

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 syksyn kursseille, ryhmiin ja tapahtumiin alkaa tiistaina 10.8.2021 klo 9. Tiedot julkaistaan verkossa kesäkuun lopulla.

TOIMINTAKALENTERI

Syksy 2021

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 osoitteessa www.finfamiuusimaa.fi/varaa

DU KAN ÄVEN RESERVERA TID FÖR EN SVENSK-SPRÅKIGT TRÄFF!

Tietoa, tukea ja toivoa

FinFami Uusimaan tavoite on vahvistaa mielen-terveysomaisten psyykkistä ja fyysistä terveyttä tarjoamalla ryhmä-, kurssi-, loma- ja virkistys-toimintaa.

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

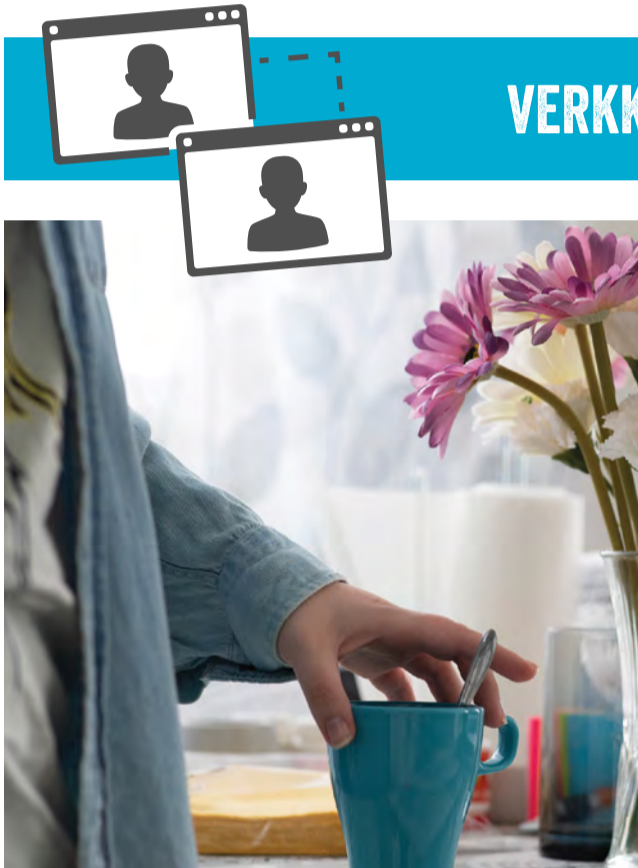
Tukea: Tuemme omaisia käsittelemään sairau- den herättämiä tunteita yhdessä vertaisten ja ammattilaisen kanssa. Ryhmien ja tapahtumien tavoitteena on vahvistaa omaisen omaa jaksamista.

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 syksyä ja tervetuloa mukaan!

Leif Berg, toiminnanjohtaja

VERKKORYHMÄT



Psykoosisairaus perheessä

Kolmen kerran Teams-verkkoryhmä omaisille, jotka kaipaavat tietoa psykoosista ja sen hoidosta. Mikä muuttuu? Miten autan? Miksi ja miten pitää huolta itsestä? Mitä perheessä tapahtuu kriisin yhteydessä? Lisäksi kokemusasiantuntijan puheenvuoro omaisena olosta. Ryhmää ohjaavat psyk. sh. Marjut Oja BFT-perhetyöstä Helsingin Kaupungin psykoosipoliklinikalta ja lapsiperhetyöntekijä Eija Kylliäinen. Ryhmä kokoontuu torstaisin 25.11., 2.12. ja 9.12. klo 15-16.

Ilmoittaudu viimeistään 22.11.

Sisaruserhmä

Vertaistuellinen Zoom-verkkoryhmä aikuisille omaisille, joiden sisarus sairastaa psyykkisesti. Ryhmää ohjaa yhdistyksen työntekijä. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin kerran kuukaudessa: 25.8., 22.9., 20.10., 17.11. ja 15.12. klo 17-18.30. Voit osallistua kerran tai joka tapaamiskerralle.

Ilmoittaudu 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 vartaistuesta. Ryhmää ohjaavat yhdistyksen työntekijä ja vapaaehtoinen. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin kerran kuukaudessa: 18.8., 15.9., 13.10., 10.11. ja 8.12. klo 17-18.30. Voit osallistua kerran tai joka tapaamiskerralle.

Ilmoittaudu viimeistään tuntia ennen ryhmän alkua.

Omainen, elätkö kaksoisroolissa – sote-alan ammattilaisena ja mielenterveysomaisena?

Läheisesi oireilee psyykkisesti ja työskentelet itse alalla. Tuntuuko ristiriitaiselta hakea apua itselle? Kaipaisitko vartaistukea? Tule mukaan Zoom-verkkoryhmään. Ryhmää ohjaavat FinFami Kanta-Hämeen ja FinFami Uusimaan työntekijät. Ryhmä kokoontuu maanantaisin noin kerran kuukaudessa: 23.8., 27.9., 25.10., 22.11. ja 13.12. klo 17-18.30. Voit osallistua kerran tai joka tapaamiskerralle.

Ilmoittaudu viimeistään vuorokautta ennen ensimmäistä ryhmäkertaa, jolle haluat osallistua.

Avoin ryhmä vanhemmille

Zoom-verkkoryhmä vanhemmille, joiden yli 18-vuotias lapsi oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Vartaistuellisessa ryhmässä tapaat muita vanhempia ja voit saada tietoa ja tukea omaan jaksamiseesi. Ryhmää ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen sekä työntekijä. Ryhmä kokoontuu maanantaisin kerran kuukaudessa: 16.8., 20.9., 18.10., 15.11. ja 20.12. klo 17-18.30. Voit osallistua kerran tai joka tapaamiskerralle.

Ilmoittaudu viimeistään tuntia ennen ryhmän alkua.

Avoin ryhmä alaikäisen lapsen vanhemmille

Teams-verkkoryhmä vanhemmille, joiden alle 18-vuotias lapsi oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Vartaistuellisessa ryhmässä tapaat muita vanhempia ja voit saada tietoa ja tukea omaan jaksamiseesi. Ryhmää ohjaa yhdistyksen työntekijä. Ryhmä kokoontuu torstaisin kerran kuukaudessa: 9.9., 7.10., 11.11. ja 9.12. klo 8.10-9.10. Voit osallistua kerran tai tulla mukaan joka tapaamiskerralle.

Ilmoittaudu viimeistään edellisenä päivänä klo 12 mennessä.



OMAISTEN VERTAISRYHMÄ FACEBOOKISSA

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

AVOIMET RYHMÄT

Avoimiin ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, ellei toisin mainita!

Naisten saunaryhmä

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

Saunat ja hinnat:

15.9. Sauna Hermannin 12/8 €
13.10. Sauna Arla 13/10 €
17.11. Kotiharjun sauna 14/11 €
15.12. 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
17.8.–7.12. klo 13–17
Tuikku-Kohtaamo.

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
19.8.–9.12. klo 14–19
Tuikku-Kohtaamo

Avoin ryhmä puolisoille

Avoin ryhmä puolisoille on tarkoitettu monenlaisissa elämäntilanteissa oleville ihmisille, joita yhdistää puolison mielenterveyden ongelmat. Tule mukaan jakamaan arjen iloja, suruja ja haasteita, kun oma puoliso sairastaa. Ryhmää ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen.

Ryhmä kokoontuu tiistaisin
7.9., 5.10., 2.11. ja 7.12. klo 17–18.30
Tuikku-Kohtaamo.

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 9.9.–2.12.
klo 14–16 Ilona 4. krs.

Anhörigrupp

Samtalsgrupp 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. Du kan när som helst komma med i gruppen.

Gruppmötena hålles 7 gånger och varannan vecka, med start från måndagen den 6.9 klockan 17.30-19. Följande träffar är då den 20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11. och den 29.11.
Tuikku-Kohtaamo.

SULJETUT RYHMÄT

Ilmoittaudu verkossa tai puhelimitse!

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:**
Yli 25-vuotiaiden vanhemmat
Ryhmä kokoontuu joka toinen tiistai: 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11. ja 16.11. klo 17–18.45. Ilmoittaudu viimeistään 27.8.
- **Ryhmä 2:**
Alle 25-vuotiaiden vanhemmat
Ryhmä kokoontuu joka toinen tiistai: 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11. ja 16.11. klo 19–20.45. Ilmoittaudu viimeistään 27.8.

Ryhmät kokoontuvat Onnissa, 4. krs.

Puolisoryhmä

Ammatillisesti ohjattu vertaistuki-ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka elävät parisuhteessa psyykkisesti oireilevan henkilön kanssa. Tavoitteena on oman vahvuuden lisääntyminen.

Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa keskiviikkoisin 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. ja 8.12. klo 18–19.30
Onni, 4. krs.

Ilmoittaudu viimeistään 15.9.

Kun vanhempi sairastaa psyykkisesti

Onko lapsesi vanhemmalla tai sinulla mielenterveyden pulmia? Ovatko lapsesi alaikäisiä? Ryhmä on tarkoitettu vanhemmalle, joka kaipaavat tietoa, miten puhua lapsen kanssa psyykkisestä sairaudesta ja miten turvata lapsen hyvää arkea. Tarkoituksena on tukea lapsen hyvää kehitystä, lisätä avointa vuorovaikutusta ja lasta suojaavia tekijöitä perheessä. Tule saamaan tukea vanhemmuuteesi, keskiössä lapsen tukeminen.

Ammatillisesti ohjattu ryhmä kokoontuu neljä kertaa tiistaisin 14.9., 21.9., 28.9. ja 5.10. klo 16.15–17.45 Oulunkylässä (Pikalähetintie 15).

Ilmoittaudu viimeistään 16.8.

Omaisten oivallusillat

Mielenterveysomaisille tarkoitettujen ryhmien tavoitteena on lisätä mielen joustavuutta sekä synnyttää toivoa tulevaisuudesta. Illoissa käsitellään mm. järjen ja tunteen kohtaamista sekä sinnikkyyden lisäämisen keinoja. Ryhmää ohjaa kokemusasiantuntija.

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin 6.10., 20.10., 3.11. ja 17.11. klo 17.30–19
Tuikku-Kohtaamo.

Ilmoittaudu viimeistään 24.9.

Omaisen ABC

Ryhmä on tarkoitettu hiljattain sairastuneiden läheisille. Tavoitteena on sairauden herättämien tunteiden tunnistaminen ja omaisen oman jaksamisen ja elämänhallinnan parantaminen vertaistuen ja asiantuntijatiedon avulla. Osallistujien toivotaan osallistuvan jokaiselle ryhmäkerralle. Ryhmää ohjaa yhdistyksen työntekijä.

Ryhmä kokoontuu kolme kertaa keskiviikkoisin 27.10., 3.11. ja 10.11. klo 17–18.30 Ilona, 4. krs.

Ilmoittaudu viimeistään 20.10.

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. tietoisien läsnäolon, 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 omaisten tuki- ja neuvontatyöntekijä Johanna Puranen.

Ryhmä kokoontuu seitsemän kertaa torstaisin 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10., 28.10. ja 4.11. klo 17–19
Ilona, 4. krs.

Ilmoittaudu viimeistään 16.9.

Föräldragrupp

Samtalsgrupp för föräldrar till en ungdom (under 25 år) med psykisk ohälsa/missbruk.

Är du orolig för din närstående psykiska ohälsa och för din egen ork? I samtalsgruppen har alla sin unika historia men samtidigt oftast mycket som förenar och du behöver inte känna dig ensam. Bland annat känslor av oro, sorg och maktlöshet är vanliga. Även om hur familjedynamiken och vardagslivet möjligen rubbas. I gruppen kan vi dela dessa känslor. Vi diskuterar också vården, socialskyddet och hur vi i första hand bör tänka på att ta hand om oss själva för att orka.

Gruppmötena hålles på hösten 6 gånger och varannan vecka, med start från måndagen den 13.9. klockan 17.30-19. Följande träffar är då den 27.9, 11.10, 25.10, 8.11 och den 22.11
Tuikku-Kohtaamo.

Anmäl dig till gruppen senast den 6.9.

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 -tapahtumia, pohditaan yhteiskunnallisia aiheita ja jaetaan sekä iloja että suruja. Lista kirjoista löytyy yhdistyksen sivuilta. Ryhmää ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen.

Kokoontumiset keskiviikkoisin 25.8., 22.9., 20.10., 17.11. ja 15.12. klo 17–19, Ilona, 4. krs.

Ilmoittaudu mukaan – ryhmä täydentyy syksyn aikana!

Ovet-valmennus® puolisoille Järvenpäässä

Valmennus tarjoaa tietoa ja tukea elämäntilanteeseen, jossa puolison/kumppanin tuen tarve on lisääntynyt mielenterveydellisten pulmien myötä. Valmennus tarjoaa monipuolisia eväitä elämäntilanteen tueksi antaen tietoa erilaisista tukimuodoista ja palveluista sekä keskustelumahdollisuuden toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Osallistumismaksu 10€/henkilö.

pe 3.9. klo 14–20
la 4.9. klo 9–15
la 20.11. klo 10–14

Vanhankylän kartanon Anni-salissa Järvenpäässä, os. Tuulimyllyntie 24.

Ilmoittaudu viimeistään 22.8.



ILMOITTAUTUMINEN TOIMINTAAN

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

Ilmoittautuminen syksyn kursseille, ryhmiin ja tapahtumiin alkaa tiistaina 10.8.2021 klo 9. Tiedot julkaistaan verkossa kesäkuun lopulla.

ELOKUU

SYYSKUU

LOKAKUU

MARRASKUU

JOULUKUU

VIRKISTYS- JA TEEMAPÄIVÄT

DIDRICHSENIN TAIDEMUSEO

Keskiviikko 18.8.
klo 16.30–17.30

Opastettu museokäynti Didrichsenin taidemuseoon, jossa tutustumme Tove Janssonin ”Maalaaminen on kaikkein tärkeintä” ja Didrichsenin 55-vuotisjuhlanäyttelyihin.

Ilmoittaudu viimeistään 15.8.

SYYSRETKI POKROVAAN JA HVITTRÄSKIIN

Keskiviikko 25.8. klo 9–17

Omaisten kesäretkellä tutustumme Pokrovan ortodoksisen kirkkoon ja sen kauniiseen puutarhaan. Nautimme lounaan Pokrovassa, jonka jälkeen suuntaamme Hvitträskin ateljeekotiin oppaan johdolla. Hvitträskin ateljeekoti ja sen ympäristö on kansallisromanttisen arkkitehtuurin helmi.

Retken hinta on 25 €/henkilö. Hinta sisältää matkat, sisään-pääsyt, opastukset sekä lounaan.

Ilmoittaudu viimeistään 20.8.

TUKEA NUORTEN VANHEMILLE -TEEMAILLAT

Kaksiosainen teemailta 26.8. ja 2.9. klo 16–17 Itäkadun perhekeskuksessa, Tallinnanaukio 1

Tietoa ja vinkkejä psyykkisesti oireilevan alakäisen nuoren tukemiseen sekä vanhemman omaan jaksamiseen.

Ryhmää ohjaavat lapsiperhetyöntekijä Eija Kylliäinen ja lastensuojelun avohuollon johtava sosiaalityöntekijä Eija Kuukasjärvi.

Ilmoittaudu viimeistään 24.8.

NAISARKKITEHTUURIN PIONEERIT KALLIOTA RAKENTAMASSA -KÄVELY

Torstai 2.9. klo 17–19

Naisarkkitehtuurin pioneerit Kalliota rakentamassa -kävely esittelee suomalaisia naisarkkitehtejä ja heidän töitään 1800-luvun lopulta aina 2000-luvulle saakka ja on kunnianosoitus näille ennakkoluulottomille naisille. Oppaana Juhani Styrman.

Ilmoittaudu viimeistään 30.8.

VALTAKUNNALLINEN MIELENTERVEYSOMAISPÄIVÄ VERKOSSA

Lauantaina 4.9. klo 9.15–15

Ajankohtaista asiaa resilienssistä, nimekkäitä puhujia, vuorovaikutteisuutta ja voimaantumista!

Voit osallistua päivään yhteisessä ”kisakatsomossa” Tuikku-Kohtaamossa tai kotoa etänä.

Ilmoittaudu viimeistään 18.8.

LEFFALAUANTAI I

Lauantai 18.9. klo 11–15
Tuikku-Kohtaamo

Tule katsomaan elokuvaa ja keskustelemaan sen annista. Elokuvapäivän raati-isäntinä toimivat yhdistyksen työntekijät Leif ja Petteri. Seuraa yhdistyksen kotisivuja.

Ilmoittaudu viimeistään 15.9.

KORKEASAARI

Lauantai 9.10. klo 11–15
Korkeasaari Zoo

Elämyksellinen virkistyspäivä omaisille ja perheille. Tutustumme Korkeasaareen ja sen monipuoliseen eläinlajistoon oppaiden opastuksella ja nautimme lounaasta Karhutralossa.

Hinta: 10 €/aikuisen, lapset ilmaiseksi.

Ilmoittaudu viimeistään 27.9.

VOIKO HUOLEHTIA LIIKAA? -TEEMALAUANTAI

Lauantai 16.10. klo 11–14

Keskustelutilaisuus omaisille ja toipilaalle. Sairastumisen myötä perheen arki muuttuu. Monet kysymykset askarruttavat. Toipuuko sairastunut? Mitä ovat mielenterveyden häiriöt ja miten ne vaikuttavat henkilön psyykkiseen toimintakykyyn? Miten vuorovaikutus perheen sisällä muuttuu?

Keskustelua ohjaavat yhdistyksen toiminnanjohtaja Leif Berg ja järjestöasiantuntija Petteri Liikanen.

Ilmoittaudu viimeistään 11.10.

TALVIKKI EEROLA: MIHIN KATOSIT? -ESITYS

Torstai 18.11. klo 18–19.30
Pikselin luentosali

”Mihin katosit?” on yhden näyttelijän esitys, omakohtainen matka siihen, mitä on elää vakavasti sairaan vanhemman lähellä. Esityksessä käsitellään omaisen näkökulmasta sitä, miten roolit kääntyvät toisinpäin ja lapsesta tulee yhtäkkiä huoltaja sekä sairaan vanhemman ja lapsen kohtaamista, kohtaamattomuutta ja vuorovaikutuksen muutosta.

Ilmoittaudu viimeistään 12.11.

LEFFALAUANTAI II

Lauantai 20.11. klo 11–15
Tuikku-Kohtaamo

Tule katsomaan elokuvaa ja keskustelemaan sen annista. Elokuvapäivän raati-isäntinä toimivat yhdistyksen työntekijät Leif ja Petteri. Seuraa yhdistyksen kotisivuja.

Ilmoittaudu viimeistään 17.11.

UUSIEN OMAISTEN ILTA

Keskiviikkona 8.12. klo 17.30–19
Ilona, 4. krs.

Ilta on tarkoitettu uusille omaisille, jotka ovat kiinnostuneita yhdistyksestä ja sen tarjoamista palveluista. Tule tapaamaan muita omaisia ja yhdistyksen henkilökuntaa!

Ilmoittaudu viimeistään 1.12.

LEFFALAUANTAI III

Lauantai 11.12. klo 11–15
Tuikku-Kohtaamo

Tule katsomaan elokuvaa ja keskustelemaan sen annista. Elokuvapäivän raati-isäntinä toimivat yhdistyksen työntekijät Leif ja Petteri. Seuraa yhdistyksen kotisivuja.

Ilmoittaudu viimeistään 8.12.

KATSO VERKKOLUENNOT
TAKASIVULTA

LISÄTIETOJA:
WWW.FINFAMIUUSIMAA.FI/
TAPAHTUMAT

KULTTUURIN KUUKAUSITARJONTA

PALOMUSEO

Tiistai 14.9. klo 13

Korkeavuorenkatu 26 C
(ei kadun varressa)

Palomuseo sijaitsee vuonna 1891 valmistuneella ja yhä käytössä olevalla Erottajan pelastusasemalla. Alun perin Helsingin pääpaloasemana toimineen rakennuksen on suunnitellut arkkitehti Theodor Höijer. Museossa voi tutustua Helsingin palo- ja pelastustoimen sekä sairaankuljetuksen ja ensihoidon historiaan. Museo on esteetön (invahissi) ja auki vain tälle ryhmälle. Mukaan mahtuu enintään 15 henkilöä. Opastus n. 2 h. Maksuton.

VÄESTÖNSUOJELUMUSEO

Torstai 7.10. klo 13

Siltavuorenranta 16 B
(Kruunuhaka)

Museossa kävijä pääsee tutustumaan sotien aikaiseen väestönsuojeluun sekä väestönsuojelun historiaan ja nykypäivään. Sodan aikaa Helsingissä kuvataan yksityiskohtaisesti myös tilaan rakennetulla sodanaikaista pommi-suojaa esittävällä kellarisuojualla. Mukaan mahtuu enintään 20 henkilöä. Museo on esteetön ja auki vain tälle ryhmälle. Opastus. Pääsymaksu on 5 € (käteisellä). Hintaan sisältyy myös pulla-kahvit.

PÄIVÄRETKI PORVOOSEEN

Lauantai 27.11.

Lähtö klo 9 Kiasman turisti-pysäkiltä Helsingin keskustasta ja klo 9.30 Tikkurilasta Vantaan kaupunginmuseon edestä (Hertaksentie 1). Kulttuuri-kohteena alustavasti Kappalaisen talon Kristoffer & Maija Albrecht, piirros/valokuva-näyttely. Jouluretkien perinteinen osuus on ”jouluunamien” haku Brunbergin tehtaan-myyrmälästä. Ohjelmaan kuuluu lounas. Paluu takaisin viimeistään klo 15.30. Omavastuu hinta 20 €. Kysy tarkempia tietoja marraskuussa Hilkalta.



ILMOITTAUDU KULTTUURIN KUUKAUSITARJONTAAN

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

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

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

SEMINAARIT JA TAPAHTUMAT ALUEEN KUNNISSA

SEMINAARIT OVAT AVOIMIA...

kaikille kiinnostuneille: omaisille, läheisille, ammattilaisille, kuntalaisille, opiskelijoille.

ESPOO

”KIUSAAMISEN PITKÄT JÄLJET” -VERKKOSEMINAARI

Perjantai 8.10. klo 8.30–13.

LOHJA

LOHJAN ALUEEN PALVELUT -ILTAPÄIVÄSEMINAARI

Torstai 4.11. Lohjan seurakunta-keskuksessa tai verkkovälitteisesti.

LOVIISA

LOVIISAN ALUEEN PALVELUT -ILTAPÄIVÄ- JA ILTATAPAHTUMAT

Tiistaina 9.11.

RIIHIMÄKI

IKÄIHMISTEN TALOUDELLISET HUOLET JA YKSINÄISYYS -ILTAPÄIVÄSEMINAARI

Keskiviikko 10.11. Kirkkopuiston seurakuntakodilla tai verkkovälitteisesti.

HELSINKI

LASTEN JA NUORTEN EDUNVALVONTA: LASTENSUOJELUSEMINAARI

Torstai 18.11. osoitteessa Jämsänkatu 2, Helsinki tai verkkovälitteisesti.

Lisätietoja:
verkstokehittäjä Eija Suominen,
eija@finfamiuusimaa.fi ja
050 534 8395
www.finfamiuusimaa.fi/tapahtumat

KURSSIT

Perhekurssi

29.-31.10.2021, Lohja Spa & Resort kylpylähotelli, Karjalohja

Mietitkö, millä tavalla puhuisit lapsellesi psyykkisestä sairaudesta? Onko sinulla huolia liittyen lapsesi hyvinvointiin? Tuntuuko arki joskus ylivoimaiselta?

Kaksiosainen kurssi on tarkoitettu perheille, joissa vanhemmalla on mielenterveyden ongelmia ja perheessä on alakouluikäisiä lapsia. Kurssille osallistuu koko perhe.

Perhekurssin tavoitteena on tukea vanhemmuutta ja lapsia suojaavia tekijöitä sekä lisätä yhteistä ymmärrystä perheen tilanteeseen keskustelujen, vertaistuen ja yhteisen toiminnan avulla. Kurssilla käsitellään vanhemman sairautta vanhemmuuden ja lasten kokemusten näkökulmasta.

Kurssi sisältää jatkotapaamisen 11.12.2021.

Kurssin hinta on 50 €/aikuinen, 20 €/lapsi

Ilmoittaudu viimeistään 27.9.2021.

Kurssi vanhemmille

12.-14.11.2021 Lohja Spa & Resort kylpylähotelli, Karjalohja

Kurssi on tarkoitettu vanhemmille, joiden nuori tai aikuinen lapsi sairastaa psyykkisesti. Tavoitteena on löytää työkaluja oman hyvinvoinnin ja vanhemmuuden tueksi asiantuntijatiedon ja vertaistuen keinoin. Kurssilla käytetään mm. hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) ja dialektisen käyttäytymisterapian (DKT) menetelmiä.

Työskentely tapahtuu mm. pienryhmissä ja tehtävien parissa. Teemoina ovat mm. arvotyöskentely, tunteidensäätely ja vuorovaikutus. Etusijalla ovat henkilöt, jotka eivät ole aiemmin osallistuneet kurssille.

Kurssin hinta on 80 €/osallistuja

Ilmoittaudu viimeistään 11.10.2021.

Kurs för anhöriga

16.-19.9.2021 Norrvalla, Vörå

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

Ansökingsblankett:
www.fspc.fi/kurser/vara-kurser

Ansökan senast: 15.8.

VERKKOLUENNOT

HAITALLINEN HÄPEÄ – MITÄ SE ON, JA PÄÄSEEKÖ SIITÄ EROON?

7.9. klo 17.30–18.30

Häpeä saa ihmisen kokemaan itsensä arvottomaksi, huonoksi ja epäonnistuneeksi, ja vaikuttaa negatiivisesti elämänlaatuun. Miten häpeästä voi vapautua?

Luennoitsijana: kokemusasiantuntija ja yrittäjä Celinda Byskata.

PSYYKKISEN SAIRASTUMISEN VAIKUTUS PARISUHTTEEN SEKSUAALISUUTEEN

5.10. klo 17.30–18.30

Mitä tapahtuu seksuaalisuudelle, kun suhteen osapuoli sairastuu psyykkisesti? Asiaa muun muassa psyykkisen sairastumisen aiheuttamista muutoksista seksuaalisuudessa, eriparisista haluista ja toistuvasta torjunnasta, ja apua seksuaalisuuden puheeksi ottamiseen.

Luennoitsijana: auktorisoitu seksuaaliterapeutti ja seksuaaliterapian sekä ratkaisukeskeisen lyhytterapian opiskelija Maija Ikonen.

MITEN TUKEA NUORTA, JOLLA ON PSYYKKISIÄ OIREITA?

19.10. klo 17.30–18.30

Konkreettisia keinoja nuoren tukemiseksi. Mikä on nuoren läheisten rooli? Miten läheiset voivat tukea psykiatrisen hoidon onnistumisessa? Luennoitsijana: nuorisolääkäri Miila Halonen



ARKI ON PERHEESTÄ – OMAISTEN ARJEN HAASTEET

2.11. klo 17.30–18.30

FinFami Uusimaan kokemusasiantuntijoiden puheenvuorot. Mirva kertoo aiheesta: "Miten sinä voit? Vanhemman oma jaksaminen" ja Sallamari puhuu aiheesta "Lapsiarki, kun puoliso sairastaa".

OMAISEN OMIEN TUNTEIDEN JA JAKSAMISEN PUHEEKSI OTTAMINEN – MILLOIN JA MITEN?

23.11. klo 17.30–18.30

Millaista on omaisena ottaa puheeksi, kuinka kuntoutujan oireet vaikuttavat omaisen tunteisiin ja jaksamiseen? Luennoitsijana: psykologi ja perheterapiakouluttaja Eija-Liisa Rautiainen

Voit seurata luentoja Zoom-webinaarina ja Facebook-live-lähetystenä.

Ei ennakkoilmoittautumista.

LUENTOJEN LINKIT:
WWW.FINFAMIUUSIMAA.FI/TAPAHTUMAT

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 omaisen pääse peilaamaan omia tunteitaan ja huoliaan toisen omaisen kanssa, ja hänen on mahdollista saada näkökulmia ja kannustusta vertaiselta. Vertainen on yhdistyksen koulutettu vapaaehtoinen, jolla on omakohtainen 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 vapaaehtoiskoordinaattoriin p. 040 483 7983.

TILAA FINFAMI UUSIMAAN UUTISKIRJE!

Saat kerran kuussa sähköpostiisi tietoa yhdistyksen tapahtumista.
bit.ly/FFU_uutiskirje

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 SYYSKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous pidetään 2.11.2021 klo 17.30 yhdistyksen tiloissa osoitteessa Jämsänkatu 2 C, 4. kerros.

Kaikki jäsenet ovat tervetulleita!