

KEVÄTKAUDEN 2026 TOIMINTAA



Päivitetty 19.12.2025

Tammikuu

- To 8.1. Vapaaehtoisten kahvit klo 16:30-18:30
- Ti 13.1. Ahveniston A-aulan päivystys klo 15-16:30
- Ti 13.1. Nuorten aikuisten ryhmä 17:30-19:30
- To 15.1. Poikani, rakkaani -näytelmä Riihimäki klo 17-18.30
- Ma 19.1. Nepsykahvila Forssassa klo 15:30-17
- Ma 19.1. Kohti Toivoa: Selviytyminen ja käsittelykeinot klo 17-19 (ilm. pe 16.1.!)
- Ti 20.1. Kirjoittamisryhmä Sulkakynät klo 16:30-18:30 (ilm. ma 19.1.!)
- Pe 23.1. Avoimet ovet toimistolla klo 10-15
- Ke 28.1. Miesten ryhmä klo 12-14

Helmikuu

- Ti 3.2. Nuorten aikuisten ryhmä klo 17-19
- To 5.2. Vapaaehtoisten kahvit klo 16:30-18:30
- Ti 10.2. Ahveniston A-aulan päivystys klo 15-16:30
- Ti 10.2. Riihimäen teemailta: Psykoosi ja toipuminen klo 16:30-18:30 (ilm. pe 6.2.!)
- Ke 11.2. Forssan Mielen huoltamo klo 13-14:30
- Ke 11.2. Avoin vertaisilta Forssa 17-19
- Ma 16.2. Nepsykahvila Forssa klo 15:30-17
- Ma 16.2. Kohti Toivoa: Ulkopuolisuuden kokemus klo 17-19 (ilm. pe 13.2.!)
- Ti 17.2. Kirjoittamisryhmä Sulkakynät klo 16:30-18:30 (ilm. ma 16.2.!)
- Ti 24.2. Nuorten aikuisten ryhmä klo 17:30-19:30
- Ke 25.2. Miesten ryhmä klo 12-14
- To 26.2. Mielen Huoltamo: rauhoitu! klo 16:30-18:30 (ilm. ti 24.2.!)

Ilmoittautumislinkit ja -ohjeet löydät
kotisivuilta Läheisille-osiosta.
Lisätietoja voi kysyä myös työntekijöiltä!





FinFamiKH



KH_finfami

Maaliskuu

- Ti 3.3. Teemakahvila HML Seudun Omaishoitajat klo 11-12 (ilm. ma 16.2.!)
- Ti 3.3. Omaisen ABC Riihimäki (3.3., 10.3., 17.3. ja 24.3.) klo 16:30-18:30
- To 5.3. Vapaaehtoisten kahvit klo 16:30-18:30
- Ke 11.3. Muistiyhdistyksen vertaistukiryhmä; Ikääntyminen voimavarana klo 15-16
- To 12.3. Miten pitää huolta aivoterveystestä-luento Hattula klo 14-15:30
- To 12.3. Riihimäen teemailta vanhemmille: perheen tuki klo 16:30-18:30
- Ma 16.3. Kohti Toivoa: Yksin yhdessä klo 17-19 (ilm. pe 13.3.!) (ilm. ti 11.3..!)
- Ti 17.3. Nuorten aikuisten ryhmä klo 17-19
- Ke 18.3. Ikääntyminen voimavarana Forssa klo 12:30-14
- Ma 23.3. Nepsykahvila Forssa klo 15:30-17
- Ti 24.3. Ikääntyminen voimavarana Riihimäki klo 13-14:30
- Ke 25.3. Miesten ryhmä klo 12-14
- To 26.3. Mielen Huoltamo: Sukupolvien joki klo 16:30-18:30 (ilm. ti 24.3.!) (ilm. ma 30.3.!) (ilm. ti 11.3..!)
- Ti 31.3. Kirjoittamisryhmä Sulkakynät klo 16:30-18:30 (ilm. ma 30.3.!) (ilm. ti 11.3..!)

Huhtikuu

- Ke 8.4. Nuorten aikuisten ryhmä klo 17-19
- To 9.4. Vapaaehtoisten kahvit klo 16:30-18:30
- Ma 13.4. Kohti Toivoa: Häpeän monet kasvot klo 17-19 (ilm. pe 10.4.!) (ilm. ti 11.3..!)
- Ke 15.4. Forssan Mielen Huoltamo klo 13-14:30
- Ke 15.4. Avoin vertaisilta Forssa klo 17-19
- To 16.4. Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen-luento Hattula klo 14-15:30
- To 16.4. Mielen Huoltamo: Unelmat voimavarana klo 16:30-18:30 (ilm. ti 14.4.!) (ilm. ti 11.3..!)
- La 18.4. Hyvinvoiva mieli -koulutus (18.4. ja 25.4.) klo 9-16 (ilm. to 2.4.!) (ilm. ti 11.3..!)
- Ma 20.4. Nepsykahvila Forssa 15:30-17
- Ma 20.4. Omaisen ABC Hämeenlinna (joka ma 20.4.-11.5.) klo 17-19 (ilm. ma 6.4.!) (ilm. ti 11.3..!)
- Ti 21.4. Kirjoitusryhmä Sulkakynät klo 16:30-18:30 (ilm. ma 20.4.!) (ilm. ti 11.3..!)
- To 23.4. Riihimäen teemailta: Tunnesyöminen klo 16:30-18:30 (ilm. ti 21.4.!) (ilm. ti 11.3..!)
- Ti 28.4. Nuorten aikuisten ryhmä 17-19
- Ke 29.4. Miesten ryhmä klo 12-14



FinFamiKH



KH_finfami

Toukokuu

- To 7.5. Vapaaehtoisten kahvit klo 16:30-18:30
Ti 12.5. Kirjoitusryhmä Suklakynät klo 16:30-18:30 (ilm. ma 11.5.!)
Ma 18.5. Nepsykahvila Forssa 15:30-17
Ti 19.5. Syöksynsuun virkistysilta klo 15-19 (ilm. pe 15.5.!)
Ke 20.5. Nuorten aikuisten ryhmä 17-19
To 21.5. Mielen Huoltamo: Iloa luovuudesta klo 16:30-18:30 (ilm. ti 19.5.!)
Pe 22.5. Avoimet ovet toimistolla klo 10-15
Ma 25.5. Kohti Toivoa: Irtipäästäminen klo 17-19 (ilm. pe 22.5.!)
Ke 27.5. Miesten ryhmä klo 12-14

Kesäkuu

- Ti 2.6. Sokkoretki Retulaan (omavastuu!, tiedot tarkentuvat keväällä)
To 4.6. Vapaaehtoisten kahvit klo 16:30-18:30
Ti 9.6. Nuorten aikuisten ryhmä 17-19
Ma 15.6. Tapahtumapäivä lapsiperheille Aulangolla (tiedot tarkentuvat)
Ti 30.6. Nuorten aikuisten ryhmä 17-19

Pysy helposti kärryillä
muutoksista ja
aikatauluista ottamalla
meidät seurantaan
somessa!



FinFamiKH



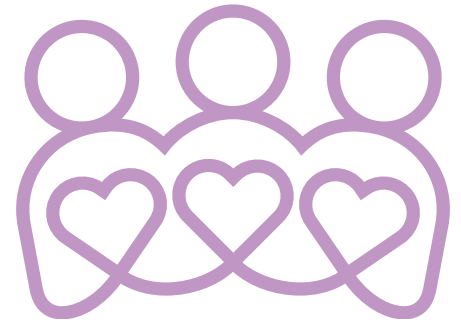
KH_finfami



TERVETULOA MUKAAN FINFAMIN TOIMINTAAN!

Toiminta on tarkoitettu kaikille, jotka kantavat huolta läheisensä mielenhyvinvoinnista tai päihteidenkäytöstä sekä omasta jaksamisestaan. Tavoittemme on tukea perheiden ja läheisten hyvinvointia, kun psyykkinen oireilu tai sairaus vaikuttaa lähipiirin arkeen ja toimintakykyyn. Toiminta on:

- luottamuksellista
- maksutonta
- avointa kaikille kotikunnasta riippumatta
- yhdistyksen jäsenyyttä ei tarvita
- diagnoosia eikä lähetettä tarvita, huoli riittää.



KESKUSTELUTUKI

Luottamuksellinen keskustelutuki omaistyöntekijän kanssa (sote-alan ammattilainen) on mahdollisuus purkaa omia ajatuksia ja tunteita liittyen läheisen oireiluun ja sairastumiseen.

Keskusteluissa on mahdollisuus pohtia omaa jaksamista ja keinoja vahvistaa sitä. Keskusteluista ei tehdä kirjauksia.

Ajanvaraus puhelimitse / sähköinen ajanvarauskalenteri:
www.finfamikantahame.fi



Omaistyöntekijät:

Katja Grönberg, 040 455 2162, katja@finfamikantahame.fi

Marjukka Kaitakorpi, 040 455 2160, marjukka@finfamikantahame.fi

VALTAKUNNALLINEN FINFAMIEN TOIMINTA

Kaikkien on mahdollista osallistua myös muiden FinFamien valtakunnalliseen toimintaan, kuten verkko- ja etäryhmiin sekä webinaareihin ja luennoille.

Tarjolla myös oppaita sekä Tukea-verkkokurssi omaisille sekä Toivoa -verkkokoulu ja muita työkaluja ammattilaisille.
www.finfami.fi

