

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.

## KESKUSTELUTUKI



Oletko huolissasi läheisesi mielen-terveydestä ja kaipaisit tukea omaan jaksamiseen? Maksutonta ammatillista keskustelutukea on saatavilla.

Ajanvaraukset sähköisen ajanvarauksen kautta: [www.finfamiiep.fi/varaa](http://www.finfamiiep.fi/varaa).

Voit myös soittaa tai laittaa soittopyynnön tekstiviestillä.

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

## INFOA

**Maaliskussa olemme tavattavissa M-talolla 14.3. klo 12 - 15**

M-Talolta löydät läheisille suunnattua materiaalia ympäri vuorokauden.

## HYVINVOINNIN KIPINÄ

Toiminnallinen ryhmä naisille, joiden läheinen oireilee psyykkisesti. Tule saamaan itsellesi vertaistukea, iloa liikunnasta ja luonnosta sekä voimavaroja arkeen. Ryhmä on avoin kaikille, eikä osallistumiseen tarvita jäsenyyttä tai läheisen diagnoosia - huoli riittää. Ryhmä kokoontuu Kauhajoella 2023 ja on sinulle maksuton. **Ke 22.3. klo 18-19:30** laavuretki.

Yhdistys tarjoaa makkarat!

[toimisto@finfamiiep.fi](mailto:toimisto@finfamiiep.fi) tai p. 045 2319505/  
järjestöavustaja. Lisätietoja: [www.finfamiiep.fi](http://www.finfamiiep.fi)

## KÄSILLÄ TEKEMISEN ILOA- ILLAT

Tule saamaan iloa käsillä tekemisestä ja kokemaan vertaisuutta! Illat ovat avoimia kaikille omaishoitajille ja omaisille. Maaliskuun ilta pidetään **ke 20.3. Klo 16:45 - 20** Ilmoittautumiset viimeistään 2 päivää ennen kokoontumista. Osallistuja maksaa itse käyttämistään materiaaleista.

Paikka: Kalevan navetta, Nyykoolinkatu 25.

Ilmoittaudu: Elise, 0400 663 525 tai [seinajoki@taitoep.fi](mailto:seinajoki@taitoep.fi)

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

## ALAJÄRVEN PÄIHDELÄHEISET

Oletko huolissasi läheisesi päihteidenkäytöstä? Vertaistukiryhmästä sinun on mahdollista saada ymmärrystä, lohtua ja helpotusta samassa tilanteessa olevilta ihmisiltä. Ryhmässä käydään keskusteluja siitä, millaisia haasteita, ajatuksia ja tunteita läheisen liiallinen päihdekäyttö tuo omaisen elämään ja miten omia voimavaroja voisi lisätä. Diagnoosia ei tarvita, huoli riittää. Ryhmä on kaikille avoin ja maksuton.

Maaliskuun kokoontuminen:

**to 23.3.2023. klo 17-19**

**Alajärven seurakunnan kerhotila,  
Alvar Aallon tie 3, Alajärvi**

Ilmoittaudu: [toimisto@finfamiiep.fi](mailto:toimisto@finfamiiep.fi) tai p. 045 231 9505. Lisätietoja: [www.finfamiiep.fi](http://www.finfamiiep.fi)

## MIESTEN VOIMAA

Hei sinä mies, joka kannat huolta omaisesta tai läheisestä!

Kaipaatko pientä hengähdystaukoa omaistilanteesta, virkistystä, uusia kokemuksia, vertaistukea? Tule mukaan miehiseen toimintaan.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset tapaamisiin viimeistään pari päivää ennen tapaamista:

Martti Kuusiniemi p. 0400 672926 tai [martti.kuusiniemi@gmail.com](mailto:martti.kuusiniemi@gmail.com)

### Maaliskuun kokoontuminen:

ti 7.3. Klo 17:00. Lakis Areena, Vimpeli.

Jääkäri liikkeen esitelmä.

## VOIMAA ARKEEN LUENTO

Tervetuloa mukaan Voimaa arkeen -luennolle to 30.3.2023 klo 12 alkaen!

Aiheena ”Mielenterveyden haasteiden vaikutukset läheisiin”, mukana on myös kokemusasiantuntijan puheenvuoro.

Tilaisuuteen on mahdollista osallistua halutessaan paikan päällä (Seinäjoen Kantasairaalan iso luentosali) tai Teams-yhteydellä.

**Ilmoittaudu tästä:** <https://link.webropolsurveys.com/S/F235EC334D76FBF3>

**Teams-linkin löydät:** <https://www.hyvaep.fi/hyvinvointialue/tapahtumat/voimaa-arkeen-kurssitoiminta/>

## TUETTU LOMA

Vertaisloma aikuisille Kuortaneen Urheiluopistolla. Toteutetaan yhteistyössä FinFami Pohjanmaa ry:n kanssa.

Vertaisloma on tarkoitettu henkilöille, joita yhdistää samankaltaisen elämäntilanteen tuomat haasteet, esimerkiksi läheisen psyykinen oireilu tai sairaus. Lomien tavoitteena on, että lomalaiset virkistyvät, tapaavat toisia samassa tilanteessa olevia sekä saavat vertaistuen ja lomaohjelman kautta voimavaroja arkeen.

Hakuaika päättyy: 6.5.2023

Loma-aika 6.8.2023 - 11.8.2023

Ostavastuu 25 € / vrk.

Lisätietoa: <https://mtlh.fi/lomatarjonta/vertaisryhmille/lomat-jarjestoittain/mielenterveysomaiset-finfami-yhdistykset/>

## 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.

### Maaliskuun kokoontuminen:

to 16.3. klo 17-18.30 Kuntosali Fit, Seinäjoki

Ryhmän tavoitteena on edistää sinun hyvinvointiasi ja vahvistaa omia voimavarojasi. Vertaistuki tuo mahdollisuuden jakaa omia tunteita, ajatuksia ja kokemuksia samassa elämäntilanteessa olevien miesten kanssa!

**Ilmoittautumiset:** [toimisto@finfami.fi](mailto:toimisto@finfami.fi) tai p. 045 2319505/ järjestöavustaja.

## KAUHAJOEN TYÖIKÄISTEN RYHMÄ

Oireileeko läheisesi psyykkisesti?

Oletko työkäinen?

Haluaisitko jakaa huoliasi ja saada uusia näkökulmia tilanteeseesi ihmisiltä, jotka ymmärtävät tilannettasi? Tule mukaan Kauhajoella järjestettävään vertaistuelliseen ryhmään työkäisille mielenterveysomaisille.

**Paikka:** Walkers-nuorisokahvilan takkahuone, Topeeka 40, Kauhajoki  
Ryhmänohjaajina toimivat vapaaehtoinen ja kokemusasiantuntija.

**Maaliskuun kokoontuminen:**  
ma 6.3. klo 17-18.30

### Ilmoittautumiset ryhmään:

[toimisto@finfami.fi](mailto:toimisto@finfami.fi) tai p. 045 231 9505