



Hei omaisryhmän ohjaaja

tässä sinulle ajankohtaista tietoa tulevista tapahtumista vietäväksi omaisryhmään. Jos innostutte esim. tekemään yhteisen virkistysretken tänne Ouluun tapahtumiin, niin olettehan yhteydessä, niin sovitaan matkakustannusasioista. Nyt on mukavaa ohjelmaa tulossa omaisille 😊 Huomaathan, että ProspectPlus - koulutukseen on nyt mahdollisuus saada Helsingin FinFamin ohjaajien perehdytys uusiin jatkomoduleihin!!! Matkat ja majoitus korvataan!!

OMAISKAHVIT Keskiviikkona 23.3. klo 17-18.30

Avoin kahvitteluilta henkilöille, joiden perheenjäsenellä tai muulla läheisellä psyykkistä oireilua tai sairautta. Illan aikana tietoa tukimahdollisuuksista sekä vapaaehtoistyöstä. Mukana omaisia kertomassa omista kokemuksistaan vapaaehtoistyössä. **Jos vapaaehtoistyö kiinnostaa:** Vapaaehtoisena voit käyttää omia vahvuuksia tai osaamista hyväksi omaisten jaksamisen tueksi. Voit osallistua kertaluontoisesti tai säännöllisemmin omien aikataulujesi mukaan. Tervetuloa kuulemaan asiaa ja juttelemaan vapaamuotoisesti. Ei sitoutumispakkoa! Hyvän mielen talolla.

TAIDETUOKIO OMAISILLE torstaina 31.3 klo 17-19

Tuokiossa luomista ja vapaata itseilmaisua värien ja muotojen kautta. Kuvaa tehdään vapaasti asioista, joita halutaan ilmaista, omalla tavalla. Ei vaadi aiempaa kokemusta tai erityisiä kykyjä. Tiedustelut tuokion ohjaaja, järjestöyöntekijä Mirja Lahdelta p. 044 513 3232, mirja.lahti@hyvanmielentalo.fi. Hyvän mielen talolla.

Kempele "Poikani mieli sairastui, en voi enää vaieta" - ilta läheisille

ke 6.4. klo 18-19.30 Kokkokankaan seurakuntakeskuksessa. Isä kertoo kokemuksistaan mielenterveyskuntoutujan läheisenä. Ilta on tarkoitettu henkilöille, joiden perheenjäsenellä tai muulla tuttavalla on mielenterveyden ongelmia.

Omaispäivät 10.-12.6. Taivalkoskella. Esitteitä mukana kirjeessä!

Omaispäiville on lupautunut puhujaksi sunnuntai-aamuun **kansanedustaja, erikoislääkäri Niilo Keränen!** 😊

HOIVAA JA VOIMAA KASVEISTA perjantaina 8.4. klo 17-19

Tuntuuko, että tarvitsisit itse hoivaa ja voimaa elämääsi? Tule kokemaan kuinka kasveja voidaan käyttää voimanlähteenä ja omien tunteiden käsittelyssä. Yhdessäoloa, neuvontaa ja kokemuksia pienestä puutarhasta, parvekeviljelystä ja kodin koristekasveista. Tutustutaan mm. ruukku- ja laatikkoviljelyyn, tehdään istutuspotteja ja kylvetään siemeniä sekä saadaan ideoita inspiroivaan ja helppoon kasvien kasvatukseen.

Jotain katseltavaa, kuunneltavaa, haisteltavaa, maisteltavaa ja tunnusteltavaa jokaiselle, jolloin voi hetkeksi lumoutua ja irtaantua arjesta. Tervetuloa - kun hoidat kasvia niin kasvi hoitaa sinua! Ohjaajana suunnitteluhortonomi Tarja Takala-Hotti. Ilm. 1.4. mennessä p. 041 4635 712. **HYVÄN MIELEN TALOLLA**



Ylivieskassa aloittaa vanhempien ryhmä

kun nuorella mielenterveysongelmia 21.3. klo 18.30-20.00 Jokilaaksojen tiimillä, os. Rautatienkatu 13 A 2 B, Ylivieska.

Haapajärvellä ti 22.3. "Mitä perheessä tapahtuu, kun yhden mieli oireilee"

tilaisuus kaikille kiinnostuneille klo 14-15.30 Kirsikkakodilla, os. Kaivokatu 11 B 10. Tervetuloa!

Vertaistukihenkilönä verkossa - koulutus

Koulutuksessa tutustutaan vertaistuen perusteisiin ja kohtaamiseen sekä käydään läpi nettiympäristössä toimivalle vertaistukihenkilölle tarpeellisia tietoja ja taitoja. Vertaistukihenkilö voi jatkossa toimia itselleen sopivalla tavalla vertaistukihenkilönä verkossa, esim. sähköpostitse, kirjoittamalla oman tarinansa, facebookissa tai muilla tavoin. Olisi hienoa saada myös mielenterveyskuntoutujan omaisia osallistumaan koulutukseen ja näin netissä tapahtuvaa vertaistukea alulle! *Olen myös itse kouluttamassa 18.4. päivässä.*

Koulutus ma 11.4. ja 18.4. Oulussa. Järjestäjät: Hyvän mielen talo ry, Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry, Huoma - Henkirikoksen uhrien läheiset ry,
Ilmoittautuminen: <http://bit.ly/1QhbFB2>
<http://www.varesverkosto.fi/fi/tapahtumat/?toiminta=vertaistukihenkilona-verkossa-koulutus>

Omaisten ideariihi

Ideariiheeseen ovat tervetulleita psyykkisesti oireilevien ja sairastuneiden henkilöiden perheenjäsenet ja muut läheiset. Keskustelemme vapaamuotoisesti; suunnitellaan ja kehitetään yhdessä omaisille suunnattua toimintaa. Mukaan voi tulla kuulemaan asiaa ja halutessaan osallistua keskusteluun. Mukana Mielenterveyden keskusliitto ry:n edustajana hankekoordinaattori Tarja Tikkanen. Seuraava 6.4. klo 12-14 Hyvän mielen talolla. Tervetuloa!

Tiedoksi lomia:



25.-30.7.2016 Lomaile Leppoisasti Lepolassa!
-Lomakoti Onnelan kanssa yhteistyössä järjestettävä tuettu loma aikuisille

Lomakoti Onnela järjestää tuetun loman Lomakoti Lepolassa, Kaakamossa. Lomalla nautitaan kesästä ja luonnosta, uidaan, viihdytään yhdessä, levätään sekä tutustutaan uusiin ihmisiin. Järjestämme yhteistä ohjelmaa, johon osallistuminen on vapaaehtoista. Järjestämme yhteiskuljetuksen Oulusta Lepolaan ja takaisin. Kuljetus on maksuton lomalaisille. Haku aika on maaliskuu.

Ruskan taikaa Sallassa 19-24.9.2016 -yhteistyössä Lomakoti Onnelan kanssa

Lomakoti Onnela järjestää tuetun loman aikuisille Sallan Lomakodissa. Lomalla liikumme lapin luonnossa, nautimme kauniista ruskasta ja tutustumme uusiin ihmisiin. Järjestämme yhteistä ohjelmaa, retkiä ja rentoa oloa. Lomakoti Onnela järjestää yhteiskuljetuksen Oulusta Sallaan ja takaisin. Hakuaika on maaliskuu.

Hakeminen lomille: Hakemuksia voit tilata sähköpostitse osoitteesta toimisto@hyvinvointilomat.fi, puhelimella 010 830 3400 (ma-pe klo 9-12). Hakemuksen voi täyttää sähköisesti tai tulostaa paperiversioon osoitteesta: <http://www.catchline.fi/hvl/hakuohjeet/> Paperisen hakemuksen lähetetään osoitteeseen: Hyvinvointilomat ry, Haapaniemenkatu 14, 00530 Helsinki. Lisätietoja lomasta puhelimitse 040 837 4445/Lomakoti Onnela

Lopuksi

Tässäpä ajankohtaisia asioita. Ole ihmeessä yhteydessä, jos jostain tulee kysymistä. Toivottavasti innostutte ryhmäläisten kanssa osallistumaan tilaisuuksiin. Oikein ihanaa kevään odottelua ☺

Lämpimin terveisin,

Sanna Hyry,

p. 041 5402 354,

sanna.hyry@hyvanmielentalo.fi



HYVÄN MIELEN TALO

