

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

## KESKUSTELUTUKI

Oletko huolissasi läheisesi mielen-terveydestä 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](http://www.finfamiep.fi/varaa).

Alajärven keskustelutukitapaamisten ajanvaraus ainoastaan puhelimitse.

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

AJANKOHTAISTA

## YHDISTYKSEN SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS JÄSENILLE ALAVUDELLA 18.5. KLO 13 ALKAEN

Tervetuloa FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n jäsenet yhdistyksen kevätkokoukseen lauantaina 18.5. klo 13 alkaen Alavudelle!

Kokouksessa esillä sääntömääräiset asiat sekä esitys muutoksesta yhdistyksen sääntöihin. Sitovat ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot kahvitarjoilua varten 12.5. mennessä [toimisto@finfamiep.fi](mailto:toimisto@finfamiep.fi) / **045 231 9505**.

Kokous pidetään Fasadin kokoustilassa (Taitotie 1, 4.krs., 63300 Alavus).

Voit halutessasi sopia kimppakyytiä toiminnanjohtajan kanssa Seinäjoki - Alavus välille (p. **050 348 3676**).

## TIETOISKUT MIELENTERVEYSLÄHEISILLE

FinFamit ympäri Suomen järjestävät lyhyitä tietoiskuja erilaisiin läheistilanteisiin liittyen.

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

Tietoisku on maksuton ja kaikille avoin. Ilmoittautuminen alla olevasta linkistä.

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

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa!

## M-talolla seuraavan kerran tavattavissa ti 28.5.2024 klo 12–15.

M-Talolta löydät läheisille suunnattua materiaalia ympäri vuorokauden.

## ENSIHUOLI-KOULUTUS

Koulutus tarjoaa valmiuksia päihteidenkäytöstä tai pelaamisesta syntyneen huolen puheeksi ottamiseen. Koulutus toteutetaan yhteistyössä EHYT ry:n kanssa.

**Aika:** ma 6.5. klo 17-18.30

**Paikka:** Seinäjoen kirjastolla, Alvar Aallon katu 14, 60100 Seinäjoki

Koulutus on avoin kaikille kiinnostuneille! Lisätietoja koulutuksesta [jesse.keskinen@ehyt.fi](mailto:jesse.keskinen@ehyt.fi)

Ilmoittautuminen: [https://www.lyyti.fi/reg/Ensihuolikoulutus\\_kasvokkainen\\_9994](https://www.lyyti.fi/reg/Ensihuolikoulutus_kasvokkainen_9994)

**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](mailto: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:**

- **16.5. Sulkapallo**, Tuottajantie 35, Seinäjoki

**HYVINVOINNIN KIPINÄ  
SEINÄJOKI & ILMAJOKI**

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

**Tapaamiset tiistaisin klo 17-18.30.**

**Seuraava tapaaminen:**

- **21.5. Laavuretki**, Aarnikotkan kota, Seinäjoki

**KAUHAJOEN HYVINVOINTIKÄVELYT**

Hyvinvointia edistävät, avoimeen ja vertaistuelliseen keskusteluun pohjautuvat kävelylenkit.

**Tapaamiset maanantaisin klo 18-19.30.**

**Seuraava tapaaminen:**

- **6.5. Laavuretki**, 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:**

- 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:**

- 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:**

- 22.5. Aivan kelpo elämä