

Alta löytyvät yhdistyksemme tapahtumat ja toiminnot. Tietoa tapahtumista saa jakaa eteenpäin.

KESKUSTELUTUKI

Oletko huolissasi läheisesi mielenterveydestä ja kaipaisit tukea omaan jaksamiseen?



Keskustelutukitapaamisia voi sopia Seinäjoen lisäksi nyt myös Alajärvelle.

Keskustelutukea on saatavilla puhelimitse ja Teamsin kautta koko Etelä-Pohjanmaan alueella.

Ajanvaraukset sähköisen ajanvarauksen kautta: www.finfamiep.fi/varaa.

Alajärven keskustelutukitapaamisten ajanvaraus ainoastaan puhelimitse.

Tuija Ikola, psyk. sairaanhoitaja, omaistyöntekijä, puh. 040 410 2549.

VUOSILOMALLA 1.-7.4.2024.

RYHMÄNOHJAAJIEN TAPAAMINEN

Tervetuloa yhdistyksemme ryhmänohjaajille suunnattuun tapaamiseen **lauantaina 4.5.2024 klo 12-15**.

Paikka:
Toimistolla, os. Huhtalantie 2, 3.krs.
Seinäjoki

Ilmoittaudu mukaan mahdollisimman pian:

toimisto@finfamiep.fi tai
p. 045 231 9505

M-talolla seuraavan kerran tavattavissa ti 16.4.2024 klo 12–15.

M-Talolta löydät läheisille suunnattua materiaalia ympäri vuorokauden.

TIETOISKUT MIELENTERVEYSLÄHEISILLE

FinFamit ympäri Suomen järjestävät lyhyitä tietoiskuja erilaisiin läheistilanteisiin liittyen.

Tule mukaan kuulolle, esittämään kysymyksiä ja vaihtamaan ajatuksia muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Kaikki tietoiskut ovat maksuttomia ja kaikille avoimia. Voit ilmoittautua yhteen tai useampaan kiinnostukseksi mukaan.

Tässä ilmoittautumislinkit tietoiskuihin. Huomaathan, että jokaiseen ilmoittaudutaan erikseen!

- Ke 24.4.2024 klo 17–18 Miesläheiset: <https://link.webropol.com/ep/isailta24>
- Ke 29.5.2024 klo 17–18 Ylisukupolvisuus: <https://link.webropol.com/ep/tietoisku-ylisukupolvisuus>

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa!

"ASIAKAS- JA POTILASTURVALLISUUS" -WEBINAARI

Lämpimästi tervetuloa webinaariin ke **10.4.2024 klo 17-18.30 Teams-sovelluksessa!**

Webinaarin luennoitsijana Asiakas- ja potilasturvallisuuskeskuksen erityisasiantuntija Tarja Pajunen.

Ilmoittaudu 5.4. mennessä oheisen linkin kautta:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/790FCB8DCF1D66EA>

Lisätietoja löydät yhdistyksen sosiaalisesta mediasta @finfamiep !

VERTAISTUKIRYHMÄT

Oireileeko perheenjäsenesi, työkaverisi, ystäväsi tai joku muu sinulle merkityksellinen ihminen psyykkisesti?

Tule mukaan ryhmätoimintaan, jossa voit saada sinun hyvinvointiasi tukevia keinoja ja vertaistukea. Vertaistuki tuo mahdollisuuden jakaa ajatuksia, kokemuksia ja tunteita samassa elämäntilanteessa olevien kanssa! Diagnoosia ei tarvita, sinun huolesi riittää.

Ryhmien ohjaajina toimivat yhdistyksemme vapaaehtoiset ja/tai hyvinvointialueen koulutetut kokemusasiantuntijat.

Ryhmään osallistuminen ei edellytä diagnoosia eikä yhdistyksen jäsenyyttä. Toivomme osallistujilta sitoutumista ryhmään ja osallistumista kaikkiin sovittuihin tapaamisiin. Aktiivinen osallistuminen on tärkeää, jotta osallistuja saa ryhmästä parhaan mahdollisen hyödyn.

Kaikki toiminta on maksutonta ja ilmoittautuminen tapahtuu aina osoitteeseen toimisto@finfamiiep.fi tai 045 231 9505/ järjestävustaja, ellei toisin ilmoiteta!

Ryhmien suunnitellut aikataulut ja sisällöt saattavat muuttua. Parhaiten pysyt ajantasalla seuraamalla nettisivujamme tai sosiaalista mediaamme @finfamiiep .

MIESTEN KESKEN PUHETTA, SEINÄJOKI

Keskusteluun pohjautuva, avoin vertaistukiryhmä työikäisille miehille, joiden läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti.

Tapaamiset torstaisin klo 17.00-18.30.

Seuraava tapaaminen:

- 18.4. Vapaata keskustelua ja pientä purtavaa, FinFami E-P toimisto

HYVINVOINNIN KIPINÄ SEINÄJOKI & ILMAJOKI

Avoin, vertaistuellinen ja toiminnallinen ryhmä naisille, jotka kantavat huolta läheisistään.

Tapaamiset tiistaisin klo 17-18.30.

Seuraava tapaaminen:

- 23.4. Vapaata keskustelua, FinFami E-P toimisto

KAUHAJOEN HYVINVOINTIKÄVELYT

Hyvinvointia edistävät, avoimeen ja vertaistuelliseen keskusteluun pohjautuvat kävelylenkit.

Tapaamiset klo 18-19.30.

Tulevat tapaamiset:

**Citymarketin parkkialue, Angry Birds -puiston lähellä, Puistotie 70:
- ti 9.4.**

Toukokuussa:

- ma 6.5. (Hyypän kota, Hyypänmajantie)

SEINÄJOEN TYÖIKÄISTEN LÄHEISTEN RYHMÄ

Keskusteluun pohjautuva avoin vertaistukiryhmä, johon voit lähteä mukaan vaikka kesken kauden!

Paikka:

FinFami E-P:n tilat

Tapaamiset tiistaisin klo 17-18.30.

Tulevat tapaamiset:

- 9.4. Läheisen voimavarat
- 7.5. Läheisen rajat

VIRTA

Vertaistukiryhmä huoltajille, joiden 13-25-v. nuorella on psyykkistä oireilua.

Paikka:

Perhekeskus Ilona, Lapua

Tapaamiset tiistaisin 17.30-19.

Tulevat tapaamiset:

- 9.4. Omat rajat
- 14.5. Aivan kelpo elämä

JALASJÄRVEN PÄIHDELÄHEISET

Keskusteluun pohjautuva, avoin vertaistukiryhmä päihteitä käyttävien läheisille.

Paikka:

Jalasjärvi-talo, Jalaskellari-kabinetti

Tapaamiset keskiviikkoisin klo 17-18.30.

Seuraava tapaaminen:

- 24.4. Omat rajat