

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

VASTUULLISESTI YHDESSÄ

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

www.finfamiiep.fi/ajankohtaista.

MAKSUTONTA KESKUSTELUAPUA



Oletko huolissasi läheisesi mielenterveydestä ja omasta jaksamisestasi? Maksutonta ammatillista keskusteluapua on saatavilla ajanvarauksella, joko tapaamisena toimistollamme,

puhelimitse tai Teams -videoyhteydellä. Vараa sinulle sopiva aika ajanvarauskalenterista: www.finfamiiep.fi/varaa, soita tai laita soittopyyntö tekstiviestillä.

Tuija Ikola, psyk.sh., omaisneuvoja
puh. 040 410 2549

VUOSILOMALLA 20.12.2021-9.1.2022

INFOA:

Vuoden 2022 teema on Tulevaisuus ei ole valmis - lupa unelmoida!

Meidät löytää nyt Seinäjoella myös M-talolta! omaistoiminnan tilan löydät sisääntuloaulan yhteydestä.

Yhdistyksen jäsenmaksut säilyvät samana vuonna 2022, poikkeuksena kannattajajäsenmaksu, jota on pienennetty, että yhä useammalla toimijalla olisi mahdollisuus lähteä tukemaan toimintaamme. Lisätietoja jäsenyydestä: <https://www.finfamiiep.fi/jasenyys>

Pyydä meiltä toiminnan esittelyä omalle verkostollesi. Kerromme mielenterveysomaisten tärkeästä asemasta ja heille tarjoamastamme tuesta eri teemoihin linkittyen, niin läheisille, työntekijöille kuin opiskelijoille. Lisätiedot 0503483676/ toiminnanjohtaja tai marjo.takkunen@finfamiiep.fi

VAPAAEHTOISTEN KOULUTUS: RENTOUTUMINEN

Erityisesti vapaaehtoisille suunnattu koulutus, jossa käydään läpi erilaisia keinoja rentoutumiseen. Koulutuksen tavoitteena on antaa vapaaehtoisille sekä työkaluja itselle että vapaaehtoistehtävän tekoon: esimerkiksi vietäväksi ryhmään osallistujille. Koulutus järjestetään Teams-videoyhteydellä verkossa, 25.1.2022 klo 17-19. Ilmoittautumiset viimeistään 3 päivää ennen toteutusta toimisto@finfamiiep.fi tai p. 045 231 9505/ järjestävystä.

BOOSTIA SPORTTAAMALLA

Toiminnallinen vertaistukiryhmä sinulle mies, jonka läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Ryhmään osallistuminen on ilmaista ja se ei edellytä läheisen diagnoosia tai yhdistyksen jäsenyyttä. Kevään ensimmäinen kokoontuminen: 17.2.2022 klo 17:30-19: Sulkapalloa. Reippaalla liikunnalla vaikutetaan kehon stressitasoihin ja unen laatuun. M-talon alakerran liikuntasali, Seinäjoki. Ilmoittautumiset: toimisto@finfamiiep.fi tai p. 045 2319505/ järjestävystä.

HYVINVOINNIN KIPINÄ

Ryhmä käynnistyy 16.2. klo 17-18:30. Ensimmäisen kokoontumisen teemana kehon ja mielen yhteys: Jooga. Hyvinvoinnin kipinä on avoin kaikille naisille, joiden läheinen oireilee psyykkisesti. Tule mukaan saamaan ryhmästä itsellesi hyvinvointia, vertaistukea sekä iloisia hetkiä liikunnan ja luonnon parissa. Jokainen osallistuu liikuntaan oman taitotason ja kunnon mukaan. Ryhmä kokoontuu Kauhajoella, ja se on maksuton osallistujille. Ilmoittaudu: toimisto@finfamiiep.fi tai p. 045 231 9505 /järjestävystä.

KUN RAHAT EI RIITÄ, MITÄ SITTEN?

Seinäjoen mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasraati järjestää 23.2.2022. klo 16-18 tilaisuuden, jossa kerrotaan yleistä tietoa arjen taloushallinnasta. Laita päivämäärä ylös ja tule mukaan! Paikka: Seinäjoen kaupunginkirjasto, Jaaksi-sali.

PURO-RYHMÄ

Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu. Puolison psyykinen sairaus vaikuttaa myös parisuhteeseen, perheeseen ja läheisiin. Miten sinä jaksat? Tule mukaan vertaistukiryhmään saamaan itsellesi tukea, kiinnittämään huomiota omaan hyvinvointiisi ja voimaantumaaan vertaistuesta. Ryhmä on kaikille avoin, mutta edellyttää ilmoittautumista.

Puolisoille suunnattu ryhmä toteutuu kevätkaudella 2022 kurssimuotoisena 4 kertaa, kun koossa on riittävä määrä osallistujia. Ilmoittaudu siis mukaan jo nyt!

Ilmoittautumiset toimisto@finfamiep.fi tai p. 045 231 9505, järjestöavustaja.

NUORILLE**Kokemusasiantuntija live stream
25.1.2022. klo 18-19:30**

Kokemusasiantuntija Kimmo kertoo oman tarinansa siitä, miten läheisen hyvinvoinnin haasteet ovat vaikuttaneet omaan nuoruuteen ja miten niiden kanssa on selvinnyt. Tervetuloa kysymään, keskustelemaan ja kuuntelemaan! Streamiin liittää nimettömänä, Osallistujilla käytössä chat.

Osallistu streamiin: www.bit.ly/finfamistream

MIESTEN VOIMAA JÄRVISEUTU

Hei Sinä mies, joka kannat huolta omaisesta tai läheisestä! Kaipaako pienä 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

26.1.2022 klo 13-15 Keväkauden suunnittelukoontuminen Järviseudun Omaishoitajien toimistolla, Patruunantie 15, Vimpeli.

**ALAJÄRVEN RYHMÄ PÄIHEITÄ KÄYTTÄVIEN
LÄHEISILLE**

Oletko huolissasi läheisesi päihteidenkäytöstä? Tule vertaistukiryhmään keskustelemaan asiasta muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Ryhmä on kaikille avoin. Ilmoittautumiset: toimisto@finfamiep.fi tai p. 045 231 9505, järjestöavustaja.

Paikka: Alajärven seurakunnan kerhotila, Alvar Aallon tie 3, Alajärvi.

Kokoontumiset: torstaisin klo 17-19, ensimmäinen kokoontuminen 13.1.2022.

