

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.

KESKUSTELUTUKI



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

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

Voit myös soittaa tai laittaa soittopyynnön tekstiviestillä.

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

INFOA

Olemme tavattavissa M-talolla tiistaisin klo 12-15. Omaistoiminnan tila sijaitsee sisääntuloaulan yhteydessä, huoneesta 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. **26.1. klo 18-19:30** Sisäliikunta, Sanssin Kulttuuritalo. Ilmoittaudu mukaan kevätkaudelle: toimisto@finfamiiep.fi tai p. 045 2319505/ järjestöavustaja. Lisätietoja: www.finfamiiep.fi

KÄSILLÄ TEKEMISEN ILOA- ILLAT

Tule saamaan iloa käsillä tekemisestä ja kokemaan vertaisuutta! Illat ovat avoimia kaikille omaishoitajille ja omaisille. Ensimmäinen ilta pidetään **KE 23.1. 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

Lisätietoja: 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.

Kevään ensimmäinen kokoontuminen:

26.1.2023 klo 17-19

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

Ilmoittaudu: toimisto@finfamiiep.fi tai p. 045 231 9505. Lisätietoja: 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: puhelimitse Aimo Joensuu p. 0500 367798 tai ajo@japo.fi

**Suunnittelukokous Järvisseudun Omaishoitajayhdistyksen toimistolla Vimpelissä
TI 24.1. klo 13.00.**

VIRTA – RYHMÄ VANHEMMILLE, JOIDEN NUORI OIREILEE PSYKKISESTI

Vertaistukiryhmä on vanhemmille, joiden noin 13-25-vuotiaalla nuorella on psyykkistä oireilua.

Ryhmässä on mahdollista tavata toisia samassa elämäntilanteessa olevia vanhempia ja saada uusia voimavaroja omaan jaksamiseen. Osallistuminen ei vaadi nuoren hoitokontaktia tai diagnoosia, huoli riittää. Kokoontumisissa käsitellään mm. vanhemman tunteita ja vuorovaikutusta lapsen kanssa toipumisnäkökulmaa etsien.

**Ensimmäinen tapaaminen:
24.1.2023. Klo 17:30 - 19:00**

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: toimisto@finfamiiep.fi tai p. 045 231 9505.

Ilmoittautumisen yhteydessä kerrothan lapsesi iän sisällön kohdentamista varten.

KEVÄÄN TULEVIA ERI RYHMIÄ

Kauhajoen Työikäisten Ryhmä:

Oireileeko läheisesi psyykkisesti? Oletko työikäinen? Haluaisitko jakaa huoliasi ja saada uusia näkökulmia tilanteeseesi ihmisiltä, jotka ymmärtävät tilannettasi? Tule mukaan Kauhajoella järjestettävään vertaistuelliseen ryhmään työikäisille mielenterveysomaisille. Kauhajoen työikäisten ryhmä aloittaa **helmikuussa**.

Puro - Puolisoryhmä omaisille:

Puolison psyykinen sairaus vaikuttaa myös parisuhteeseen, perheeseen ja läheisiin. Miten sinä jaksat? Tule mukaan vertaistukiryhmään saamaan itsellesi tukea, kiinnittämään huomiota omaan hyvinvointiisi ja voimaantumaan vertaistuesta. Ilmoittautumisia kiinnostumisesta voi lähettää toimisto@finfamiiep.fi tai puh. 0452319505. Ryhmä käynnistetään, jos saadaan tarpeeksi ilmoittautumisia. Aloitus **maaliskuussa**.

Boostia Sporttaamalla:

Toiminnallinen vertaistukiryhmä sinulle mies, jonka läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Aloitus **helmikuussa**.