

FINFAMI ETELÄ-POHJANMAA

TIEDOTE

SYKSY 2025



@FINFAMIEP

WWW.FINFAMIEP.FI

MAKSUTON KESKUSTELUTUKI

Perheenjäsenen tai ystävän psyykkinen oireilu / sairaus vaikuttaa aina tavalla tai toisella myös läheisiin. Keskusteluissa psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa sinulla on mahdollisuus käydä läpi ajankohtaista elämäntilannettasi sairastuneen läheisenä. Tavoitteena on tukea selviytymistäsi, sekä löytää mahdollisia vaihtoehtoja ja ratkaisukeinoja arjen haasteisiin.

Keskustelutukea on saatavilla koko Etelä-Pohjanmaan alueella. Voit valita puhelun, Teams -etäyhteyden tai tapaamisen toimistollamme Seinäjoella. Tapaaminen on mahdollista sopia puhelimitse myös Alajärvelle. Tarvittaessa voit laittaa soittopyynnön tekstiviestillä, WhatsAppilla tai sähköpostilla.

Voimme tarvittaessa yhdistää keskusteluun myös ulkoilun ja sopia puhelimitse ajankohdan yhteiselle kävelylenkille.

Keskustelutuki (1-5 kertaa) on maksutonta ja luottamuksellista. Käyntejä ja yhteystietoja ei tallenneta Kantaan tai muihin tietojärjestelmiin.

Ajanvaraus:

<https://outlook.office365.com/book/FinFamiEtelPohjanmaary@finfamiiep.fi/?ismsaljsauthenablenabled=true>

* Mikäli haluat sopia tapaamisen Alajärvelle -> ajanvaraukset ainoastaan puhelimitse, puh. 040 410 2549.

Tuija Ikola

läheistyöntekijä, psyk. sairaanhoitaja AMK
040 410 2549 (ma-to klo. 06.00 alk.)

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Löydä oma paikkasi vapaaehtoistoiminnassa!

Haluaisitko tehdä merkityksellistä vapaaehtoistyötä omien vahvuuksiesi ja kiinnostuksesi mukaan?

Yhdistyksen vapaaehtoistoiminta tarjoaa iloa, voimavaroja ja yhteisöllisyyttä – et jää yksin!

Saat perehdytyksen ja mahdollisuuden osallistua lisäkoulutuksiin sekä virkistykseen. Aluetyöntekijä tukee sinua toimiessasi vapaaehtoisena.

Valitse sinulle sopiva tehtävä: somelähettiläs, blogin tai runon kirjoittaja, kokemustoimija, vertaistukiryhmänohjaaja – tai juuri sinulle räätälöity tehtävä!

Katso avoimet tehtävät: vapaaehtoistyo.fi

Kirjoita ”missä”-kenttään Seinäjoki ja valitse päihde- ja mielenterveystyö.



Lisätietoja:

Petra Reinikainen

petra.reinikainen@finfamiep.fi

050 338 0845

VERTAISTUKIRYHMÄT

Vertaistukiryhmässä voit jakaa kokemuksiasi muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa ja saada tukea. Saat mahdollisuuden puhua avoimesti ajatuksistasi, huolistasi ja tunteistasi luottamuksellisessa ja turvallisessa ympäristössä. Tavoitteena on, että saat tukea itsellesi, sekä löydät mahdollisia vaihtoehtoja ja ratkaisuja arkeesi.

Ryhmiiin ei oteta uusia osallistujia toisen kokoontumisen jälkeen. Toivomme, että sitoudut ryhmään ja osallistut kaikkiin sovittuihin tapaamisiin.

Ohjaajina toimivat koulutetut vertaiset, kokemusasiantuntijat tai ammattilaiset.

VERTAISTUKIRYHMÄ VANHEMMILLE

**KOKOONTUMISET TIISTAISIN
KLO. 17.30-19.00**

19.8., 26.8., 2.9., 9.9. & 16.9.

**PAIKKA: FINFAMI ETELÄ-POHJANMAA RY
HUHTALANTIE 2, 3.KRS.
60220 SEINÄJOKI**

**ILMOITTAUTUMINEN:
WWW.FINFAMIEP.FI/VERTAISTUKI**

VERTAISTUKIRYHMÄ PÄIHDELÄHEISILLE

**KOKOONTUMISET KESKIVIikkoisin
KLO. 17.30-19.00**

3.9., 10.9., 17.9., 24.9. & 1.10.

**PAIKKA: JALASJÄRVI-TALO,
ANTURA KABINETTI
KIRKKOTIE 4, 61600 JALASJÄRVI**

**ILMOITTAUTUMINEN:
WWW.FINFAMIEP.FI/VERTAISTUKI**

VERTAISTUKIRYHMÄ TYÖIKÄISILLE

**KOKOONTUMISET KESKIVIIKKOISIN
KLO. 17.30-19.00**

1.10., 8.10., 22.10., 29.10. & 5.11.

PAIKKA: TEAMS

**ILMOITTAUTUMINEN:
WWW.FINFAMIEP.FI/VERTAISTUKI**

VERTAISTUKIRYHMÄ MIEHILLE

**KOKOONTUMISET TIISTAISIN
KLO. 17.00-18.30**

21.10., 28.10., 11.11., 18.11. & 25.11.

**PAIKKA: FINFAMI ETELÄ-POHJANMAA RY
HUHTALANTIE 2, 3.KRS.
60220 SEINÄJOKI**

**ILMOITTAUTUMINEN:
WWW.FINFAMIEP.FI/VERTAISTUKI**

RIITTÄVÄN HYVÄ VANHEMMUUS VERTAISTUKIRYHMÄ

**KOKOONTUMISET KESKIVIIKKOISIN
KLO. 17.30-19.00**

5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12. & 10.12.

PAIKKA: TEAMS



**ILMOITTAUTUMINEN:
WWW.FINFAMIEP.FI/VERTAISTUKI**

TULEVAT TAPAHTUMAT JA KURSSIT

28.8.2025 KLO. 17.00-18.30

CHAT-KOULUTUS VAPAAEHTOISILLE

Tervetuloa vapaaehtoisten chat-koulutukseen torstaina
28.8.2025 klo. 17.00-18.30.

Saat valmiudet toimia FinFami yhdistysten yhteisessä
chatissa.

Kouluttajina toimivat:

Magnus Erlingsson, FinFami

Nina Fisk, FinFami Satakunta ry

Petra Reinikainen, FinFami Etelä-Pohjanmaa ry

Ilmoittaudu tästä.

10.9.2025 KLO. 18.00-19.30

POIKANI, RAKKAANI - ERÄÄN SAIRASTUNEEN TARINA -NÄYTELMÄ

Poikani, rakkaani -näytelmä saapuu Seinäjoelle
keskiviikkona 10.9.2025 klo. 18.00-19.30.

Näytelmä esitetään M-talon Atriumissa
(Östermyrankatu 9, 60220 Seinäjoki). Sisäänkäynti
M-talon pääovista. Tapahtuma on maksuton ja
kaikille avoin.

Äiti on runollinen esitys läheisten ja sairastuneen
hädästä. Esitys kuljettaa lavalle äidin, pojan ja
päättäneen rakkauden. Ihmisen avuttomuus
sairauden edessä on yhtä ehdoton aina, läheisen
toivo yhtä vahva ja palava, onni yhtä puhdas.
Syyllisyys, pelko ja suru - toisaalta luopuminen ja
pimeyden pohjalta nouseva ilo ovat limittäin läsnä ja
kannattelevat elämää, joka on arvokas.

Esityskiertue toteutetaan yhteistyössä FinFamin,
Mieli ry:n ja Surunauha ry:n kanssa. Kiertueen
mahdollistaa Suomen Kulttuurirahasto.

Ilmoittaudu tästä.



20.9.2025 KLO. 12-15

RYHMÄNOHJAAJIEN TAPAAMINEN

Ryhmänohjaajien tapaaminen yhdistyksen toimistolla
lauantaina 20.9.2025. Tapaaminen on tarkoitettu
vertaistukiryhmää ohjaaville vapaaehtoisille.

Aika: 20.9.2025 klo 12-15
Paikka: FinFami E-P:n toimisto
Huhtalantie 2, 3.krs.

Ilmoittautuminen 16.9.2025 mennessä.

Ilmoittaudu tästä.

7.10.2025 KLO. 16.30-19.00

LÄHEISRIIPPUVUUS -WEBINAARI

Webinaari mielenterveys- ja päihderiippuvaisten
läheisille tiistaina 7.10.2025 klo 16.30-19.00.

Klo 16.30-17.30

Läheisriippuvuus mielenterveys- ja
päihderiippuvaisten läheisillä - psykologi Maria Mäkelä

Klo. 17.30-18.00

Kokemuspuheenvuoro Läheisriippuvuudesta - Tanja
Aalto, FinFami Etelä-Pohjanmaa ry.

Klo. 18.00-19.00

Epämukavuusalue - uhka vai mahdollisuus? - Näyttelijä
Antti Reini

Tilaisuuden järjestävät yhteistyössä FinFami-
alueyhdistykset.

Ilmoittaudu tästä.

8.11.2025 KLO. 11-13

VAPAAEHTOISTEN JA TYÖNTEKIJÖIDEN RUOKAILU

Tervetuloa vapaaehtoisten ja työntekijöiden
yhteiseen ruokailuun Hotelli Almaan lauantaina
8.11.2025 klo 11-13.

Ilmoittautumiset 21.10. mennessä.

Ilmoittaudu tästä.

8.11.2025 KLO. 13.00-14.30

YHDISTYKSEN SYYSKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous pidetään
Hotelli Almassa lauantaina 8.11. klo. 13.00-14.30.

Kokouksen asialistalla sääntömääräiset asiat, mm.
hallituksen jäsenten valinta vuodelle 2026. Mikäli
kiinnostusta löytyy, voit asettua itsekin ehdolle
hallituksen jäseneksi!

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 21.10. mennessä
julia.hakamaa@finfamiepi.fi / 050 348 3676 tai alla
olevasta linkistä.

[Ilmoittaudu tästä.](#)

OVET -VALMENNUS KEVÄÄLLÄ 2026

Ovet -valmennus tukee mielenterveysläheisen roolin tunnistamista ja arjessa jaksamista. Valmennuksessa käsitellään mm. elämäntilanteeseen liittyviä tunteita, arjen haastavia tilanteita, omia voimavaroja sekä sosiaali- ja terveyspalveluita.

Valmennus toteutetaan yhteistyössä Lakeuden Omaishoitajien kanssa.

Valmennukseen ovat tervetulleita kaikki, joiden lähipiirissä on psyykkistä sairautta tai oireilua, mikä vaikuttaa omaan arkeen.

Tarkemmat tiedot julkaistaan myöhemmin yhdistyksen verkkosivuilla ja somessa.



Lakeuden
Omaishoitajat ry

OmaisOiva

Ovet-valmennus®

17.11.2025 KLO. 18-19

ELÄMÄ SISARUKSEN ITSEMURHAN JÄLKEEN -TIETOISKU

Sisaruksen itsemurhasta selviytyminen - Sarin tarina
toivosta ja selviytymisestä.

Paikka: Teams

Ilmoittaudu tästä.

20.11.2025 KLO. 18-19

LAPSEN JA NUOREN ADHD:N HOITOPOLKU ETELÄ-POHJANMAAN JA POHJANMAAN HYVINVOINTIALUEELLA -TIETOISKU

Klo. 18.00-18.15

Etelä-Pohjanmaan Hyvinvointialueen palvelupolku ADHD- lapsella/nuorella, Erja Kivineva, palveluyksikköjohtaja, Neuvola, opiskeluhuolto ja psykososiaaliset palvelut

Klo. 18.15-18.30

Pohjanmaan Hyvinvointialueen palvelupolku ADHD- lapsella/nuorella Anu Hiironniemi, Projektipäällikkö

Klo. 18.30-19.00

Kokemuspuheenvuoro Tii Tanner, lapsen ADHD äidin silmin, Pohjanmaan ADHD- yhdistys

Paikka: Teams

Ilmoittaudu tästä.

27.11.2025 KLO. 13.00-14.30

PSYYKKISEN SAIRAUDEN VAIKUTUKSET ÄIDIN JA TYTTÄREN VÄLISEEN SUHTEESEEN -TIETOISKU

Tietoisku psyykkisen sairauden vaikutuksista äidin ja
tyttären väliseen suhteeseen.

Paikka: Seinäjoen kaupunginkirjasto, Jaaksi-sali

Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Olkkari Kokemus- ja
vertaistoimijat ry:n, Mieli Kriisikeskus Seinäjoen ja
Seinäjoen kaupunginkirjaston kanssa.

Tarkemmat tiedot julkaistaan myöhemmin yhdistyksen
verkkosivuilla ja somessa.



YHTEYSTIEDOT

TOIMINNANJOHTAJA:

Julia Hakamaa
050 348 3676
julia.hakamaa@finfamiiep.fi

LÄHEISTYÖNTEKIJÄ:

Tuija Ikola
040 410 2549
tuija.ikola@finfamiiep.fi

ALUETYÖNTEKIJÄ:

Petra Reinikainen
050 338 0845
petra.reinikainen@finfamiiep.fi

JÄRJESTÖAVUSTAJA:

Janette Salo
045 231 9505
janette.salo@finfamiiep.fi

TOIMISTO:

045 231 9505
toimisto@finfamiiep.fi

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry
Elinkeinotalo
Huhtalantie 2, 3.krs.
60220 Seinäjoki