

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)

### UUSI HANKETYÖNTEKIJÄMME ALOITTA



FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n hallitus valitsi uudeksi hanketyöntekijäksi sosionomi (AMK) Tommi Kamppisen. Hanketyöntekijä vastaa Kunahra-hankkeen (2020-2022) toteutuksesta.

Tommi aloittaa työt maanantaina 2.3. Hänet tavoittaa puhelimitse 045 268 0127 ja sähköpostilla [tommi.kamppinen@finfamiiep.fi](mailto:tommi.kamppinen@finfamiiep.fi).

Lue lisää [www.finfamiiep.fi/kunahra](http://www.finfamiiep.fi/kunahra)

### TEEMAILTA LÄHEISILLE: AIKUISET LAPSIOMAISET

4.3  
klo  
17-19

Oletko lapsena elänyt perheessä, jossa vanhemmalla on ollut mielenterveysongelmia? Onko se vaikuttanut elämääsi myöhemmin? Et ole yksin.

Tervetuloa aikuisille lapsiomaisille kohdenettuun voimaannuttavaan vertaistukitapaamiseen. Tule keskustelemaan ja jakamaan kokemuksiasi vertaisten kanssa. Tilaisuus pidetään FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n toimiston ryhmätilassa, os. Huhtalantie 2, 3. krs.

**Lisätietoja ja ilmoittautumiset 2.3** mennessä [toimisto@finfamiiep.fi](mailto:toimisto@finfamiiep.fi) tai p. 045 231 9505. Katso kutsu [täältä](#).

### OMAISSNEUVONTA JALKAUTUU TOIMINTOJEN TALOLLE

24.3  
klo  
12-14

Oletko huolissasi läheisesi mielenterveydestä? Kaipaanko huolillesi kuuntelijaa, joka on aidosti läsnä Sinua varten? Omaisneuvoja Tuija Ikola on tavattavissa Toimintojentalolla, os. Kasperinviita 13, ilman

ajanvarausta. Tule tutustumaan ja keskustelemaan. Tarvittaessa voit varata myös ajan omaisneuvontaan FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n toimistolle.

Omaisneuvojan tavoittaa puhelimitse 040 410 2549 ja sähköpostilla [tuija.ikola@finfamiiep.fi](mailto:tuija.ikola@finfamiiep.fi)

### PELIRAJAT'ON - VERTAISRYHMÄ

1.4  
klo  
18-20

Yhteistyökumppanimme aloittavat Seinäjoella ryhmän rahapelaajien läheisille. Pelaaja ei ole ainoa, jonka elämään rahapeliongelma vaikuttaa, läheisetkin tarvitsevat tukea ja tietoa. Haluatko

tutustua muihin rahapelaajien läheisiin ja saada ymmärrystä toisilta samankaltaisessa tilanteessa olevilta? Ryhmä kokoontuu keskiviikkoiltsin Seinäjoen päihdekllinikalla os. Ravitie 8b klo 18–20 yhteensä viisi kertaa. Vertaisryhmässä saat tietoa, neuvoja arjessa jaksamiseen ja tilanteen käsitteilyyn.

Ilmoittaudu ryhmään osoitteessa [pelirajaton.fi](http://pelirajaton.fi)

### SINUN VIIKONLOPPUSI MIELENTERVEYSOMAISILLE

25.-  
26.4  
klo 12:30

Mielenterveysomaisille suunnattu voimavaraviikonloppu Härmän Kylpylässä. Lauantaina ohjelmassa on erilaisia teemapajoja, ja päivä on osallistujille maksuton ja sisältää ruokailun. Osallistujilla

on mahdollisuus jäädä yöpymään hotelliin omakustannehintaan, jolloin paketti sisältää myös aamupalan. Majoituksen hinta on 65€/hlö kahden henkilön yöpyessä samassa huoneessa tai 105€/hlö/1hh. Yöpyminen varataan omatoimisesti, varauksella on normaalit perusehdot. Mainitsethan varaamisen yhteydessä alennus koodin: FinFami!

### Lisätietoja ja ilmoittautumiset

[toimisto@finfamiiep.fi](mailto:toimisto@finfamiiep.fi) tai p. 045 231 9505. Ilmoittauduthan viimeistään **20.3**. Katso kutsu [täältä](#).

### UUSI KANSALLINEN MIELENTERVEYSSTRATEGIA

11.2

Asiantuntijatyönä valmisteltu kansallinen mielenterveysstrategia julkistettiin 11.2.2020 ja luovutettiin perhe- ja peruspalveluministeri Krista Kiurulle. Tutustu mie-

lenterveysstrategiaan ja lue toiminnanjohtajamme kommentit [www.finfamiiep.fi/ajankohtaista](http://www.finfamiiep.fi/ajankohtaista)

# Toiminnalliset vertaistukiryhmät

## LIKKUMALLA PAREMPI MIELI JALASJÄRVI

**2.3**  
klo  
17:45-  
18:45

Liikunnallista vertaistukea työikäisille mielenterveysomaisille. Ryhmä kokoontuu seitsemän kertaa ja se on maksuton. Ryhmässä on pari paikkaa jäljellä, vielä ehdit mukaan. Kokoontumiset ovat Movement Jalasjärvessä, Mäntylammintie 5. Ryhmä kokoontuu maanantaisin klo 17:45-18:45. Maaliskuun muut kokoontumiset ovat **9.3, 16.3, 23.3** ja **30.3**

## KÄSILLÄ TEKEMISEN ILOA -ILLAT

**26.3**  
klo  
17-20

Käsillä tekeminen on paitsi hauskaa, se myös stimuloi aivoja, poistaa stressiä ja on hyväksi mielen-terveydelle. Maaliskuussa aiheena on makramee amppeli. Osallistumismaksu 8 €/ilta + materiaali-maksu. Kokoontumiset taide- ja kulttuurikeskus Kalevan navetassa, os. Nyykoolinkatu 25.

**Ilmoittauduthan** viimeistään kaksi päivää ennen kokoontumista ohjaaja Elise Rajamäelle p. 040 066 3525 tai [kaarakka@taitoep.net](mailto:kaarakka@taitoep.net).

## MIESTEN VOIMAA JÄRVISEUTU

**10.3**  
klo  
18

Toimintaa ja vertaistukea läheisistään huolta kantaville miehille, miesten suunnittelemana. Tiistaina 10.3 suunnataa Evijärvelle os. Kirkkotie 419 tutustumaan tähtitorniin ja paistamaan makkaraa.

**Lisätietoja ja ilmoittautumiset** viimeistään

edellisenä päivänä ennen tapaamista:

Martti Kuusiniemi p. 040 067 2926 tai

[martti.kuusiniemi@gmail.com](mailto:martti.kuusiniemi@gmail.com)

## Keskustelevat vertaistukiryhmät

### VERTAISTUKIRYHMÄ TYÖIKÄISILLE MIELENTERVEYS- OMAISILLE KAHAJOKI

**9.3**  
klo  
17-18:30

Kauhajoella kerran kuussa kokoontuva vertaistukiryhmä on suunnattu työikäisille omaisille. Ryhmää ohjaavat vertaisohjaajat. Ryhmä on kaikille avoin, eikä vaadi ilmoittautumista. Kokoontumiset Walkers-nuorisokahvilassa, Toopeka 40, Kauhajoki.

### MIESTEN RYHMÄ LAKEUS

**25.3**  
klo  
13-15

Vertaistuellinen keskusteluryhmä läheisistään huolta kantaville miehille. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua. Kanssamme yhteistyössä järjestämässä Lakeuden Omaishoitajat ry. Kokoontumiset FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n toimistolla, Huhtalantie 2, 3.krs., Seinäjoki. Ryhmään ei tarvi ilmoittautua.

### VERTAISTUKIRYHMÄ HUUMEITA KÄYTTÄVIEN LÄHEISILLE ALAJÄRVI

**19.3**  
klo  
17-19

Ryhmä kaikille, jotka ovat huolissaan huumeita käyttävästä läheisistään. Ryhmä on avoin, eikä edellytä ilmoittautumista. Ohjaajana kokemusasiantuntija. Kokoontumiset seurakunnan kerhotilassa, Alvar Aallon tie 3, Alajärvi.

**Seuraa meitä somessa!**



@finfamiep

Vertaistukea myös pitkän omaiskokemuksen omaaville. Lue lisää [täällä](#).

Katso tarkemmat tiedot vertaistukiryhmistämme [täältä](#). Lisätiedot ja ilmoittautumiset ryhmiin ja tapahtumiin [toimisto@finfamiep.fi](mailto:toimisto@finfamiep.fi) tai p. 045 231 9505, ellei toisin ilmoiteta.