



FinFami

Satakunta ry

**FINFAMI SATAKUNTA RY -
MIELENTERVEYSOMAISTEN ASIALLA**



TOIMINTAKALENTERI

1/2023

KUTSU FINFAMI SATAKUNTA RY:N SÄÄNTÖMÄÄRÄISEEN KEVÄTKOKOUKSEEN

Aika: To 20.4.2023 Klo: 17.30

Paikka: Itsenäisyydenkatu 35 B 3.krs, 28100 Pori

Asialistalla: Sääntömääräiset asiat.

Tarjolla pientä syötävää ja kahvia alkaen klo: 17.00.

Ilmoittautumiset ja ruokavaliot to 13.4.2023 mennessä:
salla.ristolainen@finfamisatakunta.fi tai p. 044 303 6282.

Tarjoilujen vuoksi ilmoittautuminen on tärkeää.

Kutsujana: FinFami Satakunta ry:n hallitus



SISÄLLYSLUETTELO

01

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEHDYS

02

OMAISTYÖNTEKIJÄN TERVEHDYS

03

KOKEMUKSIA VAPAAEHTOISTYÖSTÄ

04

**VAPAAEHTOISTYÖNTEKIJÄN
KERTOMUS**

05

OMAISEUVONTAA

06

VERTAISTUKEA

08

TOIMINTAA

12

JÄSENYYSASIAA

FinFami Satakunta ry:n
toimintakalenteri ilmestyy 1-2
kertaa vuodessa.

Numero 1/2023

Toimittanut Elina Uusivuori

Lehden rahoitus STEA:n Ak-avustus

Kansiehdn kuva: Marika Finne

Sivu 3. kuva Salla Ristolainen ja sivu 4. kuva Beata
Partanen

FinFami Satakunta ry

VAPAAEHTOISUUS YHDISTYKSEN, STRATEGIAN JA TOIMINNAN KULMAKIVI



Vuosi vaihtui ja samalla pitkään haaveissa ollut kolmannen työntekijän saaminen yhdistykseen on toteutumassa. Yhdistyksen strategia uudistettiin 2022 alkuvuodesta. Sen perusta on toimintamme tarkoitus psyykkisesti sairastuneiden tai

oirehtivien henkilöiden läheisten tukeminen ja kansalaisjärjestölähtöinen järjestötoiminta. Toimintaa toteutetaan arvopohjamme ja toimintamme perustalla olevan toipumisorientaatio viitekehyksen kautta. Perusajatuksena on, että psyykinen sairaus vaikuttaa koko lähipiiriin ja myös omaisella tulee olla mahdollisuus toipua läheisen sairauden aiheuttamasta kriisistä. Sairastuneen läheisillä ja heidän hyvinvoinnillaan on merkitystä. Läheisillä tulee olla yhtäläiset oikeudet ja mahdollisuus tukeen ja apuun niin ammattilaisilta kuin vertaisiltaan.

Kansalaisjärjestölähtöisyys on ollut ja on edelleen yhdistyksen tärkein voimavara, sillä ilman vapaaehtoisia yhdistystä ei olisi olemassa. Kolmas työntekijä palkataan toteuttamaan ja kehittämään vapaaehtoistoimintaa ja luomaan uudenlaisia mahdollisuuksia toteuttaa vapaaehtoistoimintaa. Sallan tehtäväksi jää edelleen omaistyö Satakunnassa ja muut edunvalvontaan ja kehittämiseen liittyvät tehtävät. Uusi työntekijä tulee tukemaan sekä yhdistyksessä jo pitkään toimineita vapaaehtoisia että uusia vapaaehtoisia. Rekrytointiprosessi on käynnissä ja toivomme saavamme uuden työntekijän maaliskuussa työhön! Ilmoitamme lisää asiasta, kun uusi työntekijä aloittaa työnsä.

Lisäksi, olemme kokeilemassa jäsen- ja sidosryhmäviestinnässä toimintakalenterin lisäksi sähköistä uutiskirjettä, joka on suunnattu omaisille ja ammattilaisille. Toivommekin, että saisimme mahdollisimman monen jäsenemme sähköpostin tallennettua uuteen sähköiseen jäsenrekisteriimme, jotta voitte saada ajankohtaista tietoa yhdistyksen toimintaan liittyen jatkossa nopeasti sähköpostitse. Tiedot voit kirjata jäsenpostissa olevaan yhteystietolomakkeeseen ja lähettää meille siihen varatussa kirjekuudessa, joka löytyy saamastasi jäsenkirjeestä.

Ammattilaiset muut tahot voivat tilata uutiskirjeen sähköpostitse: salla.ristolainen@finfamisatakunta.fi

OMAISTYÖNTEKIJÄN TERVEHDYS

Hei omainen! Kuinka Sinä voit? Muistathan huolehtia myös omasta hyvinvoinnistasi?

Ihmisen hyvinvointi ja jaksaminen ovat kokonaisuus, jonka kaikki osat tukevat toisiaan. Jos kokee oman hyvinvointinsa heikentyneen, kannattaa ensin tarkistaa ovatko riittävä unen saanti, ruokavalio, liikunta ja rentoutuminen sopivassa tasapainossa. Tärkeä osa hyvinvoinnin kokonaisuutta on myös mielen hyvinvointi. Mielen hyvinvointiin vaikuttavat esimerkiksi stressikuormitus, huolen määrä, omista rajoista kiinni pitäminen ja mahdollisuus vapaa-aikaan.

Jos mielenterveysomaisena huomaat, että hyvinvointisi ja jaksamisesi ovat heikentyneet tai läheisesi mielenterveys huolestuttaa Sinua niin suosittelen sinulle, että tulet keventämään kuormaasi esimerkiksi omaisneuvontaan tai vertaistukiryhmään. Olemme lisänneet omaisneuvontaa Satakunnassa, löydät tietoa omaisneuvontaa koskien sivulta 5. Omaisneuvontaa saat myös puhelimitse tai Teams- yhteydellä.

Vertaistukiryhmistä uutuuutena on Kankaanpään ryhmä, jota aloitamme pitämään torstaina 30.3. klo 18 alkaen Kankaanpään järjestötalolla. Vanhat tutut vertaistukiryhmät jatkavat edelleen, huomaa, että Harjavallan ryhmä siirtyy kokoontumaan takaisin terveystasemalla. Lisätietoa vertaistukiryhmiä koskien sivulta 7. Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Päivät alkavat pikkuhiljaa pitenemään ja valostumaan, mikä tuo toivottavasti hyvää mieltä arkeesi.

Tapaamisiin,
Salla



BEATA PARTANEN: VOIMAANTUMISTA VAPAAEHTOISUUDESTA

Vuoden 2022 aikana FinFami Satakunta ry:n toiminnassa oli mukana joukko iloisia sosionomiopiskelijoita Satakunnan Ammattikorkeakoulusta. Me opiskelijat olimme mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa yhdistyksen omaistyötä. Toimimme ryhmän-ohjaustehtävissä ja teimme tapahtumatiedotusta ja viestintää. Vapaaehtoistoimintaa edellyttävän opintojakson päättyessä vuodenvaihteessa onkin aika reflektoida sitä, mitä FinFami meille opetti. Opiskelijoiden kokemukset vapaaehtoistoiminnasta vaihtelevat sanoituksissa, mutta eivät merkityksellisyydessä. Opiskelutoverit kuvaavat vapaaehtoistyötä omaan elämään perspektiiviä antamana kokemuksena.

Syvällinen kanssakäyminen asiakkaiden kanssa on aina tärkeää. Positiivisimpana ja tärkeimpänä palautteena olemme kuulleet, että teemme tärkeää työtä. Se on voimavara itsessäänkin, josta ammentaa motivaatiota työarkeen. On hienoa päästä tekemään työtä, jossa voi keskittyä täysin olemaan jonkun tukena ja hänen vuokseen täällä.



Yhdessä tekeminen on ollut avainasia opiskelijaporukassa. Jokainen on lähtenyt toimintaan ja sen suunnitteluun innokkaasti mukaan. Yhteisöllisyys on näkynyt jokaisen yksilöllisenä kohtaamisena ja jokainen on voinut toimia vapaaehtoisena omien vahvuuksiensa mukaan. Uudet, jaetut kokemukset yhdentävät ja lämmittävät sydäntä. Näitä kohtaamisia ja kokemuksia rikkaampana on hyvä jatkaa työelämään.

Beata Partanen

OMAISNEUVONTAA JA KESKUSTELUAPUA SATAKUNNASSA

Omaisneuvonta on tarkoitettu kaikille, joilla on huoli läheisensä psyykkisestä voinnista ja mielenterveydestä.

Keskustelussa OMAINEN voi käydä läpi elämäntilannettaan psyykkisesti sairastuneen tai oireilevan henkilön läheisenä. Omaisneuvonnassa voi puhua siitä, miten läheisen psyykkinen sairaus on vaikuttanut OMAISEN elämään, millaisia ajatuksia se on herättänyt. Keskustelun tavoitteena on vastata OMAISEN tarpeisiin, joita ovat esim. psyykkisiin sairauksiin liittyvän tiedon saaminen, arjen ongelmatilanteissa selviytyminen ja oman hyvinvoinnin ylläpitäminen. Keskustelussa voidaan käydä läpi myös sitä, miten perheen lapset ovat kokeneet sen, että heille läheinen ihminen on sairastunut ja miten lapsille voisi kertoa tilanteesta heidän ikätasonsa mukaisesti. Keskusteluapua antavat työntekijät ovat sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia, joilla on vaitiolovelvollisuus. Keskustelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia.

Omaisneuvontaa Porissa: Omaisneuvonta pääsääntöisesti joka torstaina klo: 16-19, osoitteessa Itsenäisyydenkatu 35 B 3. krs. Varaa aika p. 044 5454 628/Elina tai elina.uusivuori@finfamisatakunta.fi. Voit myös varata itsellesi muun sopivan ajan omaisneuvontaan puhelimitse tai kotisivuilta www.finfamisatakunta.fi yläpalkista Varaa aika.

Omaisneuvontaa Kankaanpäässä 2023:

Kankaanpään järjestötalossa ma 13.2. klo: 13-16, to 16.3. klo: 16-19, ti 11.4. klo 16-19 ja to 11.5. klo 16-19 osoitteessa: Taipaleenkatu 5, Kankaanpää. Varaa aika p. 044 303 62 82/Salla tai salla.ristolainen@finfamisatakunta.fi

Omaisneuvontaa Rauman psykiatrisella poliklinikalla 2023:

ti 14.2. klo: 16-18, ti 14.3. klo:16-18, ti 25.4. klo: 16-18 ja ti 23.5. klo: 16-18. osoitteessa: Steniuksenkatu 2, Rauma. Varaa aika: p. 02 627 8708

Omaisneuvontaa Rauman Osmosen talolla 2023:

ti 7.2. klo: 15-18, ti 7.3. klo: 15-18, ti 4.4. klo: 15-18 ja ti 2.5. klo: 15-18. osoitteessa: Alfredinkatu 5, Rauma Varaa aika p. 044 303 62 82/Salla tai salla.ristolainen@finfamisatakunta.fi

Harjavaltaan järjestetään omaisneuvontaa kevään aikana. Tiedotamme asiasta myöhemmin keväällä.

VERTAISTUKEA

Vertaistuki tarkoittaa tukea, jota psyykkisesti sairastuneen läheiset saavat, kun keskustelevat samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten (toisten omaisten) kanssa. Oma olo helpottuu, kun vertaistukiryhmissä huomaa, että on muitakin, joiden läheinen on sairastunut tai oireilee psyykkisesti. Vertaistukiryhmistä saa tukea mm. arkisiin pulmiin, joita läheisen sairastuminen aiheuttaa sekä omaan jaksamiseen. Vertaistukiryhmissä saa paljon tukea ja tietoa jo pelkästään kuuntelemalla, heti ei itse tarvitse kertoa tilanteestaan. Vertaistuki auttaa sinua hahmottamaan omia rajojasi, löytämään sekä tervettä itsekkyyttä, että jaksamistasi lisääviä asioita. Vertaistukiryhmiä vetävät koulutetut ryhmänvetäjävapaaehtoiset.



LÖYDÄT CHATIN TUKINETISTÄ:
WWW.TUKINET.NET
keskiviikkoisin klo 17–19

Järjestäjänä ja taustatukena keskusteluissa FinFami-yhdistysten työntekijät ja vapaaehtoiset

Lisätietoja: www.finfami.fi/verkkoryhmat

Tukinetin käyttö vaatii maksuttoman rekisteröitymisen käyttäjäksi.



**AVOIN CHAT
MIELENTERVEYS-
OMAISILLE**

Tukinet.net Chat
mielenterveysomaisille
keskiviikkoisiin klo 17-19.
Jos tarvitset apua Tukinettiin käyttäjätunnusten ja salasanojen luomiseen tai nimimerkin luomiseen soitathan p. 044 303 62 82. .

VERKKOVERTAISTUKIRYHMÄ KE 12.4. KLO 17-18.30 JA MA 29.5. KLO 17-18.30

Oletko huolissasi läheisesi mielenterveydestä tai omasta jaksamisestasi psyykkisesti oirehtivan rinnallakulkijana? Älä jää yksin huolehtimaan, vaan tule mukaan mielenterveysomaisten verkkovertaistukiryhmään! Verkkovertaistukiryhmää ohjaa FinFami Satakunta ry:n työntekijä. Ryhmä toteutetaan etänä verkkopalvelussa, jossa osallistujat kuulevat ja näkevät toisensa livenä tietokoneidensa, tablettiensa tai älykännyköidensä kautta. Asuinpaikallasi ei ole väliä, voit olla mistä päin Suomea vain. Ryhmään liitytään sähköpostiisi lähetetyn linkin kautta. Linkin saat viimeistään paria tuntia ennen ryhmän alkua. Lisätiedot ja ilmoittautumiset viimeistään ryhmäkertaa edeltävänä päivänä: salla.ristolainen@finfamisatakunta.fi tai p. 044 303 8262

PORIN AVOIN VERTAISTUKIRYHMÄ PSYKKISESTI OIREHTIVIEN LÄHEISILLE

Seuraavat tapaamiset: ti 14.2., ti 14.3. ja ti 11.4 ja ti 9.5.

klo 18-19.30. Osoite: Itsenäisyydenkatu 35 B, 3 krs. Pori. Tervetuloa!

Lisätietoja: p. 044 5454 628

PORIN AVOIN NEPSY-RYHMÄ, NEUROPSYKIATRISESTI OIREHTIVAN HENKILÖN LÄHEISILLE

Seuraavat tapaamiset: ke 15.2., ke 15.3., ke 19.4. ja 17.5. klo 18-19.30.

Osoite: Itsenäisyydenkatu 35 B, 3 krs. Pori. Tervetuloa!

Lisätietoja: p. 044 303 6282

VERTAISTUKIRYHMÄ 60+ VUOTIALLE PSYKKISESTI SAIRASTUNEIDEN LÄHEISILLE PORISSA

Seuraavat tapaamiset: ke 15.2., ke 15.3., ke 19.4. ja 17.5. klo 15-17.

Osoite: Itsenäisyydenkatu 35 B, 3 krs. Pori. Tervetuloa!

Lisätietoja: p. 044 303 6282

RAUMALLA KOKOONTUVA VERTAISTUKIRYHMÄ PSYKKISESTI SAIRASTUNEIDEN LÄHEISILLE

Seuraavat tapaamiset: ma 6.2., ma 6.3., ma 3.4. ja ma 1.5. klo 18-19.30.

Osoite: Toivontalo, Lyseokatu 7, 26100 Rauma. Tervetuloa!

Lisätietoja: p. 044 303 6282

HARJAVALLASSA KOKOONTUVA VERTAISTUKIRYHMÄ PSYKKISESTI SAIRASTUNEIDEN LÄHEISILLE

Seuraavat tapaamiset: ti 31.1., ti 28.2., ti 28.3., ti 25.4. ja ti 30.5. klo 18-19.30.

Harjavallan terveyskeskuksen henkilökunnan ruokalassa, pohjakerros.

Osoite: Koulukatu 2, 29200 Harjavalta. Tervetuloa!

Lisätietoja: p. 044 303 6282

KANKAANPÄÄSSÄ KOKOONTUVA VERTAISTUKIRYHMÄ PSYKKISESTI SAIRASTUNEIDEN LÄHEISILLE ALOITTA KEVÄÄLLÄ 2023

Tapaamisia järjestetään kuukauden viimeisinä torstaina seuraavasti: to 30.3.

klo 18-19.30, to 27.4. klo 18-19.30 ja to 25.5. klo 18-19.30

Osoitteessa: Kankaanpään järjestöalo, Taipaleenkatu 5, Kankaanpää.

Lisätietoja: p. 044 303 6282

Tervetuloa!

TOIMINTAA

HYVINVOINTI-ILLAT KEVÄÄLLÄ

Tervetuloa hyvinvointi-iltaan! Hyvinvointi-illoissa saat tietoa ja keinoja oman hyvinvointisi ylläpitämiseen ja vertaistukea omaistilanteeseesi.

Hyvinvointi-iltoja toteutetaan keväällä seuraavasti:

Kankaanpää: Ke 1.2. klo 17.30-20.00, Kankaanpään järjestöalo, Taipaleenkatu 5, Kankaanpää. Ilmoittautuminen: 31.1. mennessä.

Harjavalta: Ti 21.3. klo:17.30-20.00 Meidän olkkari, Palvelukatu 10, Harjavalta. Ilmoittautuminen: 14.3. mennessä.

Ilmoittaudu hyvinvointi-iltoihin: salla.ristolainen@finfamisatakunta.fi, lisätiedot 044 303 62 82

CHAT-KOULUTUS TO 9.2. KLO 17-20

Kiinnostaako sinua vapaaehtoisuus verkkotoiminnassa? FinFami Satakunta ry ja Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset ry järjestävät yhteistyössä Chat-vapaaehtoistoiminnan koulutuksen verkkoalustalla. Koulutuksesta saat tietoa ja taitoa Chat-vapaaehtoistoimijana toimimiseksi tukinet.net chat-palvelussa FinFami Satakunta ry:n vapaaehtoisena. Vapaaehtoistoimijana toimit chatissä aina FinFamin työntekijän kanssa ja saat aina apua ja tukea, kun sitä tarvitset. Liity kasvavaan FinFamiPerheeseemme! vapaaehtoiseksi!

Ilmoittautumiset viimeistään: 7.2.2023

salla.ristolainen@finfamisatakunta.fi tai 044 303 62 82.

PORIN VALIKKORYHMÄN POP UP PORIN PÄÄKIRJASTOLLA TO 16.2. KLO 14-18

Kiinnostaako sinua vapaaehtoisuus? Tule tutustumaan vapaaehtois-toimintaan Satakunnan alueella Porin valikkoryhmän järjestämään Pop Up -tapahtumaan Porin pääkirjastolle. Tapahtumasta saat ajankohtaista tietoa vapaaehtoistoiminnasta Porissa ja muualla Satakunnassa.

Osoite: Gallen-Kallelankatu 12, Pori.

Tule rohkeasti kysymään mieltä askarruttavia kysymyksiä!

OMAISTEN ABC PSYKKISESTI OIREHTIVIEN HENKILÖIDEN LÄHEISILLE KE 1.3. KLO 17-20, KE 8.3. KLO 17-20 JA LA 11.3. KLO 13-16

Tarvitsetko vertaistukea ja tilaisuuden käsitellä tunteitasi ja ajatuksiasi, joita omaistilanne herättää? Tarvitsetko työkaluja hyvinvointisi rakentamiseen? Tule kanssamme Omaisten ABC -kurssille. Kurssi on tarkoitettu psyykkisesti sairastuneiden läheisille.

Kurssin teemoja ovat:

- Tunteet, joita läheisesi psyykinen oireilu herättää,
- Rajat, joita tarvitset jaksamisesi tukemiseen ja
- Hyvinvointi, miten voit itse voimaantua ja lisätä omaa hyvinvointiasi.

Osoite: Itsenäisyydenkatu 35 B, 3. krs., Pori.

Kurssi on osallistujille maksuton.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot 20.2.2023 mennessä
salla.ristolainen@finfamisatakunta.fi tai 044 303 6282

WEBINAARI: NUORTEN MIELI MURROKSESSA MA 20.3. KLO 17-19

Oletko kiinnostunut kuulemaan nuorten mielenterveyden tilasta? Webinaarissa käsitellään mm. nuorten mielenterveyden haasteita, maailmantilanteen vaikutusta nuorten mielenterveyteen ja sairastuneen nuoren läheisen näkökulmaa. Webinaari on tarkoitettu kaikille aiheesta kiinnostuneille. Webinaari toteutetaan verkkopalvelussa. Osallistumiseen tarvitset mobiililaitteen tai tietokoneen, sekä toimivan internet-yhteyden. Ilmoittautumiset 13.3. mennessä salla.ristolainen@finfamisatakunta.fi tai p. 044 303 6282

AVOIMET OVET PE 24.3 KLO 13-16

FinFami Satakunta ry järjestää perjantaina Porissa 24.3.2023 osana rakenteellisen sosiaalityön viikkoa avoimet ovet toimistolla osoitteessa Itsenäisyydenkatu 35 B, 3 krs. Tule rohkeasti tutustumaan yhdistyksen toimintaan ja toimitiloihin!

Ilmoittautumiset 17.3.2023 mennessä salla.ristolainen@finfamisatakunta.fi tai p.044 303 62 82.

TARINARYHMÄ - OMAISENA OLEMISEN KOKEMUKSET

Aika: ke 26.4., ke 3.5., ke 10.5., ti 16.5. klo 16.30-20.00

Paikka: Itsenäisyydenkatu 35 B 3. krs, Pori

Ilmoittautuminen p. 044 5454 628 tai elina.uusivuori@finfamisatakunta.fi
19.4. mennessä.

Tarinaryhmä on FinFami Pirkanmaan kehittämä kurssi, jossa omaiset saavat luoda ja tutustua omaan ja toistensa tarinaan psyykkisesti sairastuneen omaisena.

Tule sanoittamaan mielenterveysomaisena olemisen kokemukset sanoiksi. Koulutuksen avulla pääset vertaistuen, kirjoittamisen ja erilaisten toiminnallisten harjoitusten avulla läpikäymään omaisena olemisesi elämänkaarta ja sanoittamaan kokemuksesi. Koulutus on suunnattu kaikille mielenterveysomaisille ja sen tavoitteena on voimaannuttaa läheisen omaa elämää ja arkea.

Kurssiin sitoutuminen prosessiin on välttämätöntä koko kurssin ajan.

Lisätietoa: Elina Uusivuori p.044 5454 628

ENSITIE TOPÄIVÄ TI 18.4. KLO 17-19

Läheisen psyykinen sairastuminen on yleensä kriisi myös perheenjäsenille ja muille psyykkisesti oirehtivan henkilön lähipiirissä oleville. Jos läheisesi on sairastunut lähiaikoina (esimerkiksi vuoden sisällä) tai läheisesi psyykinen vointi on huonontunut uudelleen tasaisemman jakson jälkeen tai olet kohdannut läheisesi itsetuhoista käytöstä, tule ensitietopäivään saamaan tietoa kriiseistä ja niistä selviämisestä sekä siitä, minkälaista apua ja tukea on saatavilla.

Ensitietopäivän paikka ja tarkempi ohjelma tiedotetaan myöhemmin, voit kuitenkin ilmoittautua jo nyt.

Ilmoittautuminen 11.4. mennessä salla.ristolainen@finfamisatakunta.fi tai p. 044 303 8262

ITSETUHOISUUS LÄHIPIIRISSÄ- WEBINAARI KE 24.5. KLO 17-19

Tervetuloa kuuntelemaan webinaaria, joka käsittelee itsetuhoisuutta ja sen vaikutuksia lähipiiriin. Webinaarissa tietoa itsetuhoisuudesta ja sen vaikutuksista lähipiiriin. Webinaari on suunnattu ensisijaisesti psyykkisesti sairastuneiden henkilöiden läheisille. Webinaaria ovat tervetulleita kuuntelemaan toki kaikki asiasta kiinnostuneet. Webinaarissa tietoa myös yhdistyksiemme toiminnasta ja kokempuhevuo.

Webinaarin järjestävät FinFami Satakunta ry, FinFami Etelä-Pohjanmaa ry ja Keski-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry. Osallistuaksesi webinaariin tarvitset tietokoneen, Internetyhteyden ja sähköpostiosoitteen. Saat osallistujalinkin webinaariin viimeistään webinaaripäivänä.

Ilmoittautumiset ja lisätietoa webinaarista 17.5. mennessä salla.ristolainen@finfamisatakunta.fi

TUNTEET SINUSSA -TUNNETYÖPAJA MIELENTERVEYSOMAISILLE 1.6., 6.6. JA 13.6.

FinFami Satakunta ry järjestää kevään 2023 aikana tunnetyöpajan Porissa. Tunnetyöpaja on tarkoitettu mielenterveysomaisille. Tunnetyöpajassa hyödynnetään mm. valokuvausta ja muita luovia menetelmiä tunteiden käsittelyn välineenä. Aiheina ovat mm. tunteiden tunnistaminen, tunteet kehossa ja tunteiden käsittelemisen eri keinot.

Ilmoittautua voi kevään aikana salla.ristolainen@finfamisatakunta.fi tai 044 303 6282, 25.5. mennessä. Tarkemmat lisätiedot julkaistaan kesätiedotteessa ja verkkosivuillamme osoitteessa www.finfamisatakunta.fi.

KULTTUURITOIMINTAA MIELENTERVEYSOMAISILLE

Kulttuuritoiminnan rahoitus selviää helmi-maaliskuussa. Tiedotamme rahoituksen tilanteesta jäsenistöä tekstiviestitse kevään aikana.

JÄSENYYSASIAA

Huomioithan, että vuoden 2023 jäsenmaksut ovat:

Henkilöjäsenyys 15 euroa

Perhejäsenyys 25 euroa

Kannatusjäsenyys 50 euroa

Jos et ole vielä maksanut vuoden 2023 jäsenmaksuasi, maksathan 31.3.2023 mennessä. Maksathan kuitenkin jäsenmaksusi vain kerran vuodessa.

Saajan tilinumero IBAN	<u>FI21 5700 8120 2193 78</u>	TILISIIRTO Esimerkki viesti: JÄSENMAKSU (Nimi, osoite ja puhelinnumero)
	FinFami Satakunta ry	
Maksaja		Ei viitenumeroa, käytä viestiä
Tililtä numero		EUR

Maksaessasi jäsenmaksun yllä olevin tiedoin, kirjoita yhteystietosi viestikenttään (koko nimi, osoite, puhelinnumero, sähköpostiosoite). Täytä jäsenpostin mukana tullut yhteystietolomake, joka tapauksessa ja lähetä jäsenpostissa olevassa kirjekuoressa toimistolle jäsenrekisteritietojen ylläpitoa varten.

Tarvittaessa saat jäsenyysasioista lisätietoa toimistolta. Uusia jäseneksemme liittyviä pyydämme ilmoittamaan yhteystiedot toimistolle sähköpostilla: elina.uusivuori@finfamisatakunta.fi tai 044 5454 628.



TOIMINNANJOHTAJA OMAINNEUVONTA PORI

Elina Uusivuori
puh. 044 545 4628

elina.uusivuori@finfamisatakunta.fi

OMAISTYÖNTEKIJÄ

OMAINNEUVONTA SATAKUNTA MUU KUIN PORI

Salla Ristolainen
puh. 044 303 6282

salla.ristolainen@finfamisatakunta.fi

HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

www.finfami.fi/mahdollisuuksia

www.finfami.fi/ammattilaisille

www.mielenterveystalo.fi

**FINFAMI SATAKUNTA RY:N TOIMISTOLLA ASIOIDESSASI,
OTATHAN ENSIN YHTEYTTÄ PUHELIMITSE: SATAKUNTA 044
303 62 82 TAI PORI: 044 5454 628.**

OSOITE:

**ITSENÄISYYDENKATU 35 B 3. KRS.
28100 PORI**

**YHDISTYKSEN TOIMINNAN TARKOITUKSENA ON EDISTÄÄ OMAISTEN
SELVIYTYMISTÄ JA HYVINVOINTIA, KUN LÄHEINEN OIREHTII
PSYYKKISESTI.**

**OMAISELLA TARKOITAMME PERHEENJÄSENIÄ, SUKULAISIA JA LÄHEISIÄ
YSTÄVIÄ.**

TOIMIALUEEMME ON SATAKUNTA.

HALUATKO LIITTYÄ YHDISTYKSEMME JÄSENEKSI?

FinFami Satakunta ry:n jäsenmaksu vuodelle 2023 on yksilöjäseneltä 15 euroa, perhejäseneltä 25 euroa ja yhteisöjäsenyys on 50 euroa.

Liittyessäsi jäseneksi ja maksaessasi jäsenmaksua lisää viestikenttään nimesi ja yhteystietosi. Ilmoita liittymisestääsi myös sähköpostitse:

elina.uusivuori@finfamisatakunta.fi

Jäsenmaksu maksetaan tilille:

FI21 5700 8120 2193 78

Kotisivumme: www.finfamisatakunta.fi

Facebookissa:

www.facebook.com/finfamisatakunta

Instagram: FinFami Satakunta

Twitter: FinFamiSatak

Ammattilainen, huomioi omaiset seuraavilla kysymyksillä:

1. KUINKA ITSE JAKSAT?
2. OLETKO SAANUT RIITTÄVÄSTI TIETOA JA TUKEA?
3. OLETKO KESKUSTELLUT LASTEN TAI MUIDEN PERHEENJÄSENTEN KANSSA LÄHEISEN SAIRASTUMISESTA?
4. ONKO FINFAMIN TOIMINTA TUTTUA?