.-28.4.

Hyvinvointia luonnosta -voimavarakurssi 26.4.-28.4. Kunstenniemen ympäristössä osoitteessa Kunstenniementie 233, 21140 Rymättylä. Kurssi alkaa perjantaina klo 18 ja päättyy sunnuntaina klo 13. Voimavarakurssi luonnon keskellä sisältää monipuolisesti aiheeseen syventymistä, tiedon ja oman kokemuksen kautta. Kurssin tavoitteena on vahvistaa omaisen voimavaroja, sisältö painottuu luontoon vertaistuen kera. **HAKU KURSSILLE PÄÄTTYÄ 11.3.** ja valituille ilmoitetaan 13.3.

Sitova omavastuuosuus 45€ sisältää kurssiohjelman lisäksi täysylläpidon: kahden yön majoitus (osallistujien määrästä riippuen kahden tai neljän hengen huoneissa), kaikki ateriat, saunan käytön, lakanat ja pyyhkeen. Huomioitahan, että kurssimaksun voi saada takaisin vain lääkärintodistusta vastaan.

Ilmoittautuminen Jaanalle tai sähköisesti:
www.lyyti.in/Hyvinvointia_luonnosta_kevät2019

RETKET JA JUHLAT

VAPAAEHTOISTEN ILTA MATILDASSA 10.4.

Luvassa hyvää ruokaa, rentoa ohjelmaa ja vapaamuotoista oleskelua kauniissa ruukkimaisemassa meren rannalla. **Yhdistys tarjoaa ruoat.** Tervetuloa kaikki vapaaehtoiset! **Lähtö kimpakyydeillä Farmoksen tontilta, kokoontuminen klo 17.** Ilmoittautumiset 29.3. mennessä Jaanalle tai Sadulle.

LUONTORETKI TEIJON KANSALLISPUISTOSSA 7.5.

Kierrämme reilun 5 kilometrin lenkin Matilda-järven ympäri. Huomioithan, että kävelemme osin vaikeakulkuisessa maastossa. Ohjelmassa mukavaa yhdessäoloa ja makkaranpaistoa, **yhdistys tarjoaa retkievää.** Otathan itsellesi tarpeeksi juomavettä mukaan. **Lähtö kimpakyydeillä Farmoksen tontilta, kokoontuminen klo 17.** Ilmoittautumiset 6.5. mennessä Jaanalle.

KESÄRETKI TURKUUN 25.5.

Aamupäivän vietämme **Käsityöläismuseossa oppaiden johdolla, minkä jälkeen syömme lounasta yhdessä.** Iltapäivällä kierrämme **Ruissalossa Kasvitieteellisessä puutarhassa.** Illaksi palaamme takaisin Saloon. Järjestämme edestakaisen bussikuljetuksen Salosta Turkuun, lähtö Salon torin turistipysäkiltä klo 9. **Omavastuuosuus 30€, alle 12-vuotiaat 10€ ja alle 3-vuotiaat maksutta.** Ilmoittautumiset Johannalle 30.4. mennessä.

EUROPEAN FAMILY CONGRESS HELSINGISSÄ 19.-20.9.

Valtakunnalliset Omaispäivät, tai tällä kertaa **European Family Congress, järjestetään 19.-20.9.2019 Helsingissä.** Tapahtuma on samalla Euroopan laajuinen kongressitapahtuma, joka järjestetään yhteistyössä Euroopan Omaisjärjestöjen liitto EUFAMI:n kanssa. Tällä kertaa tapahtuma on laajempi kohtaamispaikka ympäri Eurooppaa oleville mielenterveysomaisille ja alan ammattilaisille. Tiedotamme tapahtumasta lisää myöhemmin verkkosivuillamme.

OMAISNEUVONNAT



Oletko huolissasi läheisesi mielenterveydestä, päihteiden käytöstä tai omasta jaksamisestasi? Tiesitkö, että meiltä saa aikoja myös maksuttomaan henkilökohtaiseen omaisneuvontaan?

Tule juttelemaan toimistollemme Salon keskustassa tai päivystyspisteillemme Salossa, Halikossa tai Somerolla. Meiltä saa myös tarvittaessa ilta-aikoja.

Työntekijämme ovat koulutettuja ja sydämellisiä ammattilaisia, joita sitoo vaitiolovelvollisuus. Neuvonnat ja päivystykset ovat maksuttomia.

Ajanvaraus Sadulle 044 793 0586 tai Johannalle 044 726 1991.

OMAISTEN ILLAT TYKS PSYKIATRIALLA HALIKON SAIRAALASSA 4.4. ALKAEN

Halikon sairaalan hoitajien ja yhdistyksemme vertaisten toteuttamat omaisten illat alkavat huhtikuussa 4.4. Omaisten ilta on jokaisen kuukauden ensimmäisenä torstaina klo 17-19 sairaalan tiloissa (opastus pääovelta). Illan aikana yhdistyksen vertainen kertoo tarinansa elämästään sairastuneen rinnalla ja hoitajat voivat vastata yleisellä tasolla omaisten mieltä askarruttaviin asioihin sairauksiin, lääkityksiin tai hoitoon liittyen.

Omaisten illat ovat kaikille omaisille ja läheisille avoimia tapahtumia. Tarjolla on sekä vertaistukea että mahdollisuus hoitajan tapaamiseen. Tilaisuuksissa on kahvitarjoilu ja iltoihin voi osallistua yhden tai useamman kerran. Omaisten iltoihin ei tarvitse ilmoittautua.

LAPSET PUHEEKSI

Keskustelutukea vanhemmuuden tueksi perheille, joissa vanhempi sairastaa psyykkisesti. Palvelu on maksuton.

Ajanvaraus Jaanalle 040 722 4961.

JATKUVAT OMAISPÄIVYSTYKSET

**Tiistaisin parillisina viikkoina 28.5. asti klo 12-14.30
SOMERON TERVEYSKESKUKSELLA**

Turuntie 44, 31400 Somero

**Keskiviikkoisin klo 13-15 (tauolla heinä-elokuun)
SALON TERVEYSKESKUKSELLA**

(vastaanottohuone hallinnon käytävällä)

Sairaalantie 9, 24130 Salo

**Torstaisin klo 12-14.30 (tauolla heinä-elokuun)
HALIKON SAIRAALAN ALAKERRASSA**

Märyntie 1, 25250 Märynummi

Ajanvaraus Sadulle 044 793 0586.

Paikalle voi tulla myös ilman ajanvarausta. Pyhäpäivinä ei ole päivystystä.

TOIMINTAA NUORILLE



MOIP!-HANKE

Moip!-hanke on päättynyt joulukuussa 2018, mutta nuorten aikuisten toiminta ja tukeminen kuitenkin jatkuu sekä Salon seudun että Varsinais-Suomen yhdistyksissä.

FinFami Salo tarjoaa jatkossa nuorille aikuisille muun muassa yksilöllistä keskustelutukea ammattilaisen kanssa ja välittää tukihenkilöitä. Keskusteluun voidaan kutsua nuoren niin toivoessa vertainen (Moip!-mentori) mukaan.

Jatkossa voit olla yhteydessä nuoriin liittyvissä asioissa Johannaan.

Moip!-hanke kiittää kaikkia yhteistyötahoja ja osallistujia upeista hankevuosista!

**“Toivomme, että nuoret tulisivat
keskustelemaan kanssamme.
Haluaisimme kuulla minkälaista
apua he kaipaisivat.”**

TULOSSA SYKSYLLÄ

Syksyllä 2019 on tulossa teema-iltoja nuorille.

Seuraattehan ilmoitteluaamme Facebookissa, Instagramissa ja paikallislehdissä. Lisätietoja Johannalta.

KOULUTUKSET AMMATTILAISILLE

MIELENTERVEYSOMAISTYÖN KOULUTUS SOTE-ALAN AMMATTILAISILLE

Sote-alan ammattilaisille suunnattu **mielenterveysomaistyon koulutus järjestetään Turussa keskiviikkona 27.3. klo 12-15.30**. Koulutus antaa keinoja mielenterveys- ja päihdeomaisten kohtaamiseen: miten läheisen sairaus vaikuttaa perheenjäseniin, millaista tukea ja tietoa omaiset tarvitsevat sekä millaista tukea FinFami tarjoaa. Koulutuksessa kuullaan myös kokemuksia omaisena olemisesta sekä TYKS psykiatrian omaisneuvojan ja vertaisen työparityöskentelystä. **Koulutus on maksuton.**

TYKS psykiatria: rakennus 4, kerros 4, Terla-sali osoitteessa Kunnallissairaalan tie 20, Turku.

Ilmoittautumiset osoitteessa www.lyyti.in/omaistyo2019
Lisätietoja: elina.taskinen@vsfinfami.fi tai 044 793 0587

VERTAISTUELLISEN OMAISNEUVONNAN TYÖPAJAT SOTE-ALAN AMMATTILAISILLE

Vertaistuellisen omaisneuvonnan työpajat ovat jatkoa mielenterveysomaistyon koulutukselle. Työpajat on suunnattu sote-alan ammattilaisille, jotka ovat kiinnostuneita toteuttamaan omaisneuvontaa yhdessä vertaisneuvojan kanssa tai päivittämään mielenterveysomaistyon osaamistaan. Työpajoissa sote-ammattilaiset ja vertaisneuvojat tutustuvat toisiinsa ja pohtivat roolejaan omaisten kohtaamisessa ja tukemisessa.

Työpajat järjestetään 9.5. ja 16.5. klo 12-15.30 Varsinais-Suomen FinFamin toimistolla osoitteessa Itäinen Pitkätie 11 A, Turku.

Ilmoittautumiset osoitteessa www.lyyti.in/tyopajat2019
Lisätietoja: elina.taskinen@vsfinfami.fi tai 044 793 0587

VAPAAEHTOISTOIMINTA

KIINNOSTAAKO VAPAAEHTOISTOIMINTA?

Haluaisitko sinä auttaa muita tukemalla ja kuuntelemalla tai toimimalla vaikkapa vertaisryhmän ohjaajana? Tule meille vapaaehtoiseksi! **Kaikilla vapaaehtoisilla on mahdollisuus käydä yhdistyksen vapaaehtoisten peruskoulutus ja tämän lisäksi muita koulutuksia omien kiinnostusten mukaan.** Tulossa on esimerkiksi Askelia vertaisryhmän ohjaajaksi -koulutus Salossa 30.-31.3.2019.

Vietämme myös vapaaehtoisten virkistyspäivää Matildassa 10.4.2019, jonne myös uudet vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet ovat tervetulleita. Lue koulutuksista ja tapahtumista lisää kohdasta KURSSIT JA KOULUTUKSET sekä RETKET JA JUHLAT. Lisätietoja Johannalta.

HALUAISITKO MUKAAN ELOKUVAKERHOON? KERRO SE MEILLE!

Suunnittelemme kaikille avointa elokuvakerhoa, ja tätä varten **kartoitamme osallistumisinnostusta ja haemme vapaaehtoisia ohjaajia.** Elokuvakerho alkaisi mahdollisesti syksyllä ja kokoontuisi **joka kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 18-20. Päivät olisivat alustavasti 3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12.** Elokuvakerhossa katsottaisiin porukalla elokuva, ja tämän jälkeen keskusteltaisiin yhdessä sen teemoista. Tarjolla olisi pientä purtavaa.


Vapaaehtoisen ohjaajan tehtävänä olisi laittaa tarjottavat esille, elokuva pyörimään ja huolehtia, että keskusteluissa jokainen saa suunvuoron. Olisitko sinä kiinnostunut ohjaamaan elokuvailtoja tai osallistumaan niihin? Lisätietoja Johannalta.

TUKIHENKILÖTOIMINTA

Tukihenkilötoiminta on tavoitteellista yhdistyksen työntekijöiden koordinoimaa toimintaa, joka on tarkoitettu pitkäaikaiseksi tueksi kuormittavassa elämäntilanteessa olevalle henkilölle.

Tukihenkilö on vapaaehtoinen, joka on suorittanut yhdistyksen tukihenkilötoiminnan kurssin. Tukihenkilötyö on luottamuksellista ja käytännöistä sovitaan yhteisissä tapaamisissa yhdistyksen työntekijän kanssa. Tukihenkilösuhteen sisällöt ja kesto määrittyvät tuen tarpeen ja tavoitteiden mukaan. Toiminta on tuettavalle maksutonta. Tule mukaan! Lisätietoja Sadulta.



A young woman with blonde hair tied in a ponytail is shown in profile, looking downwards. She is wearing a green, quilted winter jacket. The background is a snowy forest with evergreen trees and snow-covered branches. The lighting is soft and natural, suggesting an outdoor winter setting.

**“TARJOAMME TIETOA, TUKEA,
TOIVOA JA TOIMINTAA LÄHEISILLE
JA HALUAISIMME MYÖS KUULLA
MITÄ SINULLE KUULUU.”**

JÄSENILLE

JÄSENYYS JA JÄSENMAKSUTIEDOT

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä ottamalla yhteyttä toimistoon ja maksamalla jäsenmaksun. Todistuksen jäsenyydestä voi hakea toimistoltamme.

Maksu suoritetaan Lounaismaan Osuuspankin tilille: **FI89 5410 0220 0954 94**
Saaja: **FinFami - Salon seudun mielenterveysomaiset ry**

Maksettuasi jäsenmaksun muistathan ilmoittaa meille nimesi, osoitteesi, puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi, jotta voimme lähettää sinulle jäsenpostia. Voit lähettää tiedot sähköpostilla: **toimisto@finfamisalo.fi** tai soittaa Jaanalle: **040 722 4961**.

10 € - KANNATUSJÄSEN ei saa Labyrintti-lehteä eikä jäsenpostia.
Kannatusjäsenyys ei oikeuta jäsenetuihin.

15 € - JÄSEN saa Labyrintti-lehden, yhdistyksen jäsenpostin ja jäsenedut.
Edut koskevat myös samassa taloudessa asuvia perheenjäseniä.
Jäsenyys oikeuttaa yhteen ääneen yhdistyksen kokouksissa.

50 € - YHTEISÖJÄSEN saa sopimuksen mukaan Labyrintti-lehden ja jäsenpostin. Yhteisöjäsenyys ei oikeuta jäsenetuihin.

100 € - AINAISJÄSEN saa Labyrintti-lehden, yhdistyksen jäsenpostin ja jäsenedut. Ainaisjäsenyys on henkilökohtainen. Jäsenyys oikeuttaa yhteen ääneen yhdistyksen kokouksissa.

EDUT JÄSENILLE

LABYRINTTI- LEHTI: Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFamin julkaisema neljä kertaa vuodessa ilmestyvä Labyrintti on ainoa mielenterveysomaisten asioihin erikoistunut lehti Suomessa.

SALON UIMAHALLI: Jäsenet saavat sekä itselleen että perheenjäsenilleen uimahallin 10 kerran lipun puoleen hintaan keväällä ja syksyllä.

MIESTENVAATELIKE LAMMERVO: 10 % alennusta ostoista.

SALON KUKKAKORI: 20 % alennusta ostoista.

Päivitämme jäsenetuja pitkin vuotta, joten muistathan seurata meitä Facebookissa ja Instagramissa: **finfamisalo**.

KUTSU

FinFami - Salon Seudun Mielenterveysomaiset ry:n

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN VUOSIKOKOUS

25.3.2019 klo 18
TOIMISTOLLA

Turuntie 8, Salo

**Lämpimästi
tervetuloa!**

UUSI HALLITUS

Syyskokouksessa valittiin yhdistykselle uusi hallitus. Hallitus aloitti tehtävässään vuoden alussa ja sen jäsenet ovat **Kirsi Hirvonen-Mäkipuro, Wilhelmiina Kallio, Suvi-Tuuli Porkka, Merja Rautio-Rajala, Janne Salminen, Sirpa Vainio** ja puheenjohtaja **Elisa Lehtonen**.



PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

TALVISET TERVEISET PUHEENJOHTAJALTA!

Minulla on ollut ilo toimia Salon Finfamin puheenjohtajana jo neljättä vuotta. Tämä aika on ollut opettavaista ja antoisaa. Yhdistyksen toimintaedellytykset ovat kasvaneet, ja Stean rahoituksen lisääntyminen on mahdollistanut uusien toimintamuotojen aloittamisen ja uusien työntekijöiden palkkaamisen. Toiminta on tullut näkyvämmäksi, ja esimerkiksi Auttava omainen -toiminnan alkaminen ollut tärkeä virstanpylväs. **On ollut ilahduttavaa nähdä, että julkisessa terveydenhuollossa halutaan tehdä yhteistyötä yhdistyksemme kanssa, ja se on toiminut hyvin.**

Ryhmät vanhemmille, joiden lapsilla tai nuorilla on mielenterveyden haasteita, ovat tuoneet yhdistykseen paljon uusia omaisia. Tämä on tarjonnut näköalan ongelmiin, joiden kanssa perheet joutuvat selviytymään arjessaan. **Vanhemmilla on oikeus saada tukea, ja siinä meillä yhdistyksenä on paljon tehtävää, mutta myös paljon mahdollisuuksia auttaa.**

“Haluan rohkaista jokaista omaista kertomaan meille ajatuksiaan siitä, miten yhdistys voisi parhaiten tukea ja auttaa.”

Yhdistyksemme toiminta tähtää tilanteeseen, jossa läheisen ongelmista, haastavasta käyttäytymisestä ja mielialoista voisi puhua yhä avoimemmin ja ilmaista huolensa jo silloin, kun varsinaista sairautta ei vielä ole. Tiedostamme, että omaisen tai muun läheisen osa on usein raskas ja kuormittava. Monesti heillä on suuri kynnyks hakea meiltä tukea, koska he haluavat olla lojaaleja sairastavalle omaiselleen. Jokaisella on kuitenkin oikeus pitää itsestään huolta. Lisäksi haluan rohkaista omaisia ja muita läheisiä kertomaan meille ajatuksiaan ja toiveitaan siitä, miten yhdistys voisi parhaiten tukea ja auttaa. Valoisaa mieltä kevättä kohti mentäessä!

ELISA LEHTONEN

FinFami - Salon seudun mielenterveysomaiset ry:n
hallituksen puheenjohtaja



AJANKOHTAISTA

TERVETULOA UUSI TYÖNTEKIJÄMME JOHANNA!

Johanna Sydänoja aloitti työnsä Salon FinFamilla vuoden alussa. Sydämellisen Johannan tapaatte **ryhmien ohjaajana, tapahtumissa ja omaisneuvontapalveluissa. Johanna hoitaa yhdistyksen viestintää ja hänen puoleensa voi kääntyä vapaaehtoisasioissa.** Johanna ottaa vastaan läheisiä myös ajanvarauksella.

Olemme todella iloisia saadessamme hänet mukaan toimintaamme!

VERKKOSIVU-UUDISTUS

Yhdistyksemme on mukana Uudenmaan FinFamin **VETO-projektissa.** Osana tätä projektia **uudistamme verkkosivumme ja verkkopalvelumme** eli **www.finfamisalo.fi** tulee tämän vuoden aikana uudistumaan täysin.

Ajan tasalla olevat tiedot tapahtumista ja toiminnoista löytyvät tällä välin sekä myös tulevaisuudessa Facebook-sivuiltamme ja paikallislehdistä. Voit halutessasi ottaa yhteyttä henkilökuntaamme, mikäli sinulla on jotain kysyttävää tai kaipaat lisätietoja.

Kiitos kärsivällisyydestäsi!

MUISTUTUS TUETTUJEN LOMIEN HAKEMISESTA

Tuetun lomatoiminnan **tarkoituksena on tarjota loma perheille ja aikuisille, joilla ei siihen muuten olisi mahdollisuutta.** Lomatuet myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Lomalta peritään omavastuuosuus. Tuetut lomat järjestetään Veikkauksen tuella. Lomille haetaan sähköisesti lomajärjestön kotisivuilla www.mtlh.fi tai lomajärjestön toimistolta tilattavalla lomakkeella.

Ota rohkeasti yhteyttä henkiökuntaamme, autamme mielellämme myös lomien hakemisessa.

HENKILÖSTÖ

JAANA KNAAPI-LEHTONEN

Vastaava omaistyön koordinaattori

jaana.knaapi-lehtonen@finfamisalo.fi
040 722 4961



SATU SÄILÄ

Omaistyön koordinaattori

satu.saila@finfamisalo.fi
044 793 0586



JOHANNA SYDÄNOJA

Omaistyön koordinaattori

johanna.sydanoja@finfamisalo.fi
044 726 1991



YHTEYSTIEDOT

TOIMISTO

Turuntie 8, 4.kerros
24100 SALO

toimisto@finfamisalo.fi

Kaikki tapahtumat ovat yhdistyksen toimistolla,
ellei ilmoituksessa ole mainittu toisin.

VERKKOSIVUT

www.finfamisalo.fi

INSTAGRAM

@finfamisalo

FACEBOOK

www.facebook.com/finfamisalo

LÄHETÄ MEILLE SÄHKÖPOSTIOSOITTEESI JA VOITA LAHJAKORTTI RAVINTOLA KASTUUN!

Päivitämme yhteystietoja ajan tasalle, joten **ilmoitathan meille sähköpostiosoitteesi, mikäli haluat jatkossa saada ajankohtaista tietoa toiminnastamme sähköpostitse**. Viestimme toiminnastamme pääasiassa sähköpostitse ja verkossa. Muistathan siis seurata meitä Facebookissa ja Instagramissa: **finfamisalo**.

Omat tiedot ja tiedustelut voit lähettää sähköpostitse osoitteeseen: **toimisto@finfamisalo.fi**. Toivomme erityisesti, että mahdollisimman moni jäsenemme ilmoittaisi sähköpostiosoitteensa meille.

30.4.2019 mennessä sähköpostiosoitteensa lähettäneiden kesken arvomme kaksi kappaletta lounaslahjakortteja Ravintola Kastuun.

KU YKS SAIRASTUS, MONE MAAILM MUUTTUS.

Et jää yksin.

