

FinFami Uusimaa ry tukee mielenterveysomaisten hyvinvointia

Yhdistys tarjoaa omaisille yksilö- ja perhetapaamisia, ryhmiä, luentoja, kursseja ja voimavaratoimintaa.

Vertaistukeen perustuvat ammattilaisten tai vertaisohjaajien ohjaamat ryhmät on suunnattu puolisoille, sisaruksille, vanhemmille ja lapsille.

ILMOITTAUTUMINEN TOIMINTAAN

Toimintakalenteri sisältää sekä kaikille avoimia että ilmoittautumista edellyttäviä tapahtumia.

Ilmoittaudu sähköisesti osoitteessa www.finfamiuusimaa.fi. Voit ilmoittautua myös puhelimitse, puh. 09 686 0260.

Ilmoittautuminen kevään kursseille, ryhmiiin ja tapahtumiin alkaa tiistaina 4.1.2022 klo 9. Tiedot julkaistaan verkossa joulukuun lopulla.

TOIMINTAKALENTERI

Kevät 2022



Tietoa, tukea ja toivoa

FinFami Uusimaan tavoite on vahvistaa mielenterveys-omaisten psyykkistä ja fyysistä terveyttä tarjoamalla ryhmä-, kurssi- ja virkistystoimintaa.

Tietoa: Tarjoamme omaisille ja läheisille ajantasaista tietoa psyykkisestä oireilusta sekä sen hoidosta ja toipumisesta mm. verkkoluennoilla. Katso luennot takasivulta.

Tukea: Tuemme omaisia käsittelemään sairauden herättämiä tunteita yhdessä vertaisten ja ammattilaisen kanssa. Ryhmien ja tapahtumien tavoitteena on vahvistaa omaisen omaa jaksamista.

Toivoa: Luomme toivoa. Kun omainen saa tietoa ja tukea, hän voi ymmärtää sekä sairastuneen/toipilaan voimavarat

ja tunnistaa omansa. Omaisen on tärkeä saada pohtia omaa elämäänsä ja omaa jaksamistaan erillään sairastuneesta.

On mahdollista elää hyvää elämää sairaudesta huolimatta.

Hyvää kevättä ja tervetuloa mukaan!

Leif Berg, toiminnanjohtaja

OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA

Tarjoamme tietoa psyykkisistä sairauksista, tuemme läheisten jaksamista ja annamme toivoa muuttuneessa elämäntilanteessa.

Tukea antavat työntekijät ovat sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia. Toiminta on asiakkaille maksutonta.

TOIMINTAMUOTOJAMME OVAT

- puhelinneuvonta
- yksilö- ja perhetapaamiset
- Teams-videotapaamiset

Voit varata ajan tapaamista tai puhelinaikaa varten verkossa tai soittamalla omaisten tukeen ja neuvontaan ma-to klo 9-15, puh. 09 686 0260.

VARAA AIKA VERKOSSA:

www.finfamiuusimaa.fi/varaa



Stöd, konsultering och information även **på svenska** – reservera tid via nätet!



Support, counselling & information also **in English** – book an appointment!

KURSSIT

Voimavarakurssi – tukea ja virkistystä

8.–10.4. Hotelli Nuuksio, Espoo

Omaisten voimavarakurssi tarjoaa mahdollisuuden virkistäytymiseen ja vertaistukeen yhteisen keskustelun ja toiminnan kautta. Tarkoituksena on löytää uusia näkökulmia omaan arkeen ja jaksamiseen. Kurssilla pääsee irrottautumaan arjesta, nauttimaan hyvästä ruoasta ja ulkoilusta.

Kurssin hinta on 80 €/henkilö.

Ilmoittaudu viimeistään 11.3.

Pariskuntakurssi

8.–10.4. Lohja Spa & Resort kylpylähotelli, Karjalohja

Kurssi on tarkoitettu pariskunnille, joissa toisella on mielenterveyden ongelmia. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä mielenterveyden vaikutuksista parisuhteeseen sekä vahvistaa omia voimavaroja. Kurssilla on luvassa tietoa, vertaistukea ja toiminnallisia menetelmiä, sisältäen pohdiskelua yksin, oman parin kanssa ja ryhmässä.

Kurssin hinta on 120 €/pariskunta.

Ilmoittaudu viimeistään 11.3.

Kurs för anhöriga

22.–25.9. Backby gård, Esbo

Anhöriga till personer med psykisk ohälsa från hela Svenskfinland

Målsättning: att erbjuda anhöriga stöd och information genom föreläsningar. Gruppdiskussioner kring olika aktuella teman kring anhörigrollen, egna känslor, tankar och funderingar som berör dig som anhörig. Att erbjuda ett läge mellan vila och aktivitet. Möjlighet att stanna upp och finna krafter. Träffa andra med liknande erfarenheter = kamratstöd.

Kursen är helt avgiftsfri, inkl. kost, logi och resekostnader enl. billigaste färdmedel.

Organisator: Psykosociala förbundet r.f i samarbete med FinFami Nyland r.f

Ansökningsblankett:

www.fspc.fi/kurser/vara-kurser

Ansökan senast: 15.8.

AVOIMET RYHMÄT

Avoimiin ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, ellei toisin mainita!

Sisarusryhmä

Vertaistuellinen ryhmä aikuisille omaisille, joiden sisarus sairastaa psyykkisesti. Ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla, mutta voit osallistua ryhmään myös etänä Zoomissa. Ryhmää ohjaa yhdistyksen työntekijä. Ryhmä kokoontuu kuukausittain tiistaisin: 25.1., 1.3., 29.3., 26.4. ja 31.5. klo 17–18.30. Voit osallistua kerran tai jokaiselle tapaamiskerralle.

Etäosallistumiseen ilmoittautuminen viimeistään tuntia ennen ryhmän alkua.

Naisten saunaryhmä

Saunomista naisten kesken keskiviikkoiltoisin klo 17–19. Saunaryhmä kiertää kolme yleistä saunaa pääkaupunkiseudulla vapaaehtoisen ohjaajan johdolla. Tarkoituksena on virkistää arjen keskellä.

Saunat ja hinnat:

12.1. Sauna Hermannin 12/8 €
16.2. Uusi Sauna 16 €
16.3. Sauna Hermannin 12/8 €
18.5. Allas Sea Pool 15/10 €

Ilmoittaudu mukaan viimeistään saman viikon tiistaina. Lisätietoja ilmoittautumisen yhteydessä.

Tiistaikahvio

Kaikille avoin vapaamuotoinen ryhmä, jossa keskitytään keskusteluun ja ihmisten arvokkaaseen kohtaamiseen. Paikalla yhdistyksen työntekijä.

Kokoontumiset joka tiistai 11.1.–14.6. klo 13–17
Tuikka-Kohtaamossa.

Toivotorstai

Vertaistuellinen avoin ryhmä päihde- ja mielenterveyskuntoutujien omaisille ja läheisille. Tavoitteena on saada tietoa, tukea ja toivoa omaan jaksamiseen. Paikalla yhdistyksen työntekijä.

Kokoontumiset joka torstai 13.1.–16.6. (ei 26.5.) klo 14–19
Tuikka-Kohtaamossa.

Avoin ryhmä senioreille

Keskusteluryhmä on tarkoitettu yli 65-vuotiaille omaisille. Ryhmässä jaetaan kokemuksia ja etsitään voimaa arkeen ja iän tuomien yllätyksien kestämiseen. Ryhmää ohjaavat vertaisohjaajat. Ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen torstaina 13.1.–19.5. klo 14–16.

Anhörigrträffar

Öppna kvällar för anhöriga till personer med psykisk ohälsa/psykisk funktionsnedsättning eller missbruk. Din närstående kan vara ditt vuxna barn, din partner, ditt syskon eller någon annan som står dig nära. Vi samlas i föreningens eget mötesrum (Tuikka), dessutom kan du även delta virtuellt via Teams. Föreningens personal deltar i träffarna.

Öppna diskussionskvällar varannan vecka, med start från måndagen 10.1. klockan 17.30–19. Följande träffar är 24.1., 7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 4.4., 2.5., 16.5. och 30.5. Delta på alla eller enskilda diskussionskvällar.

Meddela en timme i förväg ifall du deltar virtuellt via Teams.

Miniklubi

Kaipaako vertaistukea vanhemmuuteen? – tervetuloa Miniklubiin!

Miniklubi on tarkoitettu 0–3-vuotiaiden lasten vanhemmille, joilla on tai on joskus ollut mielenterveyden haasteita. Ryhmässä, yhdessä tärkeän lapsesi kanssa, pääset tapaamaan muita samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia vanhempia.

Ryhmä kokoontuu joka toinen keskiviikko: 19.1., 2.2., 16.2., 2.3., 16.3., 30.3., 13.4., 27.4., 11.5., 25.5. ja 8.6. klo 14–15.30 Tuikka-Kohtaamossa.

Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Paikalla yhdistyksen työntekijä.

Yhteistyössä Helsingin Klubitalon kanssa.

SULJETUT RYHMÄT

Ilmoittaudu verkossa tai puhelimitse!

Mielenterveyden ensiapu 1

Kiinnostaako mielenterveys voimavarana, hyvinvoinnin ja terveyden osana? Haluatko päivittää mielenterveystietojasi ja -taitojasi? Kiinnostavatko tunne- ja vuorovaikutustaidot?

Jos vastasit kyllä yhteen tai useampaan kysymykseen, tule mukaan Mielenterveydenensiapu 1 -koulutukseen! Koulutus antaa tietoa mielenterveydestä voimavarana sekä keinoja oman ja toisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen.

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin 19.1., 26.1., 2.2., 9.2. ja 16.2. klo 17–19.15.

Ilmoittaudu viimeistään 12.1.

Yhteistyössä Helmi ry:n kanssa.

Vanhempainryhmät

Ammatillisesti ohjatut vertaisryhmät on tarkoitettu vanhemmille, joiden lapsi sairastaa psyykkisesti.

Ryhmässä pääsee jakamaan kokemuksiaan ja tunteitaan sekä saa tietoa ja tukea omalle jaksamiselle. Tavoitteena on vanhemman hyvinvoinnin tukeminen.

• Ryhmä 1:

Alle 20-vuotiaiden vanhemmat -ryhmä kokoontuu kuusi kertaa keskiviikkoisin 2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 30.3. ja 6.4. klo 17–18.30.

Ilmoittaudu viimeistään 18.2.

• Ryhmä 2:

Yli 20-vuotiaiden vanhemmat -ryhmä kokoontuu kuusi kertaa tiistaisin: 3.5., 10.5., 17.5., 24.5., 31.5. ja 7.6. klo 17–18.30.

Ilmoittaudu viimeistään 22.4.

Taitoryhmä

Ryhmä on tarkoitettu omaisille, jotka haluavat oppia taitoja, joilla tukea omaa jaksamista ja hyvinvointia omassa arjessa ja haasteellisissa tilanteissa psyykkisesti oireilevan läheisen kanssa. Näitä taitoja ovat mm. tietoinen läsnäolo sekä ahdingonsieto-, tunnesäätely- ja vuorovaikutustaidot.

Ryhmä perustuu dialektisen käyttäytymisterapian (DKT) menetelmiin ja siinä opittuja asioita otetaan käyttöön ryhmäkertojen välillä kotitehtävien avulla. Ryhmää ohjaavat psykologi Hanna Böhme ja yhdistyksen työntekijä Anne Alakiuttu.

Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa torstaisin 3.3., 10.3., 17.3., 24.3., 31.3. ja 7.4. klo 17–19.

Ilmoittaudu viimeistään 18.2.

Kirjapiiri

Kirjapiiri on kaikille lukemisesta kiinnostuneille omaisille tarkoitettu vapaamuotoinen keskusteluryhmä, jossa jaetaan teosten herättämiä ajatuksia ja yhteisiä lukukokemuksia. Kirjallisuuden lisäksi tuodaan esiin omia elämäkokemuksia ja -tapah-tumia, pohditaan yhteiskunnallisia aiheita ja jaetaan sekä iloja että suruja. Lista kirjoista löytyy yhdistyksen sivuilta. Ryhmää ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen.

Kokoontumiset keskiviikkoisin 19.1., 16.2., 23.3., 20.4. ja 18.5. klo 17–19.

Ilmoittaudu mukaan – ryhmä täydentyy kevään aikana!

Omaisien ABC

Ryhmä on tarkoitettu hiljattain sairastuneiden läheisille. Tavoitteena on sairauden herättämien tunteiden tunnistaminen ja omaisen oman jaksamisen ja elämäntilanteen parantaminen varta vasten ja asian-tuntijatiedon avulla. Osallistujien toivotaan osallistuvan jokaiselle ryhmäkerralle. Ryhmää ohjaa yhdistyksen työntekijä. Ryhmä kokoontuu kolme kertaa keskiviikkoisin 4.5., 11.5. ja 18.5. klo 17–18.30.

Ilmoittaudu viimeistään 29.4.

Nuku enemmän ja paremmin -ryhmä

Kehotietoisuus on kaiken itsesäätelyn perusta. Silloin myös, kun haluamme oppia nukkumaan paremmin. Tässä ryhmässä tutustumme hyvään, palauttavaan nukkumiseen. Tutustumme Mind-Body Bridging -menetelmään, joka auttaa meitä säätämään vireystasoamme, stressiä ja nukkumista. Ryhmää ohjaa sertifioidun MBB terapeutti ja uni- ja nukkumisasiantuntija Monica Halinen.

Ryhmä kokoontuu tiistaisin 8.3., 15.3., 22.3., 29.3. ja 5.4. klo 17–19.

Ilmoittaudu viimeistään 22.2.

RYHMIIN ILMOITTAUTUMINEN JA KOKOONTUMISPAIKKA

Ilmoittaudu sähköisesti osoitteessa www.finfamiuusimaa.fi. Voit ilmoittautua myös puhelimitse, puh. 09 686 0260.

Ilmoittautuminen kevään kursseille, ryhmiin ja tapahtumiin alkaa tiistaina 4.1.2022 klo 9. Tiedot julkaistaan verkossa joulukuun lopulla.

Ryhmät kokoontuvat osoitteessa Jämsänkatu 2 C, 4. krs, jos muuta ei ole ilmoitettu.



VERTAISTAPAAMISET JA -PUHELUT

Mielenterveysomaisilla on mahdollisuus kahdenkeskiseen vertaistapaamiseen toisen omaisen kanssa. Vertaistapaamiset on tarkoitettu kaikille omaisille ja läheisille, kun perheessä tai lähipiirissä ilmenee mielenterveysongelmia.

Vertaistapaamisessa omainen pääsee peilaamaan omia tunteitaan ja huoliaan toisen omaisen kanssa, ja hänen on mahdollista saada näkökulmia ja kannustusta vertaiselta. Vertainen on yhdistyksen koulutettu vapaaehtoinen, jolla on oma-kohtainen kokemus läheisen psyykkisestä sairastumisesta.

Ennen vertaistapaamisiin osallistumista omaisen tulee käydä ainakin kerran yhdistyksen omaisneuvonnassa, jotta tapaamista varten voidaan löytää sopiva vertainen.

Jos vertaistapaaminen ei onnistu esimerkiksi pitkän välimatkan, liikkumisen, terveydentilan tai jonkin muun syyn vuoksi, on mahdollista puhua myös puhelimesta vertaisen kanssa.

Ota yhteyttä työntekijään puh. 044 793 9990.

KATSO VERKKORYHMÄT TAKASIVULTA

Omaisten vertaistukipuhelin joka keskiviikko klo 15–19

P. 040 6124 933

Puhelimeen vastaa koulutettu henkilö, jolla on oma kokemus läheisen sairastumisesta. Puhelimeen voi soittaa nimettömästi ja puhelut ovat luottamuksellisia. Puhelintukea on tarjolla suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

Yhteistyössä Helsingin kaupungin psykiatria- ja päihdepalvelut.

HELMIKUU

MAALISKUU

HUHTIKUU

TOUKOKUU

KESÄKUU

VIRKISTYS- JA TEEMAPÄIVÄT

TEEMAPÄIVÄ PARISKUNNILLE

Lauantai 5.2. klo 11–14
Tuikku-Kohtaamo

Teemapäivä pariskunnille joissa toisella on mielen-terveyden ongelmia. Tilaisuudessa on mahdollisuus tavata toisiaan ymmärtävässä ilmapiirissä, saada tukea sekä tietoa läheisen sairauteen liittyvissä asioissa, että tukea omaan jaksamiseensa. Keskustelua ohjaa yhdistyksen toiminnanjohtaja Leif Berg.

Ilmoittaudu viimeistään 30.1.

LEFFALAUANTAI I

Lauantai 19.2. klo 11–15
Tuikku-Kohtaamo

Katsomme yhdessä kahdesta vaihtoehdosta valitun elokuvan ja keskustelemme sen annista. Elokuvapäivän raati-isäntinä toimivat yhdistyksen työntekijät Leif ja Petteri.

Ilmoittaudu viimeistään 16.2.

TUKEA NUORTEN VANHEMMILLE -TEEMAILLAT

Keskiviikkoisin 2.3., 9.3. ja 16.3. klo 16.30–18 Onni, 4. krs.

Tietoa ja vinkkejä psyykkisesti oireilevan alaikäisen nuoren tukemiseen sekä vanhemman omaan jaksamiseen. Ammattilaisten puheenvuorot lastensuojelusta, perheneuvolasta, HUS nuorisopsykiatriasta sekä kokemusasiantuntijavanhemman tarina aiheesta "Kun oma lapsi sairastui".

Ilmoittaudu viimeistään: 25.2.

LEFFALAUANTAI II

Lauantai 26.3. klo 11–15
Tuikku-Kohtaamo

Katsomme yhdessä kahdesta vaihtoehdosta valitun elokuvan ja keskustelemme sen annista. Elokuvapäivän raati-isäntinä toimivat yhdistyksen työntekijät Leif ja Petteri.

Ilmoittaudu viimeistään 23.3.

RAHAPELIRIIPPUVUUS – LÄHEISEN & PELAAJAN TOIPUMISPOLKU

Tiistai 12.4. klo 17.30–19
Tuikku-Kohtaamo

Miten tunnistaa peliongelma, mikä aiheuttaa pakonomaista rahapelaamista? Teemaillalla keskustellaan peliongelman muodostumisesta, tunnistamisesta sekä vaikutuksista pari- ja perhesuhteisiin. Kokemusasiantuntijapariskunta kuvailee mitä toipumistyö tarkoitti heille yksilöinä ja yhdessä. Voit osallistua tulella paikan päälle tai verkon välityksellä. Ilmoittaudu viimeistään 6.4.

PERHETEATTERIHETKI

Lauantai 7.5. klo 12–14
Helsingin teatterikoulu, Sturenkatu 27.

Hyvänmielen perheteatterihetki 6–10-vuotiaalle lapselle ja tämän tärkeälle aikuiselle. Tutustutaan erilaisiin tunteisiin ja harjoitellaan tunnetaitoja teatterileikkien ja musiikin ja erilaisten aistivälineiden avulla. Hetki päätetään yhteiseen iloiseen poppari-mehu-tuokioon. Ohjaajat ovat koulutettuja taidepedagoogeja.

Ilmoittaudu viimeistään 29.4.

VOIKO HUOLEHTIA LIIKAA? -TEEMALAUANTAI

Lauantai 7.5. 11–14
Tuikku-Kohtaamo

Keskustelutilaisuus omaisille ja toipilaalle. Sairastumisen myötä perheen arki muuttuu. Monet kysymykset askarruttavat. Toipuuko sairastunut? Mitä ovat mielen-terveyden häiriöt ja miten ne vaikuttavat? Miten vuorovaikutus perheen sisällä muuttuu? Keskustelua ohjaavat yhdistyksen toiminnanjohtaja Leif Berg ja järjestöasiantuntija Petteri Liikanen

Ilmoittaudu viimeistään 1.5.

VIRKISTYSRETKI SEURASAAREEN

Perjantai 27.5. klo 13 alkaen – ole niin kauan, kun viihdyt!

Vietä rento kesäpäivä Seurasaareessa! Luvassa on yhdessä oleilua ja yhdistyksen tarjoama ruokailu Seurasaaren Kruunussa. Voit myös uida, grillata ja hengaila piknikillä – omat eväät ja villi mukaan. Säävaraus. Lisätietoja ilmoittautumisen jälkeen.

Ilmoittaudu viimeistään 20.5.

OMAISTEN KESÄRETKI BENGTSKÄRIN MAJAKALLE

Keskiviikko 1.6. klo 8–18

"Bengtskär on kaikkien majakoiden äiti, isoäiti ja kummitäti!" Majakka on saaristomeren uhkein ja vaikuttavin nähtävyys, jonka jylhät kiviseinät ovat nähneet monet historiamme vaiheikkaat tapahtumat. Yhdeksän vuosikymmenen ajan majakka on ohjannut tuhansia merenkävijöitä turvallisille väylille.

Retken hinta on 45 €/hlö. Hinta sisältää bussi- ja laiva- matkat, sisäänpääsyn ja opastuksen sekä lounaan majakalla.

Ilmoittaudu viimeistään 14.5.

LEFFALAUANTAI III

Lauantai 11.6. klo 11–15
Tuikku-Kohtaamo

Katsomme yhdessä kahdesta vaihtoehdosta valitun elokuvan ja keskustelemme sen annista. Elokuvapäivän raati-isäntinä toimivat yhdistyksen työntekijät Leif ja Petteri.

Ilmoittaudu viimeistään 8.6.

KATSO VERKKOLUENNOT
TAKASIVULTA

LISÄTIETOJA:
WWW.FINFAMIUUSIMAA.FI/
TAPAHTUMAT

KULTTUURIN KUUKAUSITARJONTA



MÄCCMŌŠ, МАССАМ, МАЊСАН – KOTIINPALUU, KANSALLISMUSEO

Torstai 17.2. klo 13
Mannerheimintie 34

Suomen kansallismuseon vuosina 1830–1998 kerätty 2000 esineen saamelaiskokoelma palautettiin 2021 Saamelaismuseo Siidan kokoelmiin. Näyttelyllä juhlistetaan tätä kansainvälisesti merkittävää palautusta. Se koostuu noin 140 saamelaiskokoelman esineistä. Lisäksi esillä on arkistoinaiteistoa, valokuvia ja saamelaisten taiteilijoiden teoksia. Mukaan mahtuu enintään 30 henkilöä. Opastus.

Kulttuurikaverihinta 5 €, museokortti.



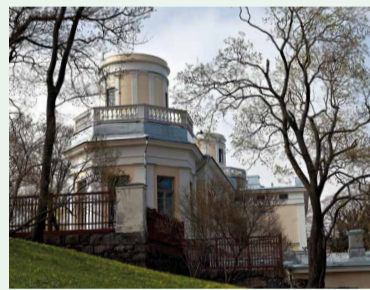
FAZER EXPERIENCE - VIERAILUKESKUS

Torstai 17.3. klo 13
Fazerintie 6, Vaarala

Opastetulla kierroksella päästään tutustumaan Fazerin historiaan ja toimintaan, tuotevalikoimaan ja innovaatioihin. Kierrokseen kuuluu myös tuotteiden maistelua sekä tuotepaketti. Mukaan mahtuu enintään 20 henkilöä.

Normaalilippu 13 €, eläkeläisen lippu 11 €.

Voimme mennä yhdessä Fazerilaan. Jos koet matkustamisen Vaaralaan hankalaksi, kerro siitä ilmoittautumisen yhteydessä.



HELSINGIN OBSERVATORIO

Torstai 21.4. klo 13
Kopernikuskentie 1, Tähtitorninmäen puisto

Observatorio on Helsingin yliopistomuseoon kuuluva tähtitieteen yleisökeskus. Talon vaiheita ja avaruuden ihmeitä avaava näyttely tarjoaa elämyksiä kaikenikäisille. Arkkitehti C. L. Engelin yhteistyössä tähtitieteen professori F. W. A. Argelanderin kanssa suunnittelema observatoriorakennus oli valmistuessaan vuonna 1834 aikansa modernin tähtitieteen tutkimuslaitos. Mukaan mahtuu enintään 20 henkilöä. Opastus.

Ryhmälippu 7 €, eläkeläiset 6 €, museokortti.



URHEILUMUSEO

Tiistai 17.5. klo 13

Paavo Nurmentie 1, Olympiastadion (sisäänkäynti Tornipihan puolelta)

Urheilumuseon näyttely jakautuu viiteen tilaan, joilla on oma teemansa, ilmeensä ja äänimaailmansa. Museossa kävijä pääsee aikamatkalle niin Helsingin olympialaisiin kuin suomalaisia yhdistäneisiin urheiluhetkiin. Ytimessä ovat suuret tunteet jännityksestä pettymykseen ja voitonriemuun. Mukaan mahtuu enintään 25 henkilöä. Opastus.

Ryhmälippu 10 € henkilöltä, museokortti.

HUOM! Jos haluaa käydä Stadionin tornissa, yhteishinta on 12,50 €.



ILMOITTAUDU KULTTUURIN KUUKAUSITARJONTAAN

Ilmoittaudu soittamalla viimeistään viikkoa ennen tilaisuutta vertaistoimija ja kulttuurikaveri Hilka Marttiselle p. 050 548 2968.

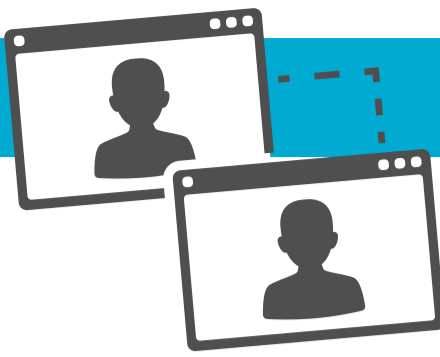
Jos kohteista saadut alustavat tiedot muuttuvat, saat lopullisen tiedon Hilkalta ilmoittautumisen yhteydessä.

Käynnit toteutetaan yhteistyössä Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n ja Helsingin kaupungin kulttuurikaveritoiminnan kanssa.

Lisätietoja Helsingin kaupungin kulttuurikaveritoiminnasta osoitteessa:

www.kulttuurikaveri.fi

VERKKORYHMÄT



AVOIN RYHMÄ VANHEMILLE

Zoom-verkkoryhmä vanhemmille, joiden yli 18-vuotias lapsi oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Vertaistuellisessa ryhmässä tapaavat muita vanhempia ja voit saada tietoa ja tukea omaan jaksamiseesi. Ryhmää ohjaa yhdistyksen työntekijä ja vapaaehtoinen. Ryhmä kokoontuu maanantaisin kerran kuukaudessa: 17.1., 14.2., 14.3., 25.4. ja 16.5. klo 17–18.30. Voit osallistua kerran tai tulla mukaan joka tapaamiskerralle.

Ilmoittaudu viimeistään tuntia ennen ryhmän alkua.

SISARUSRYHMÄ

Vertaistuellinen ryhmä aikuisille omaisille, joiden sisarus sairastaa psyykkisesti. Ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla, mutta voit osallistua ryhmään myös etänä Zoomissa. Ryhmää ohjaa yhdistyksen työntekijä. Ryhmä kokoontuu kuukausittain tiistaisin: 25.1., 1.3., 29.3., 26.4. ja 31.5. klo 17–18.30. Voit osallistua kerran tai jokaiselle tapaamiskerralle.

Etäosallistumiseen ilmoittautuminen viimeistään tuntia ennen ryhmän alkua.

AIKUISET LAPSIOMAISET (ALO)

Zoom-verkkoryhmä aikuisille omaisille, joiden vanhempi sairastaa psyykkisesti tai jotka ovat lapsuudessa eläneet psyykkisesti sairastavan vanhemman kanssa. Tule jakamaan kokemuksia ja voimaantumaa vertaistuesta. Ryhmää ohjaavat työntekijä ja vapaaehtoinen. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin kerran kuukaudessa: 26.1., 23.2., 30.3., 27.4. ja 25.5. klo 17–18.30. Voit osallistua kerran tai tulla mukaan joka tapaamiskerralle.

Ilmoittaudu viimeistään tuntia ennen ryhmän alkua.

AVOIN RYHMÄ ALAIKÄISEN LAPSEN VANHEMILLE

Teams-verkkoryhmä vanhemmille, joiden alle 18-vuotias lapsi oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Vertaistuellisessa ryhmässä tapaavat muita vanhempia ja voit saada tietoa ja tukea omaan jaksamiseesi. Ryhmää ohjaa yhdistyksen työntekijä ja vapaaehtoinen. Ryhmä kokoontuu torstaisin kerran kuukaudessa: 20.1., 17.2., 17.3., 21.4. ja 19.5. klo 8.15–9.45. Voit osallistua kerran tai tulla mukaan joka tapaamiskerralle.

Ilmoittaudu viimeistään edellisenä päivänä klo 12 mennessä.

PUOLISORYHMÄ

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka elävät parisuhteessa psyykkisesti oireilevan henkilön kanssa. Tavoitteena on oman vahvuuden lisääntyminen. Ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla, mutta voit osallistua ryhmään myös etänä Teamsissa. Tapaamisia ohjaa kokemusasiantuntija yhdessä ammattilaisen kanssa. Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa tiistaisin: 8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 5.4. ja 19.4. klo 17.30–19. Voit osallistua kerran tai jokaiselle tapaamiskerralle.

Etäosallistumiseen ilmoittautuminen viimeistään tuntia ennen ryhmän alkua.

ANHÖRIGTRÄFFAR

Öppna kvällar för anhöriga till personer med psykisk ohälsa/psykisk funktionsnedsättning eller missbruk. Din närstående kan vara ditt vuxna barn, din partner, ditt syskon eller någon annan som står dig nära. Vi samlas i föreningens eget mötesrum (Tuikku), desutom kan du även delta virtuellt via Teams. Föreningens personal deltar i träffarna. Öppna diskussionskvällar varannan vecka, med start från måndagen 10.1. klockan 17.30-19.

Följande träffar är 24.1., 7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 4.4., 2.5., 16.5. och 30.5. Delta på alla eller enskilda diskussionskvällar.

Meddela en timme i förväg ifall du deltar virtuellt via Teams.



OMAISTEN VERTAISRYHMÄ FACEBOOKISSA

Ryhmässä käydään aktiivisesti vertaistuellisia keskusteluita mielenterveysomaisten kesken. Tervetuloa mukaan! Ryhmään tästä linkistä: www.facebook.com/groups/ffu.omaiset

VERKKOLUENNOT



TOIPUMISTARINA TUNNESÄÄTELYN HAASTEISTA EPÄVAKAAN JA LÄHEISEN NÄKÖKULMASTA

15.2. klo 17.30–19.30

Jaanan ja hänen tyttärensä Katjan tarinassa tulee ilmi: Miten epävakaa persoonallisuushäiriö eli tunnesäätelyhäiriö syntyy? Kuinka epävakaus vaikuttaa elämään? Miten dialektisen käyttäytymisterapian avulla mahdollistetaan muutokset, joiden myötä voi elää mielekästä elämää tunnesäätelyn vaikeudesta huolimatta?

Luennoitsijoina: kokemusasiantuntija Jaana ja sairaanhoitaja Katja Hasunen.

PULLO & PSYKKE

15.3. klo 17.30–18.30

Miten päihderiippuvuus ja mielenterveydenhäiriöt liittyvät toisiinsa? Hoidetaanko näitä erikseen vai yhdessä? Miten ihmissuhteissa tulisi toimia, kun pullo & psykke tuottaa ongelmia? Luentotilaisuus, jossa vieraat ovat päihdetyön sekä mielenterveys- ja omaistyön asiantuntijoita.

Luennoitsija ilmoitetaan myöhemmin.

LÄKÄHTYNYT LÄHEINEN

29.3. klo 17.30–18.30

Millainen on omaisen hyvinvoinnin abc? Luennolla perehdytään keskeisiin mielenterveys-taitoihin ja keinoihin vahvistaa arjen hyvinvointia.

Luennoitsija ilmoitetaan myöhemmin.

TALOUS- JA VELKANEUVONTA

10.5. klo 17.30–18.30

Raha-asioihin liittyvien myyttien murtaminen, kuten "ulosottomies vie tuhkatkin pesästä". Miten järjestellä raha-asioita? Mitä talous- ja velkaneuvonta on?

Luennoitsija: Maarit Salo, talous- ja velkaneuvoja, Länsi-Uudenmaan oikeusaputoimisto.

LUENTOJEN LINKIT:

WWW.FINFAMIUUSIMAA.FI/TAPAHTUMAT

KOHTAAMISIA LASTENSUOJELUSSA – LASTENSUOJELU ON MUUTAKIN KUIN SIOJITUS TAI HUOSTAANOTTO

24.5. klo 17.30–18.30

Miksi et pyytäisi apua? Lastensuojeluun liitetään paljon mielikuvia ja käsityksiä, eikä ne ole välttämättä positiivisia. Mitä se apu ja tuki sitten lastensuojelussa on, mitä perheelleen voi saada? Tarkoituksena on konkretisoida lastensuojelun eri työn ja tuen muotoja ja tuoda esiin millä keinoin hyvää lapsuutta ja vanhemmuutta voi tukea.

Luennoitsijana: Mirka Ruokonen, sosionomi (AMK) ja sosiaalityöntekijä (VTM).

JÄSENYYS

Yhdistyksen jäsenenä olet mukana tukemassa mielenterveysomaisten hyväksi tehtävää työtä.

TULE KANNATTAMAAN HYVÄÄ!

Jäsenenä saat neljä kertaa vuodessa Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry:n julkaiseman Labyrintti-lehden ja kaksi kertaa vuodessa ilmestyvän yhdistyksen toimintakalenterin.

Lue lisää ja liity jäseneksi osoitteessa www.finfamiuusimaa.fi/jasenyys

YHTEYSTIEDOT

FinFami Uusimaa ry
– Omaiset mielenterveyden tukena
Postiosoite: Kumpulantie 5, 00520 Helsinki
Käyntiosoite: Jämsänkatu 2 C

Katutasossa sijaitsee yhdistyksen matalan kynnyksen kohtaamispaikka Tuikku-Kohtaamo.

Neljännessä kerroksessa sijaitsevat tuki- ja neuvontapalvelut, ryhmätilat sekä toimisto.

Tavoitat meidät parhaiten puhelimitse ma-to klo 9–15 numerosta 09 686 0260.

Lisää yhteystietoja löydät osoitteesta www.finfamiuusimaa.fi/yhteystiedot

YHDISTYKSEN SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous pidetään 5.4. klo 17 yhdistyksen tiloissa osoitteessa Jämsänkatu 2 C, 4. kerros.

Kaikki jäsenet ovat tervetulleita!