

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, ryhmiin ja tapahtumiin alkaa torstaina 7.1.2021 klo 10. Tiedot julkaistaan verkossa joulukuun lopulla.

TOIMINTAKALENTERI

Kevät 2021

KURSSIT

Perhekurssi

21.–23.5.2021, Lohja Spa & Resort kylpylähotelli, Karjalohja
Jatkotapaaminen 28.8.2021

Mietkö, 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 50 €/aikuinen, 20 €/lapsi.

Ilmoittaudu viimeistään 23.4.2021.

Pariskuntakurssi

20.–21.3.2021 Lohja Spa & Resort kylpylähotelli, Karjalohja

Kurssi on tarkoitettu pariskunnille, jossa toisella on mielenterveyden ongelmia. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä mielenterveyden vaikutuksista parisuhteeseen sekä vahvistaa omia voimavaroja. Kurssilla on luvassa tietoa, vertaistukea ja toiminnallisuutta.

Kurssin hinta on 80 €/pariskunta.

Ilmoittaudu viimeistään 19.2.2021.

Voimavarakurssi – tukea ja virkistystä

24.–25.4.2021

Hotelli Nuukio, Espoo

Omaisten voimavarakurssi tarjoaa mahdollisuuden virkistytykseen ja vertaistukeen yhteisen keskustelun ja toiminnan kautta. Tarkoituksena on löytää uusia näkökulmia omaan arkeen ja jaksamiseen. Kurssilla tutustumme mm. Nuukion luontoon, rentoudutaan ja käydään hyvinvointiin liittyviä keskusteluja.

Kurssin hinta on 50 €/henkilö.

Ilmoittaudu viimeistään 26.3.2021.

Tukea tarjolla keväällä 2021!

FinFami Uusimaa tarjoaa mielenterveysomaisille ja läheisille tietoa psyykkisistä sairauksista, psyykkisen toimintakyvyn alentumisesta ja pahoinvoinnista ja tarjoaa tukea läheisten jaksamiseen arjen haasteissa.

Olemme suunnitelleet kevään toimintakalenterimme olettaen, että voimme järjestää ryhmä-, kurssi- ja virkistystoimintaa sekä tarjota tukea ilman poikkeustilannetta.

Toivomme että suunnitelmamme toteutuu.

Menneen vuoden poikkeustilanteen ansiosta tarjoamme keväällä myös ennätysmäärän tukea ja toimintaa verkon kautta. Verkkotoiminta on merkitty toimintakalenteriin **sinisellä**, jotta sitä on helppo silmäillä kalenterista.

Toivottavasti löydät kevätkalenteristamme itsellesi tai koko perheellenne sopivaa toimintaa.

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 osoitteessa www.finfamiuusimaa.fi/varaa

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 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.

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

Mikäli haluat vertaistapaamisen tai -puhelun itsellesi tai lisätietoja asiasta, ota yhteyttä! Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Taru Nyström p. 040 483 7983 tai taru@finfamiuusimaa.fi



OMAISTEN VERTAISRYHMÄ
FACEBOOKISSA

Ryhmässä käydään aktiivisesti vertaistuellisia 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 viisi yleistä saunaa pääkaupunkiseudulla vapaaehtoisen johdolla. Tarkoituksena on virkistyä arjen keskellä.

Saunat ja hinnat:

- 13.1. Arlan sauna: 15 €
- 10.2. Kotiharjun sauna: 14/11 €
- 10.3. Allas Sea Pool: 15 €
- 14.4. Uusi sauna: 16 €
- 12.5. Sauna Hermanni: 12/8 €

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.

Ulkoiluilat:

- 18.2. Kalasatama, Helsinki
- 18.3. Siilitie, Helsinki
- 22.4. Koivusaari, Espoo
- 20.5. Kulosaari, Helsinki

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
12.1.–22.6.2021 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
14.1.–17.6.2021 (ei 13.5.) 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
12.1., 2.2., 2.3., 6.4. ja 4.5. klo 17–18.30
Tuikku-Kohtaamo.

Avoin ryhmä vanhemmille

Ryhmä on tarkoitettu vanhemmille, joiden yli 18-vuotias lapsi oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Vertaistuellisessa ryhmässä tapaavat muita vanhempia ja voit saada tietoa ja tukea omaan jaksamiseen. Ryhmää ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen sekä työntekijä.

Ryhmä kokoontuu maanantaisin
11.1., 8.2., 8.3., 12.4., 10.5. ja 14.6.
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 14.1.–6.5.
klo 14–16, Ilona, 4. krs.

Avoin keskusteluryhmä miehille

Miesomaisille tarkoitettua keskusteluryhmää ohjaa vertaisohjaaja.

Ryhmä kokoontuu kerran
kuukaudessa keskiviikkoisin
3.2., 3.3., 31.3., 28.4. ja 26.5.
klo 18–19.30 Tuikku-Kohtaamo.

**KATSO VERKOSSA
KOKOONTUVAT RYHMÄT
TAKASIVULTA!**

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: 2.2., 16.2., 2.3., 16.3., 30.3.
ja 13.4. klo 17–18.45
Ilmoittaudu viimeistään 22.1.

• Ryhmä 2:
Alle 25-vuotiaiden vanhemmat
tiistai: 2.2., 16.2., 2.3., 16.3., 30.3.
ja 13.4. klo 19–20.45
Ilmoittaudu viimeistään 22.1.

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
tiistaisin alkaen 9.2., 23.2., 9.3., 23.3.,
6.4. ja 20.4. klo 18–19.30.

Ryhmä kokoontuu Onnissa, 4. krs.

Ilmoittaudu viimeistään 29.1.

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
20.1., 17.2., 17.3., 14.4. ja 19.5. klo 17–19,
Ilona, 4. krs.

Ilmoittaudu mukaan – ryhmä
täydentyy kevään aikana!

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 3.3., 10.3., 17.3., 24.3.,
31.3., 7.4., 14.4. ja 21.4. klo 13.30–15,
Ilona, 4. krs.

Ilmoittaudu viimeistään 24.2.

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 23.4. klo 14–20
la 24.4. klo 9–15
la 4.9. klo 10–14

Vanhankylän kartanon Anni-salissa
Järvenpäässä, Tuulimyllyntie 24.

Ilmoittaudu 9.4. mennessä:
tuulia@finfamiusimaa.fi tai
p.045 7881 8842

ILMOITTAUTUMINEN TOIMINTAAN

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

Ilmoittautuminen kevään kursseille, ryhmiin ja tapahtumiin alkaa **torstaina 7.1.2021 klo 10**. Tiedot julkaistaan verkossa joulukuun lopulla.

VERKKOLUENNOT

KAKSISUUNTAINEN MIELIALAHÄIRIÖ – ARJEN TASAPAINOILUA

ti 19.1. klo 17.30–18.30

Miten tasapainoilla sairauden kanssa? Kuinka löytää elämälle suunta ja tarkoitus? Miten omaiset voivat olla tukena sairastuneelle? Laura kertoo omasta sairautestaan ja keinoistaan selvitä vaikeiden olojen kanssa.

Luennoitsijana: kokemusasiantuntija
Laura Nuutinen.

PÄIHTEET PERHEESSÄ – NÄKÖKULMANA NUOREN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ

ti 16.2. klo 17.30–18.30

Missä mennään, mitä tulossa? Oireilua vai kasvukipuja? Mistä hoidollinen tarve muodostuu? Riskitekijöitä ja suojaavia tekijöitä. Apua ja tukea.

Luennoitsijana: sh YAMK, työnohjaaja,
ReTeaming Coach, AmO, ETK
Petri Kylmänen.

PAKKO-OIREINEN HÄIRIÖ ON KUIN TULIVUORI

ti 9.3. klo 17.30–18.30

Se muodostuu vuosien saatossa, sen sisällä on tuskallista asua. Näkyvä pakko-oire on kuin purkaus, joka syntyy, kun paine sisällä kasvaa liian suureksi. Sen lähellä on haastava asua, mutta sen romahtaessa voi kalderasta nousta mitä tahansa.

Luennoitsijana: esikoiskirjailija,
kokemusasiantuntija Tiia Ahola.

KRIISIT PERHEESSÄ

ti 30.3. klo 17.30–18.30

Mitä tapahtuu, kun joku perheessä sairastuu psyykkisesti?

Luennoitsijana: psykiatrian
erikoislääkäri, Oyl, HUS psykiatria,
Lohja, Tuitu Mikkonen.



UNENTAI DOT – LÖYDÄ UNI ILMAN LÄÄKKEITÄ

ti 13.4. klo 17.30–18.30

Unentaidot sopivat käytettäväksi unettomuudesta kärsiville ja huonosti nukkuville. Keinoja, joilla muutetaan haitallisia rutiineja ja toimintatapoja, sekä miten rytmittää unta ja valvetilaa. Luennolla käsitellään myös arvoja ja tarkoituksia, jotka ohjaavat elämää.

Luennoitsijana: uniterapeutti ja
Unentaidot-kirjan kirjoittaja
Anna-Mari Aronen.

LUENTOJEN LINKIT: WWW.FINFAMIUUSIMAA.FI/TAPAHTUMAT

PSYKOOSISAIRAUDET JA PÄIHTEET

ti 18.5. klo 17.30–18.30

Miten päihteidenkäyttö vaikuttaa psykoosisairauden etenemiseen ja hoitoon. Kuinka tänä päivänä kaksoisdiagnoosipotilaat huomioidaan hoidossa?

Luennoitsijana: psykiatrian erikoislääkäri Jussi Niemi-Pynttari

MONTA MIELTÄ PERHEESSÄ – KUINKA TUKEA LAPSEN KEHITYSTÄ, KUN PERHEESSÄ ON MIELENTERVEYDEN PULMIA?

ti 8.6. klo 17.30–18.30

Mielenterveyden ongelmien kanssa kamppaileva vanhempi on usein huolissaan sairautensa vaikutuksesta lapseen. Miten tukea kehitystä? Miten kertoa sopivalla tavalla omasta tilanteestaan? Miten ottaa lapset mukaan keskusteluun?

Luennoitsijana: lastenpsykiatri, perhe- ja paripsykoterapeutti Janna Rantala.

HELMIKUU

MAALISKUU

HUHTIKUU

TOUKOKUU

KESÄKUUKU

VIRKISTYS- JA TEEMAPÄIVÄT

PSYKOOSISAIRAUS PERHEESSÄ -TEEMARYHMÄ

Kaksiosainen teemaryhmä torstaina 4.2. ja 11.2. klo 15–16

Mikä muuttuu? Miten autan? Miksi ja miten pitää huolta itsestä? Mitä perheessä tapahtuu kriisin yhteydessä? Tule kuuntelemaan, kysymään ja hakemaan tukea itsellesi, kun perheenjäsenesi sairastaa psykoosisairautta.

Ryhmää ohjaavat psyk. sh. Marjut Oja BFT-perhetyöstä Helsingin Kaupungin psykoosipoliklinikalta ja lapsiperhetyöntekijä Eija Kylliäinen

Ilmoittaudu viimeistään 1.2.

VOIMAVARA-LAUANTAI 1:

Lauantai 6.2. klo 11–14

Keskustelutilaisuus omaisille ja kuntoutujille. Sairastumisen myötä perheen arki muuttuu. Monet kysymykset askarruttavat. Paraneeko sairastunut? Mitä ovat mielenterveydenhäiriöt? Miten kommunikaatio perheen sisällä muuttuu? Keskustelua ohjaavat toiminnanjohtaja Leif Berg, kehittämisspäällikkö Petteri Liikainen ja perheterapeutti Sauli Suominen.

Tilaisuutta voi seurata myös verkkoluentona.

Ilmoittaudu viimeistään 1.2.

VOIMAVARA-LAUANTAI 2:

Lauantai 6.3. klo 11–14

Yhteinen keskustelupäivä omaisille ja kuntoutujille. Aiheena arjen ilot ja surut. Keskustelua ohjaa palveluohjaaja Merja.

Ilmoittaudu viimeistään 1.3.

TUKEA NUORTEN VANHEMMILLE -TEEMAILLAT

Kaksiosainen teemailta torstaina 18.3. ja 25.3. klo 16.15–18.15 Itäkadun perhekeskuksessa, Tallinnanaukio 1.

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

Ilmoittaudu viimeistään 16.3.

VOIMAVARA-LAUANTAI 3:

Lauantai 27.3. klo 12–14

Kokemusasiantuntija Juha-Pekka Pääskysaari kertoo oman tarinansa päihdemaailmasta auttajaksi, ammattilaiseksi ja perheen isäksi. Mukana myös yhdistyksen palveluohjaaja Merja.

Ilmoittaudu viimeistään 22.3.

TALVIKKI EEROLA: MIHIN KATOSIT? -ESITYS

Torstai 8.4. 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 1.4.

DIDRICHSENIN TAIDEMUSEO

Keskiviikko 14.4. klo 16.30–17.30

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

Ilmoittaudu viimeistään 12.4.

VOIMAVARA-LAUANTAI 4:

Lauantai 17.4. klo 11–14

Keskustelutilaisuus omaisille ja kuntoutujille. Sairastumisen myötä perheen arki muuttuu. Monet kysymykset askarruttavat. Paraneeko sairastunut? Mitä ovat mielenterveydenhäiriöt? Miten kommunikaatio perheen sisällä muuttuu? Keskustelua ohjaavat toiminnanjohtaja Leif Berg, kehittämisspäällikkö Petteri Liikainen ja perheterapeutti Sauli Suominen. Tilaisuutta voi seurata myös verkkoluentona.

Ilmoittaudu viimeistään 12.4.

ALPPIHARJU ENNEN JA NYT – KULTTUURIKÄVELY SUOMEN SUOSITUIMMSSA KAUPUNGINOSASSA

Keskiviikko 5.5. klo 17

Kaikki tuntevat Linnanmäen Alppiharjussa, mutta kaupunginosa kätkee muuta. Alppiharju ennen ja nyt -kulttuurikierros vie syvälle kaupunginosaan historiaan, se esittelee Alppiharjua eri aihepiireistä: sen historiaa ja nykyaikaa, luontoa ja kulttuuria, rakennuksia ja henkilöhistorioita. Kävelykierros perustuu oppaana toimivan Juhani Styrmanin toimittamaan Alppiharjun historiikkiin.

Ilmoittaudu viimeistään 3.5.

VOIMAVARA-LAUANTAI 5:

Lauantai 8.5. klo 11–14

Yhteinen keskustelupäivä omaisille ja kuntoutujille. Kepeästi kohti kesää. Keskustelua ohjaa palveluohjaaja Merja.

Ilmoittaudu viimeistään 3.5.

VOIMAVARA-LAUANTAI 6:

Lauantai 29.5. klo 11–14

FinFami Uusimaan kokemusasiantuntijoiden puheenvuorot. Merja kertoo aiheesta ”Kokemuksia vanhempana psyykkisesti sairastuneen lapsen kanssa” ja Päivi aiheesta ”Miten umpikujasta edetään? Omaisten oman toipumisen tie”.

Ilmoittaudu viimeistään 24.5.

IHMISEN OSAKSI ON SÄÄDETTY KUOLEMA – KÄVELYKIERROS HIETANIEMEN HAUTAUSMAALLA

Tiistai 1.6. klo 17–19

Kierroksella tutustutaan Hietaniemen hautausmaan vanhaan puoleen. Kauniissa ja rauhallisessa ympäristössä kuullaan tarinoita henkilöstä, joiden viimeinen leposija on Hietaniemessä. Kävelyllä tutustutaan myös hautojen muistomerkkitaitteeseen ja hautausmaan historiaan. Oppaana Juhani Styrman.

Ilmoittaudu viimeistään 28.5.

KESÄRETKI POKROVAAN JA HVITTRÄSKIIN

Keskiviikko 2.6. 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, sisänpääsyt, opastukset sekä lounaan.

Ilmoittaudu viimeistään 21.5.

**LUENTOJEN LINKIT:
WWW.FINFAMIUUSIMAA.FI/
TAPAHTUMAT**

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



ILMOITTAUDU KULTTUURIN KUUKAUSITARJONTAAN

Ilmoittaudu puhelimitse viimeistään viikkoa ennen tilaisuutta vertaistoimija ja kulttuurikaveri Hilka Martiselle 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.

KULTTUURIN KUUKAUSITARJONTA

MAGNUS ENCKELL, ATENEUM

Perjantai 5.2. klo 13
Kaivokatu 2

Magnus Enckell on yksi Suomen taiteen kultakauden keskeisimpiä taidemaalareita. Hänet tunnetaan erityisesti suomalaisen symbolismin edustajana. Osallistumme ensin Ateneum-salissa pidettävään näyttelyintroduktion, minkä jälkeen jokainen voi kiertää näyttelyssä omassa rauhassa ja tahdissa. Ryhmän koko on enintään 20 henkilöä. Pääsymaksu on 5 €, museokortilla maksuton.

VÄESTÖNSUOJELUMUSEO

Torstai 11.3. klo 13
Siltavuorenranta 16 B

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

PALOMUSEO

Tiistai 20.4. klo 13
Korkeavuorenkatu 26 C

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 ja auki vain tälle ryhmälle. Mukaan mahtuu enintään 15 henkilöä. Opastus n. 2 h. Maksuton.

KAISANIEMEN KASVITIEELLINEN ULKOPUUTARHA

Torstai 20.5. klo 13
Kaisaniemenranta 2

Kasvitieteellisen puutarhan ulkopuutarha on uusittu kokonaan 2010-luvulla. Mahdollinen opastus varmistuu kevään aikana. Opastukseen mahtuu enintään 25 henkilöä. Jos emme saa opastusta, teemme kevääseen puutarhan omaoimimatkun. Kysy tarkempia tietoja toukokuun alussa Hilkalta.



ALUEELLISET VERKKOLUENNOT

VANTAA TALOUS VAAKAKUPISSA -ILTAPÄIVÄSEMINAARI VERKOSSA

Keskiviikko 10.2. klo 13–16

NURMIJÄRVI SUJUVAT PALVELUT NURMIJÄRVELLÄ -YLEISÖLUENTO VERKOSSA

Tiistai 2.3. klo 17–19

HELSINKI LASTEN JA NUORTEN EDUNVALVONNAN PÄÄTÖSSEMINAARI VERKOSSA

Keskiviikko 3.3. klo 8.30–12

HYVINKÄÄ SUJUVAT PALVELUT HYVINKÄÄLLÄ -YLEISÖLUENTO VERKOSSA

Torstai 4.3. klo 14–16

JÄRVENPÄÄ TALOUS VAAKAKUPISSA -ILTAPÄIVÄSEMINAARI VERKOSSA

Tiistai 16.3. klo 13–16

Lisätietoja verkostokehittäjä Eija Suominen, eija@finfamiuusimaa.fi ja 050 534 8395

Ilmoittautumiset ja tarkemmat ohjelmat: www.finfamiuusimaa.fi/tapahtumat



TILAA FINFAMI UUSIMAAN UUTISKIRJE!

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

TULE VAPAAEHTOISEKSI

Etsimme uusia vapaaehtoisia mukaan FinFami Uusimaa ry:n toimintaan.

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

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

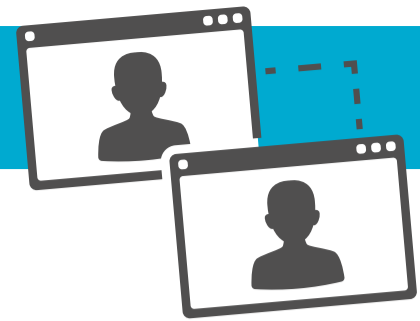
Meillä voit toimia vapaaehtoisena mm.

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

Ota yhteyttä – etsimme juuri sinulle sopivan tehtävän!

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

VERKKORYHMÄT



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

Läheisesi oireilee psyykkisesti ja työskentelet itse alalla. Tuntuuko ristiriitaiselta hakea apua itselle? Kaipaisitko vertaistukea? Tule mukaan suljettuun verkkoryhmään, jossa keskustellaan nimimerkillä.

Ryhmä järjestetään Tukinetissä 25.1.–25.2.2021. Ryhmä toteutetaan keskustelupalstana ja omaissuhteen mukaisina chatteina, joita ohjaavat FinFami Kanta-Hämeen ja FinFami Uusimaan työntekijät. Lisätietoja: johanna@finfamiuusimaa.fi

Avoin chat mielenterveysomaisille keskiviikkoisin

Chatissa voit käydä vertaistuellisia keskusteluja nimimerkillä verkossa. Chattien keskusteluaikoihin voivat olla vaikkapa läheisen oireilun herättämät tunteet, arjen haasteet ja ristiriidat, omat voimavarat ja jaksaminen, rajojen asettaminen ja tuen saaminen itselle. Keskusteluja ohjaavat FinFamin alueyhdistysten työntekijät ja vapaaehtoiset.

Chat järjestetään 13.1. alkaen joka keskiviikko klo 17–19. Rekisteröidy ja luo nimimerkki Tukinetissä www.tukinet.fi ja pääset mukaan.

Sisarusryhmä

Vertaistuellinen Zoom-verkkoryhmä aikuisille omaisille, joiden sisarus sairastaa psyykkisesti. Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa. Ryhmää ohjaa yhdistyksen työntekijä.

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin kerran kuukaudessa 20.1., 17.2., 17.3., 21.4., 19.5. ja 16.6. klo 17–18.30. Voit osallistua kerran tai tulla mukaan 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 vertaistuesta. Ryhmää ohjaa yhdistyksen työntekijä.

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin kerran kuukaudessa: 13.1., 10.2., 10.3., 7.4., 12.5. ja 9.6. klo 17–18.30. Voit osallistua vain kerran tai tulla mukaan joka tapaamiskerralle. Ilmoittaudu viimeistään tuntia ennen ryhmäkerran alkua.

Omaisien ABC

Zoom-verkkoryhmä hiljattain sairastuneiden läheisille. Tavoitteena on sairauden herättämien tunteiden tunnistaminen ja omaisen oman jaksamisen ja elämänhallinnan parantuminen vertaistuen ja asiantuntijatiimin avulla. Osallistujien toivotaan osallistuvan jokaiselle ryhmäkerralle. Ryhmää ohjaa yhdistyksen työntekijä.

Ryhmä kokoontuu kolme kertaa maanantaisin 19.4., 26.4. ja 3.5. klo 17–18.30. Ilmoittaudu viimeistään 13.4.

Askeleita mielen piristämiseen

Zoom-verkkoryhmässä tarkastellaan ajatusten ja toiminnan vaikutuksia mielialaan, opiskellaan poispääsyä haitallisista toimintamalleista sekä etsitään työkaluja omaan jaksamiseen. Ryhmä on tarkoitettu omaisille, joiden läheinen sairastaa psyykkisesti.

Ryhmä kokoontuu kolme kertaa torstaisin 22.4., 29.4. ja 6.5. klo 15–16. Ryhmää ohjaavat yhdistyksen työntekijät. Ilmoittaudu viimeistään 19.4.



OMAISTEN VERTAISRYHMÄ
FACEBOOKISSA

Ryhmässä käydään aktiivisesti vertaistuellisia keskusteluja mielenterveysomaisten kesken. Tervetuloa mukaan! Ryhmään tästä linkistä:

www.facebook.com/groups/ffu.omaiset

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 tiistaina 20.4.2021 klo 17 yhdistyksen tiloissa osoitteessa Jämsänkatu 2 C, 4. kerros.

Kaikki jäsenet ovat tervetulleita!