

Alta löytyvät yhdistyksemme tapahtumat ja toiminnot. Tietoa tapahtumista saa jakaa eteenpäin. Mikäli tahdot poistua postituslistaltamme, laita sähköpostia osoitteeseen: [toimisto@finfamiiep.fi](mailto:toimisto@finfamiiep.fi)

## VASTUULLISESTI YHDESSÄ

Olemme sitoutuneet toimimaan tartuntariskejä minimoiden, sitouduthan sinäkin. Lue toimintaohjeemme osoitteesta:

[www.finfamiiep.fi/ajankohtaista](http://www.finfamiiep.fi/ajankohtaista).

## OMAISNEUVONTA



Oletko huolissasi läheisesi mielenterveydestä ja omasta jaksamisestasi? Omaisneuvonta on sinua varten! Maksutonta keskusteluapua on saatavilla ajanvarauksella joko tapaamisena

toimistollamme, videoyhteydellä (Teams tai puhelimitse.) Varaa sinulle sopiva aika ajanvarauskalenterista [www.finfamiiep.fi/varaa](http://www.finfamiiep.fi/varaa), soita tai lähetä soitopyyntö teksti- tai WhatsApp -viestillä numeroon 040 410 2549. Tuija Ikola, omaisneuvoja, psyk.sh. [tuija.ikola@finfamiiep.fi](mailto:tuija.ikola@finfamiiep.fi)

## BOOSTIA SPORTTAAMALLA

Toiminnallinen vertaistukiryhmä sinulle mies, jonka läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Ryhmään osallistuminen ei edellytä läheisen diagnoosia tai yhdistyksen jäsenyyttä. Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen. Ryhmä toteutetaan pienryhmänä (max 10 hlöä). Maksuton osallistujille!

7.10. klo 17:30-19: Sulkapallo/sähly. Reippaalla liikunnalla vaikutetaan kehon stressitasoihin ja unen laatuun! Ilmoittautumiset: [toimisto@finfamiiep.fi](mailto:toimisto@finfamiiep.fi) tai p. 045 2319505/ järjestöavustaja

## MIESTEN VOIMAA JÄRVISEUTU

Hei Sinä mies, joka kannat huolta omaisesta tai läheisestä! Kaipaako pientä hengähdystaukoa omaistilanteesta, virkistystä, uusia kokemuksia, vertaistukea? Tule mukaan miehiseen toimintaan. Lisätietoja ja ilmoittautumiset tapaamisiin viimeistään pari päivää ennen tapaamista: puhelimitse Aimo Joensuu p. 0500 367798 tai [ajo@japo.fi](mailto:ajo@japo.fi)

14.10. klo 11-13 Pitsaa ja puhetta miesten kesken. Järvisseudun Omaishoitajat ry:n toimitiloissa, os. Patruunantie 15, Vimpeli. Ilmoita etukäteen mahdollisista ruoka-ainerajoitteista.

## 15-24-VUOTIAIDEN TAPAAMISET, SEINÄJOKI

20.10. klo 16-18.30 Nuorten syyslomaretki  
Lähtö Ahdinrinne, 60220 Seinäjoki  
Ohjattu retki sähköavusteisilla fatbike-pyörillä ja evästauko laavulla. Ilmoittautumiset <https://bit.ly/syyslomaretki21> tai Suville 0452680127.

28.10. klo 18.15 Hot jooga, Seinäjoki  
Mukavia venytyksiä ja rauhallista hengittämistä +30 asteessa 45min. Osaamista tai aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita. Vesipullo mukaan ja päälle mukavat vaatteet. Iltapala joogan jälkeen. Ilmoittautumiset <https://bit.ly/lokakuujooga> tai Suville 0452680127.

## KÄSILLÄ TEKEMISEN ILOA-ILLAT, SEINÄJOKI

Tule saamaan iloa käsillä tekemisestä ja kokemaan vertaisuutta. Illat ovat avoimia kaikille omaishoitajille ja omaisille. 21.10.2021 klo 16:45-20 Tehdään patasuti ja muruharja. Ilmoittautumiset viimeistään 2 päivää ennen kokoontumista ohjaajalle! Osallistuja maksaa itse käyttämistään materiaaleista.

Ohjaaja: Elise, 040 066 3525, [seinajoki@taitoep.net](mailto:seinajoki@taitoep.net)

## SINUN VIKKONLOPPUSI, HÄRMÄ

Tapahtuman teemapajoissa virkistytään ja vaihdetaan kokemuksia ja hyviä neuvoja arjen haastaviin tilanteisiin sekä omaan jaksamiseen liittyen.

Lauantain 20.11. teemapäivä on osallistujille maksuton ja sisältää ruokailun! Osallistujilla on mahdollisuus jäädä myös yöpymään ja nauttimaan kylpyläpalveluista edulliseen omakustannehintaan. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: [toimisto@finfamiiep.fi](mailto:toimisto@finfamiiep.fi) tai p. 045 231 9505. Ilmoittautuminen viimeistään 3.11. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mihin teemapajoihin osallistut.

klo 12:30 kokoontuminen, kokoustila 1 (kahvi/tee)  
klo 13:30 teemapaja 1: Toiveikkaana tulevaisuuteen  
TAI teemapaja 2: Voimavaroja arkeen  
klo 15:00 ruokailu ravintolan salissa  
klo 16:00 teemapaja 3: Omien rajojen asettaminen  
TAI teemapaja 4: Tunnista tunteesi  
klo 18:00 tilaisuuden päättäminen kokoustila 1  
klo 18:30 kotiinlähtö TAI omakustanteinen majoittuminen ja hemmottelu-aikaa kylpylässä



## NÄETKÖ MINUT? TUKENA OMAISEN TOIPUMISEN POLULLA-WEBINAARI

**8.10.  
KLO 10-12**

Webinaarissa paneudutaan omaisten toipumisprosessiin läheisen sairastuessa, sekä avataan omaisten tuen ja avun tarpeita sairastuneen rinnalla-kulkijoina. Webinaarissa saat tietoa FinFamien keskeisistä tuenmuodoista sairastuneen läheisille. Kokemuspuheenvuoro avaa konkreettisesti käsitystä siitä, miten mielenterveysomaisena huomaa olevansa itsekin tuen tarpeessa, ja millainen tuki on ollut vaikuttavaa. Webinaari on suunnattu ammattilaisille, mutta on avoin kaikille aiheesta kiinnostuneille. Osallistuminen on maksutonta.

Ilmoittautuminen:

[www.bit.ly/naetkominut](http://www.bit.ly/naetkominut) 7.10. klo 8:00 mennessä.

## MIELENTERVEYS OVET- VALMENNUS

**27.10.  
KLO 17-20**

Ovet-valmennus tukee omaishoitajuuden tunnistamista, omaishoitajuutta ja arjessa jaksamista. Valmennuksessa käsiteltäviä aiheita ovat mm. omaistilanteen kuormittavuus, arjen haastavat tilanteet, omaisen voimavarat sekä sosiaali- ja terveyspalvelut. Ovet-valmennukseen ovat tervetulleita kaikki, jotka kantavat huolta sairastuneesta läheisestään ja auttavat läheistään. Ilmoittautumiset: 18.10. mennessä [www.bit.ly/FFepm-tovet](http://www.bit.ly/FFepm-tovet)

Lisätiedot: Miisa Lamminen,

p. 040 587 6762, Lakeuden Omaishoitajat ry  
Marjo Takkunen,

p. 050 348 3676, FinFami Etelä-Pohjanmaa ry

## LAPSEN HAASTAVA KÄYTTÄYTYMINEN- VERKKOLUENTO ISOVANHEMMILLE

Mistä lapsen haastava käyttäytyminen johtuu? Miten lapsen käyttäytymiseen on hyvä reagoida -milloin on paras puuttua jämäkästi, milloin voi jättää huomiotta ja milloin on taas hyvä joustaa? Tällä verkkoluennolla haastavia tilanteita tarkastellaan pintaa syvemältä ja tiedon lisäksi saat vinkkejä, miten voit auttaa lasta toimimaan tilanteeseen sopivammalla tai turvallisemmalla tavalla. Luennon näkökulmana on neppylapset ja muut erityislapset, joilla kehitykselliset haasteet näkyvät käyttäytymisen kautta.

Luennon asiantuntijana toimii kuntoutusohjaaja Salla Hewitt. Ilmoittautuminen 18.10. mennessä osoitteessa: <https://www.kyselynetti.com/s/kaytoshasteidentaustaa> lisätietoja Hanna Kaisalta p. 040-517 0900

## KOULUTUSTA VAPAAEHTOISILLE

Ryhmänohjaajien koulutus: Assertiivisuus arjessa 11.10. klo 17-18:30. Assertiivisuus on lempeää jämäkkyyttä ja omien oikeuksien puolustamista ilman toisen ihmisen oikeuksien loukkaamista. Assertiivinen viestintä auttaa toimimaan rakentavasti itsensä puolella. Mikä haastaa mielenterveysomaisten assertiivisuutta? Mikä tukee assertiivista viestintää, ja miten sitä voi alkaa harjoitella? Erityisesti ryhmänohjaajille suunnattu koulutus, jossa käydään läpi assertiivisia oikeuksia ja viestintää.

Kannustavan chattailijan koulutus 3.11.2021 klo 17-19. Haluatko toimia kannustavana chattailijana mielenterveysomaisille suunnatussa chatissa? Tukinetissä toteutuvassa chatissa kohtaat anonyymejä ihmisiä ja teet töitä yhdessä muun työtiimin kanssa. Koulutukseen kuuluu erikseen sovittava ohjausharjoitteluaika. Koulutukseen osallistuminen ei sido sinua toimimaan kannustavana chattailijana.

Koulutukset järjestetään Teams-videoyhteydellä verkossa. Ilmoittautumiset viimeistään 3 päivää ennen toteutusta [toimisto@finfamiep.fi](mailto:toimisto@finfamiep.fi) tai p. 045 231 9505.

### Vapaaehtoisuudesta voimaa- koulutus

Koulutus on kaikille avointa ja maksutonta. Koulutusiltojen aikana saat peruskoulutuksen vapaaehtoistoimintaan sekä tietoa eri toimijoidentarjoamista vapaaehtoistoiminnan muodoista. Osallistumalla jokaiseen koulutusiltaan saat todistuksen.

Koulutuksen jälkeen sinulla on mahdollisuus valita itsellesi mielekäs tapa toimia vapaaehtoisena. Illoissa kahvitarjoilu.

Paikka: Seinäjoen kaupunginkirjasto, Jaaksi-sali.

Aika: 28.10., 4.11. ja 11.11.2021 klo 17-20.

Ilmoittautumiset Seinäjoen Kansalaisopiston verkkosivuilla [www.opistopalvelut.fi/seinajoki/](http://www.opistopalvelut.fi/seinajoki/) kurssihauulla Vapaaehtoisuudesta voimaa.

## FINFAMIN TYÖ TUKEE -KAMPANJA

FinFami toteuttaa työn ja kuormittavien elämäntilanteiden yhdistämiseen liittyvän somekampanjan 4.-8.10.2021. Kampanjan avulla välitetään tietoa omaistilanteen tunnistamisesta, puheeksi ottamisesta ja tukemisesta työpaikalla.

[Tutustu kampanjasivustoon](#)

## VERTAISTUKIRYHMÄ PÄIhteitä KÄYTTÄVIEN LÄHEISILLE, ALAJÄRVI

Oletko huolissasi läheisesi päihteidenkäytöstä? Tule vertaistukiryhmään keskustelemaan asiasta muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Ryhmä on kaikille avoin. Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen vertaisohjaaja. Kokoontumiset kuukausittain, Lokakuun kokoontuminen 7.10. klo 17-19. Ilmoittautumiset: [toimisto@finfamiep.fi](mailto:toimisto@finfamiep.fi)

## VIRTA-RYHMÄ VANHEMMILLE, JOIDEN 13-25V NUORI OIREILEE PSYKKISESTI, SEINÄJOKI

Vertaistukiryhmässä käsitellään vanhemman näkökulmasta lapsen sairastumista kriisinä, voimavaroja, tunnetaitoja (huolen hallinta) sekä omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Osallistuminen ei vaadi nuoren diagnoosia tai hoitokontaktia, huoli riittää. Lokakuun kokoontuminen: 12.10. Keskustelua vanhemman tunteista ja käsitellään tunnetaitoja. Ilmoittautumiset ja lisätiedot [toimisto@finfamiep.fi](mailto:toimisto@finfamiep.fi) tai p. 045 231 9505.

## KAUHajoEN TYÖIKÄISTEN LÄHEISTEN RYHMÄ

Oireileeko läheisesi psyykkisesti? Oletko työikäinen? Haluaisitko jakaa huoliasi ja saada uusia näkökulmia tilanteeseesi ihmisiltä, jotka ymmärtävät tilannettasi? Tule mukaan Kauhajoella järjestettävään vertaistuelliseen ryhmään. Lokakuun kokoontuminen: 4.10. klo 17-18:30. Ilmoittautumiset ryhmään: [toimisto@finfamiep.fi](mailto:toimisto@finfamiep.fi) tai p. 045 231 9505. Paikka: Walkers-nuorisokahvilan takkahuone, Topeeka 40, Kauhajoki

## PURO-RYHMÄ HEILLE, JONKA PUOLISO OIREILEE PSYKKISESTI, SEINÄJOKI

Puolison psyykinen sairaus vaikuttaa myös parisuhteeseen, perheeseen ja läheisiin. Miten sinä jaksat? Tule mukaan vertaistukiryhmään saamaan itsellesi tukea, kiinnittämään huomiota omaan hyvinvointiisi ja voimaantumaa vertaistuesta. Ohjaajana toimii vapaaehtoiset ryhmänohjaajat.

Lokakuun kokoontuminen: 13.10.2021 klo 17.30-19 Ilmoittautumiset [toimisto@finfamiep.fi](mailto:toimisto@finfamiep.fi) tai p. 045 231 9505, järjestöavustaja.

