|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tukea, tietoa, keinoja sinulle, joka olet huolissasi läheisesi mielenterveydestä ja omasta jaksamisestasi****TIETOA JA TUKEA infoluento** 17.1. klo 16.30-18.00Perheenjäsenen psyykkinen sairastuminen vaikuttaa koko perheeseen. Hyvän mielen talon omaistoiminta tarjoaa tukea, tietoa ja toivoa uudessa elämäntilanteessa.Ilmoittaudu 13.1. mennessä mukaan kuulemaan lisää p. 041 5402354 tai piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fiPaikka: Hyvän mielen talo, Ilona-tila**OMAISTEN KUUKAUSITAPAAMISET**tiistaisin 25.1., 22.2., 21.3., 26.4. ja 24.5. klo 16-17.30 Tervetuloa vaihtamaan kuulumisia vertaisten kanssa kahvi-/teekupposen äärellä. Samalla kuulet ajankohtaiset omaisasiat ja voit vaikuttaa toiminnan kehittämiseen, suunnitteluun ja sisältöön. Mukana omaistyöntekijä.**Omaisen abc-kurssi** maanantaisin 7.2., 14.2. ja 21.2. klo 16.30 - 19.00Kurssin tavoitteena on, että omainen saa tukea omien tunteidensa käsittelemiseen tilanteessa, jossa läheisellä on mielenterveyden häiriö. Kurssi on tarkoitettu omaisille, joille läheisen mielenterveyden ongelmat tai sairaus ovat uusi asia sekä jo pidempään sairastaneiden omaisille, jotka tarvitsevat tietoa ja tukea sekä mahdollisuuden keskustella muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Hae mukaan 31.1.2022 mennessä.**Ilmoittautumiset, lisätietoja, tukea ja neuvontaa:****Omaistyöntekijä Piia Saraspää** **p. 041 540 2354, piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi** | |  | | --- | | Kaipaatko keskusteluapua keventääksesi mieltäsi?  Varaa keskusteluaika omaistyöntekijän tai vertaistukihenkilön kanssa numerosta 041 5402354  Älä epäröi olla yhteydessä;  etsitään yhdessä työkaluja arjessa jaksamiseen ja hyvinvoinnin lisäämiseen. | | Hyvän mielen talo ry Kauppurienkatu 23,  2. kerros  (sisäänkäynti Vaarankadun puolelta) | |