

Kevät 2025

# TOIMINTAKALENTERI

[www.finfamikantahame.fi](http://www.finfamikantahame.fi)



## FinFami

MIELENTERVEYSOMAISET  
Kanta-Häme



FinFamiKH



KH\_finfami



## SISÄLLYSLUETTELO

- 1.... Yhdistys esittäytyy.
- 2... Ilmoittautumisohjeet toiminnallisuuksiin.
- 3....Omaisneuvonta ja ajanvaraus.
- 4... Lapset Puheeksi-keskustelu.
- 5.... Mahdollisuuksia -verkkopalvelu.
- 6.... Hämeenlinnan tapahtumat
- 7.... Mielen Huoltamon illat
- 8.... Kirjallisuusterapeuttinen kurssi
- 9.... Hattulassa tapahtuu
- 10.. Omaisen ABC-koulutukset
- 11... Riihimäen ja Forssan tapahtumat
- 12...Luento; Asuminen ja Edunvalvonta
- 13... Riihimäen Psykiatrian poliklinikan toimintaa
- 14-15...Tapahtumakooste keväälle 2025
- 16... Minustako vapaaehtoiseksi?
- 17... Yhteystiedot ja jäsenyys



## **LUONNON HELMASSA - MENETELMÄKORTIT**

Myös sinä voit tukea yhdistyksemme toimintaa, käsissäsi on metsän lahja! Näistä Luonnon Helmassa-korteista voit nostaa yhden tai useamman, ja tutkailla asioita elämäsi polulla.

**Tilaa omaan käyttöön tai työpaikalle;  
Katja@finfamikantahame.fi**

30€+postikulut (jäsenille 25€+postikulut)



## **OTAN VASTAAN ELÄMÄN-RUNOKOKOELMA**

Kirjanen sisältää mielenterveysomaisten kirjoittamia runoja läheisen sairaudesta, tunteista ja elämä.

**10€ + postituskulut**



Tilaa kirja omaksi tai lahjaksi  
Katja@finfamikantahame.fi.

## **FinFami - Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry**

tarjoaa monipuolista toimintaa Kanta-Hämeen alueella kaikille, jotka kantavat huolta läheisensä mielenhyvinvoinnista tai päihteidenkäytöstä sekä omasta jaksamisestaan.

Tavoitteemme on tukea perheiden hyvinvointia.

**Toimintaan osallistuminen on maksutonta ja avointa kaikille kotikunnasta riippumatta, eikä se velvoita mihinkään.**

Olet sitten puoliso, vanhempi, sisarus, isovanhempi tai ystävä, olet lämpimästi tervetullut!

Läheiselläsi ei tarvitse olla diagnoosia, pelkkä huoli riittää.

## ILMOITTAUTUMINEN

Toimintaamme ilmoittautuminen tapahtuu ensisijaisesti kotisivuilla olevien ilmoittautumislinkkien tai -painikkeiden kautta.

Pyydämme ilmoittautumisia, jotta voimme tiedottaa mahdollisista muutoksista osallistujille.

Toimintaan voi osallistua myös nimettömästi. Suunniteltuun toimintaan voi kauden aikana tulla muutoksia, joista tiedotetaan yhdistyksen kotisivujen kautta.

Työntekijöihin voi olla aina yhteydessä ja kysyä, jos jokin ilmoitetussa toiminnassa askarruttaa.

Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaan!

**Voit liittyä  
sähköiselle  
tiedotuslistallemme  
tiedottamalla  
meille  
sähköpostiosoitteesi.**

Omaisneuvonta on tarkoitettu sinulle, joka kannat huolta läheisesi psyykkisestä voinnista tai päihteiden käytöstä, sekä omasta jaksamisestasi. Omaisneuvonta on luottamuksellista ja maksutonta keskustelutukea omaistyöntekijän kanssa. Omaisneuvonnassa saat keskustella siitä, miten läheisesi psyykkinen sairaus tai ongelmallinen päihteidenkäyttö on vaikuttanut sinun elämääsi. Saat omin sanoin puhua tilanteen herättämästä huolesta ja muista tunteista. Voimme miettiä yhdessä keinoja oman hyvinvointisi lisäämiseen ja arjen vuorovaikutustilanteisiin. Omaisneuvontaan voi tulla myös pariskunnat ja perheet. Omaisneuvontaa on mahdollisuus saada koko Kanta-Hämeen alueella, sekä puhelimitse paikkakunnasta riippumatta.

**Ajanvaraus:**

**Katja 040 455 2162**

**Marjukka 040 455 2160**

**(1.3.2025 alkaen)**

**Sähköinen ajanvaraus:**

**[www.finfamikantahame.fi](http://www.finfamikantahame.fi)**

# LAPSET PUHEEKSI

## KESKUSTELU VANHEMMUUDEN TUEKSI.

Tarjoamme lapset puheeksi -keskustelua, kun perheessä on huolta lapsen arjesta ja vanhemman psyykkisen oireilun vaikutuksesta lapseen. Lapset puheeksi -keskustelu on tarkoitettu alaikäisten lasten vanhemmille. Keskustelun tarkoituksena on koko perheen hyvinvoinnin sekä lasta suojaavien tekijöiden vahvistaminen.

Keskustelun aikana käydään läpi lapsen arjen vahvuuksia ja haavoittuvuuksia sekä etsitään keinoja tukea lapsen hyvinvointia ja vanhemmuutta. Lisäksi keskustelun kautta saa keinoja siihen, miten lapsen kanssa voi puhua perheiden pulmista.

Toteutus 2–3 tapaamiskertana.

Kysy lisää ja varaa aika,  
040 455 2162/ Katja

## **MAHDOLLISUUKSIA – verkkopalvelu.**

Sinulle, jolla on huoli lähimmäisestäsi tai omasta jaksamisestasi lähimmäisesi sairastaessa.

Kun oma läheinen oireilee tai sairastuu psyykkisesti, ajatuksissa saattaa pyöriä satoja kysymyksiä tunteiden myllerryksessä. Usein ei tiedä, miten asia kohdata tai kuinka tilannetta voisi purkaa. Usein saattaa tuntua myös, ettei kukaan muu voi ymmärtää päässä risteileviä ajatuksia, ja asian kanssa yksin olon uskomus kääriytyy tiukasti ympärille.

Näin ei kuitenkaan ole.

**Sinä et ole yksin.**

Verkkopalvelussa voit omassa rauhassa tutustua keinoihin selviytyä muuttuneessa arjessasi ja saada apukeinoja seuraavien askelten ottamiseen.

Tutustu verkkopalveluun osoitteessa <https://finfami.fi/tukea/> tai skannaa QR-koodi alta.



# Hämeenlinna

6

Nämä tilaisuudet järjestetään yhdistyksen tiloissa;  
Suomen Kasarmit 2, 1.krs huoneessa 117, ellei toisin  
mainita. Ilmoittaudu mukaan toimintaan  
vähintään päivää ennen.

Kysy lisää: Katja, 040 455 2162  
Katja@finfamikantahame.fi

To 9.1.  
Kalenterituunaus,  
klo 16-19

Kaikille avoin  
kohti toivoa-ryhmä  
maanantaisin klo 17-19  
27.1., 24.2., 24.3.,  
28.4., ja 26.5.

Läheislauantai,  
lauantaisin kello 10-13

1.2. Sisaruspäivä  
8.3. Puolisopäivä  
5.4. Vanhempien päivä

Omaisien ABC-koulutus  
Ahveniston  
Aikuispsykiatrian  
poliklinikalla.  
Lue lisää s. 10

Yhdistyksen avoimet  
overt,  
kello 10-15

31.1. sekä 23.5.

Mielen Huoltamo  
Kello 16:30-18:30

27.1., 24.2., 24.3., 28.4., ja 26.5.

Lue lisää s.7

Syöksynsuun  
virkistyspäivät  
kello 15-19

ti 27.5., sekä ti 5.8.

Sokkotapahtuma  
Opiskelijoiden  
järjestämä tilaisuus  
La 15.2. klo 10-13  
Ke 19.2. klo 16-18

Löytöretki itseen ja unelmiin-  
kirjallisuusterapeuttinen kurssi:  
Keskiviikkoisin 2.4. alkaen, kello 17-19  
Lue lisää s.8

Ma 13.1. Läsnaolon ilta.

Läsnaolon illassa asetumme tähän hetkeen, kehomme ja mieleemme äärelle. Tutustumme tietoisien läsnaolon olemukseen pienen alustuksen kautta, ja kokeilemme erilaisia helppoja harjoitteita. Läsnaolo mahdollistaa hermoston rauhoittumisen ja ajatusten tyyntymisen. Läsnaolon taitoa kehittämällä voit esimerkiksi vahvistaa arkista keho-mielen tasapainoa sekä voimavaroja. Illan ohjaa Elina Lilja - lyhytterapeutti, palautumisohjaaja ja mindfulness-tunnetaitovalmentaja

To 13.2. Herättelyä talvihorroksesta.

- palautesilmukka
- tunteiden ja tuntemusten erottaminen toisistaan
- automaattiset ajatukset ja vatvominen
- turvapaikkaharjoitus
- kehon rentouttaminen
- Hengitystekniikat

Illan ohjaa asiantuntija Minna Snellman.

To 13.3. Kevättalveen asettuminen.

- uskomusten tutkiminen
- ahdistuksen merkitys ja keho
- mahdollisuuksien kauppa harjoitus
- aistihavainnot ankkurit \* 2
- liike ja venytys harjoitus.

Illan ohjaa Asiantuntija Minna Snellman

To 10.4. Rosen-menetelmään tutustuminen.

Pääset kuulemaan Rosen-menetelmän hyödyistä oman itsensä tuntemiseen ja tunteiden vaikutuksiin kehossa.

To 8.5. Alexander-tekniikkaan tutustuminen.

Pääset kuulemaan ja kokeilemaan Alexander -tekniikan hyödyistä oman itsensä tuntemiseen ja tunteiden vaikutuksiin kehossa ja miten itsensä rauhoittaminen vaikuttaa.

# LÖYTÖRETKI ITSEEN JA UNELMIIN

-kirjallisuusterapeuttinen kurssi läheisille

Keskiviikkoisin 2.4., 9.4., 16.4., 23.4., 7.5. Sekä  
14.5., kello 17-19

Kurssi on suunnattu sinulle, jonka elämään vaikuttaa läheisen psyykkinen oireilu, sairaus tai ongelmallinen päihteidenkäyttö ja kaipaat mahdollisuutta pysähtyä itsesi ja omien tarpeidesi äärelle ryhmässä.

Ryhmään mahtuu 6 osallistujaa. Kurssi ei sovi akuutissa kriisissä olevalle, eikä se ole terapiaa, vaikka osallistuminen voi olla terapeutista.

Omaistilanteessa omat tarpeet jäävät monesti taka-alalle ja omaisen rooli on merkittävä osa elämää. Tällä kurssilla lähdetään uudestaan tutustumaan itseen, omiin tarpeisiin, vahvuuksiin ja toiveisiin sekä etsitään niitä asioita, jotka tekevät itselle hyvää. Mitä muutakin olen kuin omaistilanteessa elävä ihminen? Mitä muuta haluan olla? Kurssilla tutkitaan omaa itseä ja omia unelmia intuitiivisen kirjoittamisen, yhteisen keskustelun, vertaistuen ja luovien harjoitusten avulla.

Osallistuminen ei edellytä minkäänlaista kokemusta kirjoittamisesta, avoin mieli riittää.

Ennen ryhmän alkua on puhelinkeskustelu ohjaajan kanssa.



Ilmoittautuminen 17.3. mennessä:

Marjukka, 040 455 2160

/Marjukka@finfamikantahame.fi

# Hattulassa tapahtuu

Nämä tilaisuudet pidetään Hattulan Juteini-talolla  
Kauppatie 3, 13720 Hattula ellei toisin mainita.  
 Ilmoittauduthan mukaan! Tilaisuudet järjestää Hattula-  
 verkosto.

Kysy lisää: Katja, 040 455 2162  
[Katja@finfamikantahame.fi](mailto:Katja@finfamikantahame.fi)

## Näkökulmia mielen hyvinvointiin

Keskiviikkoisin, kello 14:30-15:45

**29.1., Toimintakyky;** Kehon fyysinen tila, uni, lepo, liikunta ja ravitsemus, ohjaajina, Pia Vekka ja Aino Linnaketo-Joutvuo

**26.3., Maalaustaide;** "Kulttuurihyvinvointi", ohjaajana Laura Valo

**21.5. Kimurantit ihmissuhteet;** Minä ja muut, Oman itsen kuuleminen, "Helpota hetkeksi" ja "Silleen jättämisen" -taito. Hiljentyminen ja hiljentymisen retriitit. Ohjaajana pastori Teija Kallio

**17.6. Sokkoretki luontoon,** kello 10-17. Retken hinta 10€, sis. kevyen lounaan. Ilmoittauduthan mukaan 2.6. mennessä; Ritva Viitala 040 727 4052 / [ritva.viitala@evl.fi](mailto:ritva.viitala@evl.fi)

# **OMAISEN ABC - KOULUTUS**

**Omaisen ABC-koulutus Hämeenlinnassa**  
**28.1., 4.2., 11.2. ja 18.2. (Ilmoittaudu mukaan 8.1.**  
**mennessä) sekä 1.4., 8.4., 15.4. ja 22.4.**  
**(Ilmoittaudu mukaan 14.3. mennessä)**  
**kello 17-19**

**Kanta-Hämeen keskussairaala, Parantolankatu 6, A-  
talo/Ahvenisto-sairaalarakennus, A-ovi,  
aikuispsykiatrian avo-osasto P5:n tiloissa.**

Koulutus on suunnattu psyykkisesti sairastuneiden tai ongelmallisesti päihteitä käyttävien omaisille ja läheisille.

Tilanne voi olla uusi tai pidempään jatkunut.

Tavoitteena on läheisen sairauden tai riippuvuuden herättämien tunteiden tunnistaminen ja omaisen oman jaksamisen sekä elämänhallinnan parantuminen vertaistuen ja asiantuntijatiedon avulla.

Omaisen ABC-koulutus koostuu neljästä

koulutusryhmätapaamisesta, joista jokaisessa on omaisen asemaan ja elämään liittyvä teema. Alustusten, keskustelujen ja pienten tehtävien avulla edistetään uuteen elämäntilanteeseen sopeutumista. Koulutuksellinen omaisen ABC tarjoaa tietoa omaisena olon tilanteisiin sekä läheisen sairauteen, oireisiin, hoitoon/ kuntoutukseen ja sosiaaliturvaan. Omaiset saavat rohkaisua puhua omista tuntemuksistaan läheisen sairastuttua sekä erilaisia keinoja, joilla he voivat edistää omaa hyvinvointiaan.

Lisäksi ryhmässä voi kokea vertaistuen voiman!

Osallistuminen on maksutonta eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.

Ennen koulutuksen alkua on keskustelu ohjaajan kanssa.

**Ilmoittautumiset ja lisätiedot:**

**Katja p.040 455 2162**

**Katja@finfamikantahame.fi**



# RIIHIMÄKI

Ilmoittaudu mukaan toimintaan kotisivuilta löytyvien linkkien kautta vähintään 2 pv ennen.

Kysy lisää: Katja, 040 455 2162

[Katja@finfamikantahame.fi](mailto:Katja@finfamikantahame.fi)

Riihimäen Aikuispsykiatrian poliklinikalla; Tietoa ja tukea Vanhemmille, 30.1., 27.2., 27.3., sekä 24.4.

Kello 16.30-18:30

Lue lisää s. 13.

# FORSSA

Mielikin teemahetket ja Nepsykahvila osoitteessa Vapaudenkatu 5 B 18.

Kysy lisää: Katja, 040 455 2162

[Katja@finfamikantahame.fi](mailto:Katja@finfamikantahame.fi)

Mielikin Mielen Huoltamo; Teetä ja sympatiaa, keskiviikkoisin, kello 13-14:30

20.2. ja 2.4.

Mielikin Nepsykahvilat

maanantaisin, kello 15:30-17

20.1., 17.2., 24.3., 28.4., ja 19.5.

Luento: Asuminen ja Edunvalvonta  
to 20.2. kello 15-18

Forssan Osuuspankin kokoustiloissa,  
Sibeliuksenkatu 3, 30100 Forssa

Tutustu lisää s.12.

# LUENTO: ASUMINEN JA EDUNVALVONTA

To 20.2. kello 15-18

Forssan Osuuspankin kokoustiloissa,  
Sibeliuksenkatu 3, 30100 Forssa

Tilaisuudessa käsitellään itsemääräämiseen liittyviä teemoja erityisesti asumisen arjen kautta. Mitä tarkoittaa, kun ollaan asiakkaana ja vuokralaisena asumisyksikössä? Millaiset vuokralaisen oikeudet jokaisella asiakkaalla on? Millaisista asioista edunvalvoja saa päättää esimerkiksi asumiseen liittyen? Mitkä asiat voivat jäädä asumisyksikön päätettäväksi? Kenen mielipide ratkaisee, kun asukas haluaa muuttaa toisaalle, esimerkiksi toiseen yksikköön tai toiseen kuntaan?

Tilaisuuden lopulla on mahdollisuus esittää kysymyksiä luennoitsijalle.

Luennoitsijana Mielenterveyden keskusliiton lakimies, Oskari korhonen.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot  
17.2. mennessä:  
Katja p.040 455 2162  
Katja@finfamikantahame.fi

# TUKEA JA TIETOA VANHEMMILLE

Torstaisin, kello 16:30-18:30  
Osoitteessa Penttilänkatu 5, Riihimäki

Ryhmäkerrat ovat avoimia kaikille, joita teemat koskettavat, tai kaipaavat tukea ja tietoa elämäntilanteeseesi. Tilaisuuksissa mukana FinFami - Kanta-Hämeen työntekijä, sekä psykiatrisen poliklinikan työntekijä.

## **30.1.: Koulunkäynnin vaikeudet - Kuinka autan ja tuen lasta/nuorta?**

Yhteistyö koulun kanssa - Lapsen/nuoren koulunkäynnin tukeminen - Jaksaminen vanhempana.  
Mukana kouluvalmentajat Minna Salin ja Sanna Kolli.

## **27.2.: Nuoruuden muutokset - miten hyväksyn ja tuen?**

Nuoruuteen kuuluvat muutokset ja nuoren seksuaalisuus - Jaksaminen vanhempana - Tietoa vanhemmille. Mukana koulu- ja voimavaravalmentaja Sanna Kolli.

## **27.3.: Nuoren itsetuhoisen käyttäytyminen**

Miten tunnistan? Mistä apua ja tukea? Miten tuen ja autan vanhempana? Mistä tukea läheisille? Illassa mukana asiantuntija, Minna Snellman AVA-perhepalveluista.

## **24.4.: Ahdistuneisuus lapsella tai nuorella**

Miten autan ja tuen ahdistunutta? Tarttuuko ahdistus tai masennus? Ahdistuksen ymmärtäminen. Mistä tukea läheisille? Mukana asiantuntija, Minna Snellman AVA-perhepalveluista.

**Ilmoittautuminen/lisätiedot tilaisuutta edeltävään keskiviikkoon mennessä; Miikkael, 040 455 2161 / [miikkael.ringman@finfamikantahame.fi](mailto:miikkael.ringman@finfamikantahame.fi)**

**FinFamin työntekijä päivystää psykiatrian osastolla tilaisuuksia edeltävänä aikana, kello 14-16**

**Tule tutustumaan yhdistyksemme toimintaan ja palveluihin**

# KEVÄTKAUDEN TOIMINTALISTAUS

14

2025

## Tammikuu

- To 9.1. Kalenterituunaus, kello 16-19  
Ma 13.1. Mielen huoltamo, läsnäolon ilta, kello 16:30-18:30  
Ma 20.1 Mielikin Nepsykahvila 15:30-17:00  
Ma 27.1. Kohti Toivoa-ryhmä:  
Mainonnan uhri-vaikutukset valintoihin, kello 17-19  
Ti 28.1. Omaisen ABC-koulutus alkaa,  
Hml Psykiatrian poliklinikalla, kello 17-19  
Ke 29.1. Näkökulmia mielen hyvinvointiin;  
Toimintakyky, Hattula, kello 14:30-15:45  
To 30.1. Pysäkin teemahetki; Ikääntyminen voimavaraksi, kello 11-13  
To 30.1. Tukea ja tietoa vanhemmille: Koulunkäynnin vaikeudet-  
Kuinka autan ja tuen lasta/nuorta?, kello 16:30-18:30, Riihimäki  
Pe 31.1. Yhdistyksen Avoimet ovet, kello 10-15

## Helmikuu

- La 1.2. Läheislauantai; Sisaruspäivä, kello 10-13  
Ke 5.2. Mielikin Mielen Huoltamo;  
Teetä ja sympatiaa, Forssa, kello 13-14:30  
To 13.2. Mielen huoltamo,  
Talvihorroksesta herättelyä, kello 16:30-18:30  
La 15.2. Sokkotapahtuma, kello 10-13  
Ma 17.2. Mielikin Nepsykahvilat, 15:30-17  
Ke 19.2. Sokkotapahtuma, kello 16-18  
To 20.2. Luento; Asuminen ja Edunvalvonta, kello 15-18  
Ma 24.2. Kohti Toivoa: Uskallanko olla omaa mieltä? Kello 17-19  
To 27.2. Tukea ja tietoa vanhemmille: Nuoruuden muutokset-Miten  
hyväksyn ja tuen? klo 16:30-18:30, Riihimäki

## Maaliskuu

- La 8.3. Läheislauantai: Puolisopäivä, kello 10-13  
To 13.3. Mielen huoltamo,  
Kevättalveen asettuminen, kello 16:30-18:30  
La 22.3. Kevätkokous, kello 12:00 alkaen yhdistyksen tiloissa.  
Ma 24.3. Kohti Toivoa: Uutiset-  
Onko pakko olla ajan hermolla?kello 17-19  
Ma 24.3. Mielikin Nepsykahvila,Forssa, kello 15:30-17  
Ke 26.3. Näkökulmia mielen hyvinvointiin;  
Maalaustaide, Hattula, kello 14:30-15:45  
To 27.3. Tukea ja tietoa vanhemmille: Lapsen tai nuoren itsetuhoinen  
käyttäytyminen, kello 16:30-18:30, Riihimäki

Huhtikuu

- Ti 1.4. Omaisen ABC-koulutus alkaa,  
Hml Psykiatrian poliklinikalla, kello 17-19
- Ke 2.4. Löytöretki itseen ja unelmiin- Kirjallisuusterapeuttinen  
kurssi alkaa, kello 17-19
- Ke 2.4. Mielikin Mielen Huoltamo; Teetä ja sympatiaa, kello 13-14:30
- La 5.4. Läheislauantai; Vanhempien päivä, kello 10-13
- To 10.4. Mielen huoltamo, Rosen-menetelmän ilta, kello 16:30-18:30
- To 24.4. Tukea ja tietoa vanhemmille: Ahdistuneisuus lapsella tai  
nuorella, kello 16:30-18:30, Riihimäki
- Ma 28.4. Kohti Toivoa: Kimurantit ihmissuhteet, kello 17-19
- Ma 28.4. Mielikin nepsykahvila, 15:30-17

Toukokuu

- To 8.5. Mielen Huoltamo,  
Alexander-tekniikan ilta, kello 16:30-18:30
- Ma 19.5. Mielikin Nepsykahvila, 15:30-17
- Ke 21.5. Näkökulmia mielen hyvinvointiin;  
Kimurantit ihmissuhteet, Hattula, kello 14:30-15:45
- Pe 23.5. Yhdistyksen Avoimet ovet, kello 10-15
- Ma 26.5. Kohti Toivoa: Kesäkausi -  
Uhka vai mahdollisuus?, kello 17-19
- Ti 27.5. Syöksynsuun virkistysilta, kello 15-19

Kesäkuu

- Ti 17.6. Sokkoretki luontoon, Hattula, kello 10-17  
Sitovat ilmoittautumiset 2.6. mennessä: [ritva.viitala@evl.fi](mailto:ritva.viitala@evl.fi) /  
0407274052

Oletko kiinnostunut vapaaehtoistyöstä iloisessa joukossamme? Miten sitten oikein voit auttaa?

Kun haluat auttaa, pienetkin tehtävät ovat kullan arvoisia! Mikäli sinulla on jokin oma harrastus tai vahvuus jonka haluaisit tuoda mukanas, pohditaan yhdessä miten se parhaiten toteutetaan.

Tai voit toimittaa esitteitämme minne itse oletkaan matkalla Kanta-Hämeen alueella, seurata sosiaalisen median kanaviamme, ja jakaa omissa yhteisöissäsi tai tarinoissasi julkaisujamme. Voit myös avustaa erilaisissa tapahtumissa, kuten messuilla, avoimissa ovissamme, luennoilla ym. Ja mikä parasta; osallistut aivan oman jaksamisesi mukaan! Voit myös halutessasi tuoda oman intohimosi aiheen, olkoon se vaikka kutomista tai luonnossa kulkemista, oman vapaaehtoisena tekemäsi avun keinoksi! Voit lukea lisää kotisivuiltamme! Tietenkin, muutaman kerran vuodessa pidämme Vapaaehtoisten Illan, jonne hekin, jotka vielä pohtivat vapaaehtoiseksi ryhtymistä ovat ehdottomasti tervetulleita vaihtamaan kuulumisia pidempään mukanamme olleiden kanssa.

Lämpimästi tervetuloa mukaan iloiseen ja ystävälliseen porukkaamme!



Tutustu ihmeessä vapaaehtoisille suunnattuihin kotisivuihimme:  
<https://www.finfamikantahame.fi/vapaaehtoistoiminta/> tai skannaa viereinen QR-koodi, ja ilmoittaudu vapaaehtoiseksemme!



# YHTEYSTIEDOT

Toiminnanjohtaja:  
Miikkael Ringman, 040 455 2161

Omaistyöntekijät:  
Katja Grönberg, 040 455 2162  
Marjukka Kaitakorpi, 040 455 2160

Sähköpostitse meidät tavoittaa;  
*etunimi.sukunimi@finfamikantahame.fi*

Suomen Kasarmi 2, ensimmäisen kerroksen  
huone 117, 13100 Hämeenlinna.

## Jäsenyys

Kaikki toimintaan osallistuminen on maksutonta eikä vaadi jäsenyyttä. Halutessasi, voit kuitenkin tukea yhdistyksen toimintaa.

Jäsenemme saavat kahdesti vuodessa ilmestyvän Labyrintti-lehden, sekä kevät- ja syyskauden Toimintakalenterin lukuun ennen kuin se julkaistaan kotisivuillamme.

## Jäsenmaksut:

Henkilöjäsen: 15€

Perhejäsenyys 18€ (Yksi maksu saman talouden perhejäseniltä)

Kannattajajäsenyys 50€

Yhdistyskummina voit tukea omaistyötä ja toimintaa!  
Yhdistyskummina maksat 50€ kannatusmaksun vuodessa.  
Liittymislahjana saat Otan Vastan Elämän-runokirjan.  
Saat myös tietoutta mielenterveyden tukemisesta ja halutessasi labyrintti-lehden kahdesti vuodessa!