

## FinFami Uusimaa ry tukee mielenterveysomaisten hyvinvointia

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

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.finfamiusimaa.fi](http://www.finfamiusimaa.fi). Voit ilmoittautua myös puhelimitse, puh. 09 686 0260.

Ilmoittautuminen kevään kursseille, ryhmiin ja tapahtumiin alkaa tiistaina 7.1.2020 klo 10. Tiedot julkaistaan verkossa joulukuun lopulla.

# TOIMINTAKALENTERI

Kevät 2020



#ARKIONPERHEESTÄ

## SISARUSRYHMÄ VERKOSSA

Suljettu ryhmä on tarkoitettu nuorille aikuisille (18–30-vuotiaat), joiden sisko tai veli sairastaa psyykkisesti. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä keskustelujen ja vertaistuen keinoin. Ryhmä toteutetaan Tukinetissä. Chatit 12.2., 19.2. ja 26.2. klo 17–19.

Lisätietoja: [johanna@finfamiusimaa.fi](mailto:johanna@finfamiusimaa.fi) tai puh. 040 132 6821.

## Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu

FinFami ry:n slogan "Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu" kiteyttää hyvin, miten yhden perheenjäsenen psyykinen sairastuminen muuttaa koko perheen elämää. Raskas elämäntilanne vaikuttaa myös omaisen hyvinvointiin: 46 % mielenterveysomaisista on vaarassa masentua itse.

Sairaus vaikuttaa myös lapsiin. Joka neljäs alakäinen elää perheessä, jossa vanhemmalla on mielenterveys- tai päihdeongelma. Nämä lapset tarvitsevat erityistä tukea.

Tiedämme myös, että mielenterveyden häiriöt koskettavat jossain elämänvaiheessa suoraan noin puolta suomalaisista. Omaiset ja sairastuneen perhe jaksavat paremmin, kun he saavat tietoa läheisen tilanteesta, neuvoja mielenterveysasioissa sekä ohjattua vertaistukea.

Kevätkaudella yhdistyksemme järjestää Uudella- maalla useita luentoja, kursseja ja ryhmiä eri elämäntilanteissa oleville läheisille ja perheille. Meiltä voi varata ajan myös henkilökohtaiseen perhe- ja vertaisneuvontaan soittamalla toimistoon tai ottamalla yhteyttä verkon kautta. Tarjoamme tukea ja neuvontaa ajatuksella "jo huoli riittää". Älä epäröi ottaa yhteyttä!

Toiminnassamme painottuu omaisen ja perheen oma hyvinvointi, toivo ja mielekäs elämä läheisen sairaudesta huolimatta. Tarjoamme omaisille myös monenlaista virkistystä irti omasta arjesta.

Omaa hyvinvointiaan voi edistää tulella mukaan tapaamaan vertaisiaan. Tervetuloa toimintaamme kevätkaudella 2020!

Leif Berg, toiminnanjohtaja

## KURSSIT

Keväällä 2020 järjestetään kolme erilaista kurssia. Kurssien omavastuu hinta sisältää majoituksen, täysihoidon sekä kurssiohjelman.

### Perhekurssi

20.–22.3.2020, jatkotapaaminen 9.5.2020  
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.

Kurssin hinta on 60 €/aikuinen, 25 €/lapsi.

Ilmoittaudu viimeistään 5.3.2020.

### Omaisten virkistyspäivä

lauantai 2.5.2020

Urheiluopisto Kisakeskus, Fiskars

Rentouttava ja liikuntapainotteinen virkistyspäivä omaisille järjestetään Kisakeskuksen urheiluopistolla. Päivän aikana ulkoillaan geokätköillä ja rentoudutaan ohjatulla pilates-tunnilla. Halukkaat pääsevät myös saunaan. Vietetään mukava päivä yhdessä!

Päivän hinta on 20 €/henkilö.

Hinta sisältää myös matkat, lounaan ja iltapäiväkahvin.

Ilmoittaudu viimeistään 17.4.2020.

### Omaisten tieto- ja tukikurssi

25.–26.4.2020

Lohja Spa & Resort kylpylähotelli, Karjalohja

Kurssi on tarkoitettu omaisille, joiden läheisen sairastumisesta on korkeintaan muutamia vuosia tai jotka ovat uusia yhdistyksen toiminnassa. Tarkoituksena on löytää uusia ajatuksia omaan arkeen ja läheisen tukemiseen hyödyntämällä vertaistukea sekä hyväksymis- ja omistautumisterapian näkökulmia.

Kurssin hinta on 75 €/henkilö.

Ilmoittaudu viimeistään 9.4.2020.

## 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
- Skype-tapaamiset

Voit varata ajan tapaamista tai puhelinaikaa varten verkossa tai soittamalla omaisten tukeen ja neuvontaan ma–to klo 10–15, puh. 09 686 0260.

Varaa aika verkossa osoitteessa [www.finfamiusimaa.fi/varaa](http://www.finfamiusimaa.fi/varaa)

### TILAA FINFAMI UUSIMAAN UUTISKIRJE!

Saat kerran kuussa sähköpostiisi tietoa yhdistyksen tapahtumista. [bit.ly/FFU\\_uutiskirje](http://bit.ly/FFU_uutiskirje)



## AVOIMET RYHMÄT

Avoimiin ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, ellei toisin mainita!

### Naisten saunaryhmä

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

#### Saunat ja hinnat:

- 15.1. Pikselin sauna: ilmainen
- 12.2. Sauna Arla: 12/10 €
- 11.3. Allas Sea Pool: 14/9,50 €
- 15.4. Sauna Hermannin: 12/8 €
- 13.5. Kulttuurisauna: 15/12 €

Ilmoittaudu mukaan viimeistään saman viikon tiistaina. Lisätietoja ilmoittautumisen yhteydessä.

### Metrolla metsään -luontoryhmä

Omaisille avoin luontoryhmä, jossa mennään porukalla "metrolla metsään" torstai-iltoisin klo 17–19 kerran kuukaudessa. Ryhmän tavoitteena on ulkoilla yhdessä ja löytää uusia luontokohteita lähiympäristöstä työntekijän opastuksella.

#### Ulkoiluillat:

- 27.2. Hakaniemi, Helsinki
- 26.3. Ruoholahti, Helsinki
- 23.4. Koivusaari, Espoo
- 14.5. Kulosaari, Helsinki

Ilmoittaudu mukaan viimeistään saman viikon tiistaina. Lisätietoja ilmoittautumisen yhteydessä.

### Matalankynnyksen maanantai

Kaikille avoin Matalankynnyksen maanantai on vapaaehtoisten ylläpitämä kohtaamispaikka mielenterveysomaisille.

Kokoontumiset joka maanantai 13.1.–15.6. klo 17–20, Tuikka-Kohtaamo.

### Tiistaikahvio

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

Kokoontumiset joka tiistai 7.1.–16.6. klo 14–18, Tuikka-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 9.1.–11.6.2020 klo 14–19 (suljettu 30.4. ja 21.5.) Tuikka-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 14.1., 4.2., 3.3., 7.4. ja 5.5. klo 18–19.30, Tuikka-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 9.1.–14.5. klo 14–16, Pilke, 4. krs.

### Sisarusryhmä

Avoin ryhmä on tarkoitettu omaisille, joiden sisarus sairastaa psyykkisesti. Tule jakamaan kokemuksia ja voimaantumaaan vartaistuesta. Ryhmää ohjaa yhdistyksen työntekijä.

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin 22.1., 26.2., 22.4. ja 27.5. klo 17–18.30, Onni, 4. krs.

### Aikuiset lapsiomaiset ALO

Avoin ryhmä aikuisille omaisille, joiden vanhempi sairastaa psyykkisesti. Tule jakamaan kokemuksia ja voimaantumaaan vartaistuesta. Ryhmää ohjaa yhdistyksen työntekijä.

Ryhmä kokoontuu torstaisin 30.1., 27.2., 26.3., 23.4. ja 28.5. klo 17–18.30, Onni, 4. krs.

## 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: 11.2., 25.2., 10.3., 24.3., 7.4. ja 21.4. klo 17–18.45  
Ilmoittaudu viimeistään 31.1.
- **Ryhmä 2:**  
Alle 25-vuotiaiden vanhemmat  
Ryhmä kokoontuu joka toinen tiistai 11.2., 25.2., 10.3., 24.3., 7.4. ja 21.4. klo 19–20.45  
Ilmoittaudu viimeistään 31.1.
- **Ryhmä 3:**  
Alle ja yli 25-vuotiaiden vanhemmat  
Ryhmä kokoontuu joka toinen tiistai: 17.3., 31.3., 14.4., 28.4., 12.5. ja 26.5. klo 17–18.45  
Ilmoittaudu viimeistään 28.2.

Ryhmät kokoontuvat Onnissa, 4. krs.

### Puolisoryhmä

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

Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa maanantaisin 2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 30.3. ja 6.4. klo 17–18.30, Onni, 4. krs.

Ilmoittaudu viimeistään 21.2.

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

Kokoontumiset keskiviikkoisin 15.1., 19.2., 18.3., 15.4. ja 13.5. klo 17–19, Ilona, 4. krs.

Ilmoittaudu mukaan – ryhmä täydentyy kevään aikana!

### Tunneryhmä

Jääkö mieleesi pyörimään tunne, joka vaivaa ajatuksissa ja vie energiasi? Haluatko oppia paremmin ymmärtämään itseäsi ja kehittämään

omia tunnetaitojasi? Ryhmässä tarkastellaan tunteita, omaa tapaa tulkita tilanteita ja reagoida niihin, ja etsitään keinoja hallita tunnetiloja. Ryhmänohjaaja on psykiatrinen erikoissairaanhoitaja, ratkaisukeskeinen terapeutti Pia Lahtiranta-Pohjola.

Ryhmä kokoontuu torstaisin 12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5. ja 14.5. klo 18–19.30, Ilona, 4. krs.

Ilmoittaudu viimeistään 3.3.

### Depressiokoulu

Ammatillisesti ohjattu depressiokoulu on tarkoitettu omaisille, jotka tuntevat itsensä uupuneiksi. Depressiokoulussa opiskellaan työkirjan tehtävien avulla, miten ajatukset, toiminnot, ongelmanratkaisutaidot tai sosiaaliset suhteet vaikuttavat mielen hyvinvointiin.

Ryhmä kokoontuu kahdeksan kertaa keskiviikkoisin 11.3., 18.3., 25.3., 1.4., 8.4., 15.4., 22.4. ja 29.4. klo 14–15.30, Ilona, 4. krs.

Ilmoittaudu viimeistään 2.3.

### Omaisien ABC

Vastasairastuneiden läheisille tarkoitettu ryhmässä käsitellään palvelujärjestelmää, psyykkisen sairauden herättämiä tunteita, omaa jaksamista, arjen sujumista ja suhdetta sairastuneeseen läheiseen vartaistuen ja asiantuntijatiedon avulla. Ryhmää ohjaa yhdistyksen työntekijä.

Ryhmä kokoontuu kolme kertaa maanantaisin 27.4., 4.5. ja 11.5. klo 17–18.30, Ilona 4. krs.

Ilmoittaudu viimeistään 16.4.

### Lasinen lapsuus -vertaistukiryhmä nuorille aikuisille

Ryhmä on tarkoitettu 18–29-vuotiaille nuorille aikuisille, jotka ovat lapsuuden perheessä kärsineet aikuisten päihteiden käytöstä. Ryhmän tarkoituksena on omaan elämään ja lapsuudenperheen päihteiden käyttöön liittyvien kokemusten, ajatusten ja tunteiden käsitteleminen. Ryhmää ohjaavat yhdistyksen työntekijät.

Ryhmä kokoontuu kymmenen kertaa maanantaisin 2.3.–11.5. klo 16–18, Talli, 4. krs.

Ryhmä toteutetaan yhteistyössä MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kanssa. Voit hakea ryhmään Mieli ry:n sähköisen haun kautta tai ottamalla yhteyttä sähköpostitse ryhmatoiminnat@mieli.fi tai soittamalla puh. 040 173 2040.



## ILMOITTAUTUMINEN TOIMINTAAN

Ilmoittaudu sähköisesti osoitteessa [www.finfamiuusimaa.fi](http://www.finfamiuusimaa.fi). Voit ilmoittautua myös puhelimitse, puh. 09 686 0260.

Ilmoittautuminen kevään kurseille, ryhmiin ja tapahtumiin alkaa tiistaina 7.1.2020 klo 10. Tiedot julkaistaan verkossa joulukuun lopulla.

**HELMIKUU****MAALISKUU****HUHTIKUU****TOUKOKUU****KESÄKUU****VIRKISTYS- JA TEEMAPÄIVÄT****TUKEA NUORTEN VANHEMMILLE -TEEMAPÄIVÄT**

Kaksiosainen teemapäivä keskiviikkona 5.2. ja 12.2. klo 16.30–18.30 Itäkadun perhekeskuksessa, Tallinnanaukio 1

Tietoa ja vinkkejä psyykkisesti oireilevan alaikäisen nuoren tukemiseen sekä vanhemman omaan jaksamiseen. Luennoitsijana lapsiperhetyöntekijä, psykiatrinen sairaanhoitaja Eija Kylliäinen ja lastensuojelun johtava sosiaalityöntekijä Eija Kuukasjärvi.

Ilmoittaudu viimeistään 3.2.

**MITEN VAHVISTAA HYVÄÄ OLOA JA VAALIA OMA VOIMAVAROJA ARJESSA**

Lauantai 22.2. klo 11–14

Mistä hyvän olon tunne kumpuaa, miten voimme lisätä sitä? Miten vaalia omia voimavaroja? Hyvinvointivalmentaja Nina Wikström havainnollistaa sisäisen voimavaramme dynamiikkaa sekä sitä, miten tunnekokemuksemme muodostuvat.

Ilmoittaudu viimeistään 13.2.

**UUDET KOKEMUS-ASIAANTUNTIJAT ESITTÄYTYVÄT**

Maanantai 24.2. klo 16.30–18

Yhdistyksen kolmen uuden kokemusasiantuntijan demoesitykset yleisölle. Tule kuuntelemaan omaisten tarinoita.

Ilmoittaudu viimeistään 21.2.

**PSYKOOSI JA PERHEEN HALLINTAKEINOT -TEEMAPÄIVÄ**

Lauantai 21.3. klo 10–14

Sairastumisen myötä läheiset joutuvat käsittelemään suhdettaan sairauteen ja sairastuneeseen. On vaikea nähdä läheisen sairastuvan ja samalla oppia itsestään uusia piirteitä ja asenteita. Monet kysymykset askarruttavat: Paraneeko sairastunut? Mitä ovat mielen-terveyden häiriöt? Mitä voi sanoa ja mitä ei? Miten häntä voi tukea parhaiten? Miten sairastuneelle pitäisi puhua?

Luennoitsijoina toiminnanjohtaja Leif Berg ja aluekoordinaattori Petteri Liikanen.

Ilmoittaudu viimeistään 17.3.

**DRAAMATYÖPAJA OMAISILLE**

Lauantai 18.4. klo 10–14

Draamatyöpajassa tutkaillaan draaman jännitteitä ja kokeillaan mistä jännitteet syntyvät sekä mitä ne kertovat ihmisistä ja tilanteista. Päivän aikana harjoitellaan erilaisia vuorovaikutustilanteita draaman keinoin. Päivään osallistuminen ei edellytä erityisiä taitoja. Työpajan ohjaa TeM, teatteripedagogi Ursula Hallas.

Ilmoittaudu viimeistään 6.4.

**IITTALA & ARABIA DESIGN CENTRE**

Keskiviikko 8.4. klo 17–18.30 Hämeentie 135 A

Opastettu kierros Muotoilu-keskuksessa. Pistäydymme Designmuseo Arabiassa, joka esittelee kattavalla valikoimalla suomalaisen keramiikan ja lasin historiaa. Tutustumme myös Design Lab Galleriassa esillä olevaan näyttelyyn ja Arabian taideosastoyhdistyksen ateljeehen.

Ilmoittaudu viimeistään 31.3.

**TUNNE-ELÄMÄN EPÄVAKAUS**

Lauantai 9.5. klo 10–14

Teemapäivässä käsitellään tunne-elämän epävakautta ja läheisten näkökulmaa. Luennoitsijana psykologi Hanna Böhme.

Ilmoittaudu viimeistään 29.4.

**KALLIO-KIERROS – PASKATORNIN KAUTTA KALLION RAJALLE**

Keskiviikko 27.5. klo 17–19

Jouhevasti halki Kallion vievä kävely pitää sisällään muun muassa kaupunginosaan historiaa, arkkitehtuuria, kaupunkilegendoja sekä merkkihenkilöitä. Mutta mikä on paskatorni ja missä kulkee se paljon puhuttu Kallion raja? Oppaana Juhani Styrman, Kallion Kulttuuriverkosto.

Ilmoittaudu viimeistään 25.5.

**KESÄRETKI POKROVAAN JA HVITTRÄSKIIN**

Keskiviikko 3.6. klo 9–17

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

Retki järjestetään yhteistyössä Tukikohta ry:n kanssa. Retken hinta 25 €/henkilö.

Hinta sisältää matkat, sisäänpääsyt, opastukset sekä lounaan.

Ilmoittaudu viimeistään 25.5.

**TEEMAPÄIVÄT JÄRJESTETÄÄN TOIMISTOLLA, JOLLEI TOISIN MAINITA!**

**LUENNOT TOIMISTOLLA + SEMINAARIT ALUEEN KUNNISSA****MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEOMAISTEN HYVINVOINTI TUTKIMUKSEN VALOSSA**

Tiistai 25.2. klo 17.30–19

Luennolla tutustutaan omaisille tehtyyn tutkimukseen ja sen tuloksiin. Vuoropuheluun omaisten hyvinvointiin liittyvistä asioista osallistuu tutkija Sari Jurvansuu Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelmasta (MIPA) ja Uudenmaan FinFamin toiminnanjohtaja Leif Berg.

Ilmoittaudu viimeistään 24.2.

**SYÖMISHÄIRIÖT**

Tiistai 10.3. klo 17.30–19

Miten syömishäiriöitä hoidetaan? Miten läheinen voi olla syömishäiriöisen tukena? Luennoitsijana: Lea Attila, sisätautikirurginen sairaanhoitaja, syömishäiriökeskus.

Ilmoittaudu viimeistään 9.3.

**AHDISTUS JA AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖT**

Tiistai 21.4. klo 17.30–19

Mitä on ahdistus? Sen synty, tarkoitus ja mahdolliset haitat. Miten eri ahdistuneisuus-häiriöt eroavat toisistaan? Luennoitsijana psykiatri Lumikukka Socada.

Ilmoittaudu viimeistään 17.4.

**"PURE O" ELI PAKKOAJATUSPAINOTTEINEN PAKKO-OIREINEN HÄIRIÖ**

Tiistai 12.5. klo 17.30–19

Ne, jotka ovat kuulleet pakko-oireisesta häiriöstä, mieltävät sen usein pakonomaiseksi käsienpesuksi ja ylisiisteydeksi, mutta se on paljon muutakin. Illan aikana käsitellään vähemmän tunnettuja pakko-oireisuuden muotoja ja mekanismeja. Luento pohjautuu Roosin omiin kokemuksiin.

Luennoitsijana kokemustoimija Roosa Hannikainen.

Ilmoittaudu viimeistään 11.5.

**KAKSISUUNTAINEN MELIALAHÄIRIÖ**

Tiistai 9.6. klo 17.30–19

Milloin sitä tulisi epäillä? Miten sen diagnoosi tehdään? Miten se vaikuttaa elämään ja miten sitä hoidetaan? Luennoitsijana psykiatri Lumikukka Socada.

Ilmoittaudu viimeistään 8.6.

**LUENNOT TOIMISTOLLA ILONA, 4. KRS**

**VOIT SEURATA LUENTOA MYÖS FACEBOOK-LIVE-LÄHETYKSENÄ**

**PÄIVÄLEHDEN MUSEO**

Torstai 13.2. klo 13 Ludviginkatu 2–4

Päivälehdessä museossa on esillä Kuva. Sana. Vapaus. -perusnäyttelyn ja Painokellarin lisäksi pilapiirtäjä Antero Hallan eli Ansun elämäntyöstä kertova näyttely. Ansun piirroksia on julkaistu mm. Tekniikan maailmassa ja Helsingin Sanomissa. Itsenäisen tutustumisen lisäksi saamme lyhyen alustuksen Ansun elämään. Maksuton. Ryhmän koko enintään 25 henkilöä.

**RITARIHUONE**

Torstai 12.3. klo 13, Ritarikatu 1

Tutustumme oppaan johdolla arkkitehti G.T. Chiewitzin suunnittelemaan, 1862 valmistuneeseen Ritarihuoneeseen. Opastus on hissittömän talon toisessa kerroksessa. Maksuton. Ryhmän koko enintään 30 henkilöä.

**OPPERAN PÄÄHARJOITUKSET**

Don Giovanni ma 2.3. klo 18 tai Jevgeni Onegin ma 16.3. klo 18

Harjoituksiin pääsy varmistuu helmikuussa. Kysy lisää Hilkalta! Maksuton. Ryhmän koko enintään 30 henkilöä.

**HAKASALMEN HUVILA**

Tiistai 21.4. klo 13 Mannerheimintie 13 B

Museossa on Mieliala – Helsinki 1939–1945 -näyttely, joka perustuu sota-aikana koottuun materiaaliin. Taide- teosten, valokuvien, esineiden ja tiedustelusitaattien kokonaisuus toimii ilmapuntarina, joka kertoo ristiriitaisista tunteista, ilon hetkistä, epäluuloista, peloista ja uhmasta. Näyttely esittelee sota-ajan Helsingin tärkeimpiä tapahtumapaikkoja, valojen ja varjojen maailmoja. Noin tunnin opastus. Maksuton. Ryhmän koko enintään 25 henkilöä.

**RSO:N KENRAALIHARJOITUS**

Keskiviikko 13.5. klo 10–13 Musiikkitalon konserttisali, Mannerheimintie 13 A

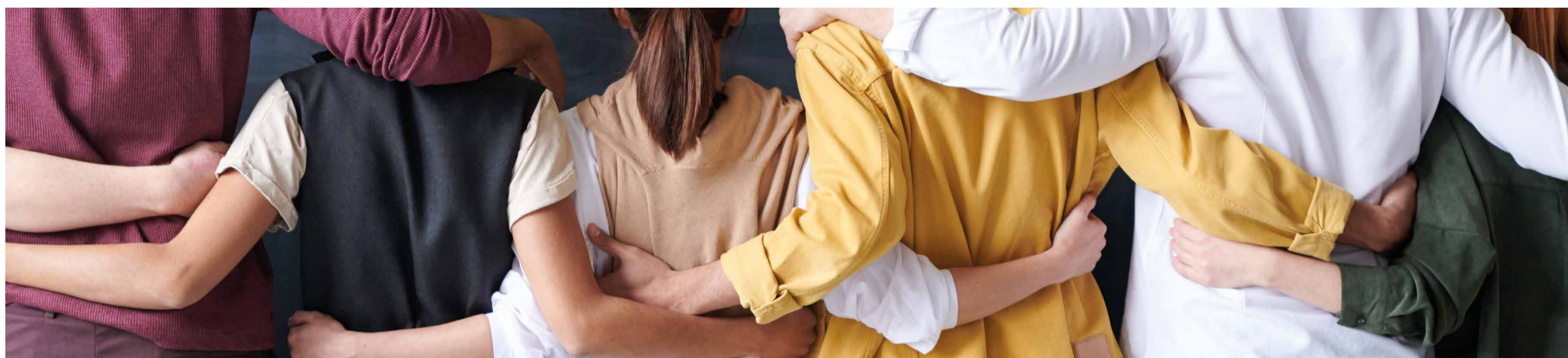
Ohjelmassa Prokofjevin Piano-konsertto nro 2 ja Šostakovitšin Sinfonia nro 11 "Vuosi 1905" g-molli op. 103. Kapellimestari Hannu Lintu ja pianosolisti Seong-Jin Cho. Väliaika alkaa viimeistään klo 11.30, jolloin salista voi poistua. Maksuton. Ryhmän koko enintään 20 henkilöä.

**ILMOITTAUDU KULTTUURIN KUUKAUSITARJONTAAN**

Ilmoittaudu viimeistään viikkoa ennen tilaisuutta soittamalla vertaistoimija ja kulttuurikaveri Hilikka Marttiselle puh. 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.



## VERTAISTAPAAMISET

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

Vertaistapaamisessa omainen pääsee peilamaan 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.

Mikäli haluat vertaistapaamisen itsellesi tai lisätietoja asiasta, ota yhteyttä!

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori  
Taru Nyström p. 040 483 7983 tai  
taru@finfamiuusimaa.fi

## TULE VAPAAEHTOISEKSI

Etsimme uusia vapaaehtoisia mukaan FinFami Uusimaa ry:n toimintaan.

Kaikki yhdistyksen toimintaan tulevat vapaaehtoiset osallistuvat peruskoulutukseen. Halutessasi voit kouluttautua erilaisiin tehtäviin.

Vapaaehtoisille järjestetään lisäksi yhteisiä virkistystapahtumia sekä ryhmätapaamisia. Kaikki vapaaehtoistoimintamme on ammatillisesti ohjattua ja toimintaan voi osallistua juuri sen verran kuin haluaa.

Meillä voit toimia vapaaehtoisena mm.

- ryhmänohjaajana
- Prospect-ohjaajana
- vertaisena
- kokemuskouluttajana
- somelähtetilläänä
- kohtauspaikkavapaaehtoisena
- toiminnan esittelijänä tapahtumissa
- neuvottelukunnissa
- erilaisissa luottamustehtävissä.

Ota yhteyttä – etsimme juuri sinulle sopivan tehtävän!

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori  
Taru Nyström p. 040 483 7983 tai  
taru@finfamiuusimaa.fi

## AVOIMET ALUERYHMÄT

Avoimet ryhmät tarjoavat vertaistukea, tietoa läheisen sairaudesta ja vinkkejä omaan jaksamiseen. Voit osallistua ryhmään oman aikataulusi mukaan. FinFami Uusimaa järjestää ryhmiä yksin ja yhdessä yhteiskumppaneiden kanssa. Tässä jo varmistuneet ryhmät, tarkista ajantasainen tilanne FinFami Uusimaan kotisivulta. Tervetuloa mukaan!

### ESPOO, JORVIN AVOIN ILTARYHMÄ

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin 23.1., 20.2., 19.3., 23.4. ja 21.5. klo 17–18.30 Jorvin sairaala kirjastossa, Turuntie 150, P-talo 1. krs.  
Lisätietoja: petteri@finfamiuusimaa.fi

### JÄRVENPÄÄ, AVOIN ILTARYHMÄ

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa keskiviikkoisin 15.1., 12.2., 11.3., 15.4. ja 13.5. klo 17.30–19, Mielenterveys- ja päihdepalvelut, Lääkärintie 1. Lisätietoja: eija.linna-alho@keusote.fi

### PORVOO, AVOIN ILTARYHMÄ

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa tiistaisin 21.1., 25.2., 24.3., 28.4. ja 26.5. klo 18–19.30, Taipale-talo, Puupolku 2 A.

### VANTAA, AVOIN ILTARYHMÄ

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin 16.1, 13.2, 12.3, 16.4, 14.5 ja 11.6 klo 17–18.30 Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry, Lammaslammentie 17 A.  
Lisätietoja: pirjo.nikula@hyvattuulet.fi

### VIHDIN AVOIN ILTARYHMÄ

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin 23.1., 20.2., 19.3., 16.4. ja 14.5. klo 17–19. Nummelan seurakuntakeskus, Kappelitie 5, paitsi 14.5. saunailta Riuttarannassa. Lisätietoja: leena.tiitto@vihdinmielenterveysseura.fi

### KATSO AJANTASAISET TIEDOT:

[www.finfamiuusimaa.fi/avoimet-ryhmat/#alueryhmat](http://www.finfamiuusimaa.fi/avoimet-ryhmat/#alueryhmat)

## TILAA FINFAMI UUSIMAAN UUTISKIRJE!

Saat kerran kuussa sähköpostiisi tietoa yhdistyksen tapahtumista.  
[bit.ly/FFU\\_uutiskirje](https://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](http://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 10–15 numerosta 09 686 0260.

Lisää yhteystietoja löydät osoitteesta [www.finfamiuusimaa.fi/yhteystiedot](http://www.finfamiuusimaa.fi/yhteystiedot)

### YHDISTYKSEN SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous pidetään keskiviikkona 13.5.2020 klo 17 yhdistyksen tiloissa osoitteessa Jämsänkatu 2 C, 4. kerros.

Kaikki jäsenet ovat tervetulleita!

