

TOIMINTAKALENTERI KEVÄT 2026



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. Diagnoosia eikä läheteitä ei tarvita, huoli riittää. Olet sitten puoliso, vanhempi, sisarus, isovanhempi tai ystävä, olet lämpimästi tervetullut!



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

FinFami - Kanta-Hämeen
mielenterveysomaiset ry

Suomen Kasarmi rak. 2,
1.krs, huone 117
13100 Hämeenlinna

www.finfamikantahame.fi



SISÄLLYS

Yhteystiedot	1
Sisälyys	2
Käytännön tietoja	3
Avoimet ovet	3
Tapahtumia	3
Vapaaehtoistoiminta	4
Keskustelutuki ja Lapset puheeksi -keskustelu	5
Kohti toivoa -ryhmä HML	6
Mielen Huoltamo HML.....	6
Sulkakynät ryhmä HML	7
Nuorten aikuisten toiminta HML	7
Miesten ryhmä HML	8
KHKS FinFamin infopiste	8
Omaisien ABC-kurssit HML ja RMK	9
Prospect -kurssi HML	9
Poikani, rakkaani näytelmä RMK	10
Ryhmä vanhemmille RMK	11
Teemailta RMK	11
Virkistystapahtumat: Syöksynsuo ja Aulanko	12
Nepsykahvila ja Mielen Huoltamo Forssa	13
Avoimet vertaisillat Forssa	13
Ikääntyminen voimavarana -kiertue	14
Mielen hyvinvointi -luennot Hattula	14
Vierailut muiden yhdistysten ryhmissä	14
Hyvinvoiva mieli - koulutus HML	15
Valtakunnalliset etäryhmät ja -luennot	15
Tukea -verkkokurssi ja oppaat	16
Irrotettava kooste syksyn toiminnasta	17-19
Jäsenyys ja yhdistyksen kevätkokous	20

KÄYTÄNNÖN TIETOJA

MUUTOKSET MAHDOLLISIA

Kauden aikana tapahtumiin voi tulla muutoksia. Tämän takia on tärkeää ilmoittautua ennakoon, jotta pystymme tiedottamaan mahdollisista muutoksista. Kauden aikana saatetaan järjestää myös uusia tapahtumia. Seuraa siis yhdistyksen kotisivuja ja sosiaalista mediaa!



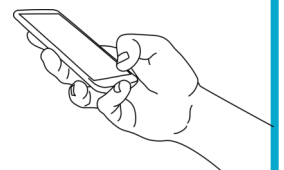
QR-KOODIT KÄYTÖSSÄ

Toimintakalenterin QR-koodien kautta pääset suoraan yhdistyksen kotisivuille lukemaan lisää tapahtumasta ja ilmoittautumaan. Skannaa QR-koodi älypuhelimien kamerallasi.



OTA YHTEYTTÄ!

Kaikkiin työntekijöihin saa olla yhteydessä ja kysyä lisätietoja. Vastaamme mielellämme! Kerro myös palautetta ja toiveita toiminnan sisällöksi!



AVOIMET OVET TOIMISTOLLA

Pe 23.1. klo 10-15

Pe 22.5. klo 10-15

Tule moikkaamaan, tutustumaan toimintaan, kertomaan toiveita! Kahvitarjoilu ja pientä purtavaa. Lämpimästi tervetuloa!

Tervetuloa!



TAPAHTUMIA

Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijat tulevat mahdollisesti jälleen järjestämään mukavaa toimintaa heti alkuvuoden aikana. Seuraa kotisivujamme ja tule mukaan!



Haluatko tehdä jotain merkityksellistä ja saada hyvää mieltä?

VAPAAEHTOISTOIMINNAN MAHDOLLISUUKSIA

Yhdistyksessä on mahdollisuus tehdä monenlaista vapaaehtoistyötä sen verran kuin sinulla on aikaa antaa. Jokainen pienikin teko on tärkeä ja auttaa yhdistyksen toimintaa! Jos sinulla on joku vahvuus tai osaaminen, jota haluaisit hyödyntää, ota yhteyttä ja mietitään vaihtoehtoja yhdessä!

Esimerkkejä vapaaehtoistoiminnoista:

- Esitteiden ja mainosten jakaminen ilmoitustauluille Kanta-Hämeessä
- Sosiaalisessa mediassa yhdistyksen julkaisujen jakaminen ja tykkääminen
- Tapahtuma- ja messuavustaja ja toiminnan esittelijä, kevään tilaisuuksissa auttaminen
- Työpajan - ryhmän ohjaaminen omaisille
- Toimistohommat



Mitä saat vapaaehtoisena?

Vapaaehtoisena saat työntekijöiden tuen, tehtävän vaatiman perehdytyksen/koulutuksen ja hyvää mieltä sekä mielekästä tekemistä. Vapaaehtoistoiminnasta on mahdollisuus saada todistus esim. opintoja varten. Mikä tärkeintä: osallistut oman jaksamisesi ja aikataulujesi mukaan!

VAPAAEHTOISTEN ILLAT JA KOULUTUKSET

Vapaaehtoisten kahvit

pidetään toimistolla kerran kuukaudessa tiistaisin 8.1., 5.2., 5.3., 9.4., 7.5. ja 4.6. klo 16.30-18.30.

Ilmoittaudu mukaan suoraan Marjukalle tapaamista edeltävään keskiviikkoon mennessä. Kahvit on tarkoitettu kohtaamispaikaksi kaikille FinFamin vapaaehtoisille ja vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille.

Vapaaehtoistoiminnan perusperehdytys

Ma 9.2. klo 16-18 yhdistyksen toimistolla Hämeenlinnassa.

Koulutuksesta saa perustiedot vapaaehtoisena toimimisesta. Osallistuminen ei velvoita mihinkään. Ilmoittaudu mukaan pe 6.2. mennessä Marjukalle.

Tarpeen mukaan järjestämme erehdytyksiä sekä täydennyskoulutuksia.

Keväällä on tulossa ryhmänohjaaja-koulutusta. Jos olet kiinnostunut ohjaamaan FinFamissa ryhmiä, ota yhteyttä!

Lämpimästi tervetuloa mukaan iloiseen joukkoomme!

Ota yhteyttä!

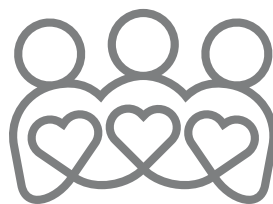
Marjukka Kaitakorpi p. 040 455 2160, marjukka@finfamikantahame.fi

KESKUSTELUTUKI

Omaisneuvonta on tarkoitettu sinulle, joka kannat huolta läheisesi psyykkisestä voinnista tai päihteiden käytöstä, sekä omasta jaksamisestasi. Omaisneuvonta on luottamuksellista ja maksutonta keskustelutukea omaistyöntekijän kanssa.

Tapaamisessa 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.

Keskustelutukeen voivat tulla myös pariskunnat ja perheet ja tukea on mahdollisuus saada koko Kanta-Hämeen alueella sekä puhelimitse tai TEAMS:in välityksellä paikkakunnasta riippumatta.



AJANVARAUS

**Hämeenlinnan ja Riihimäen
seudut sekä etänä.**

Marjukka 040 455 2160
marjukka@finfamikantahame.fi

**Hämeenlinnan ja Forssan
seudut sekä etänä.**

Katja 040 455 2162
katja@finfamikantahame.fi

Sähköinen ajanvaraus
www.finfamikantahame.fi



LAPSET PUHEEKSI -KESKUSTELUT



Tarjoamme lapset puheeksi -keskustelua, kun perheessä on huolta lapsen arjesta ja perheenjäsenen psyykkisen oireilun vaikutuksesta lapseen.

Lapset puheeksi -keskustelu on tarkoitettu alaikäisten lasten vanhemmille. Keskustelun tarkoituksena on koko perheen hyvinvoinnin, vanhemmuuden sekä lasta suojaavien tekijöiden vahvistaminen.

Voit varata ajan keskusteluun Katjalle tai Marjukalle.

AVOIMET RYHMÄT HÄMEENLINNA

KOHTI TOIVOA -RYHMÄ

Paikka: Yhdistyksen toimitilat, Suomen Kasarmi, rak.2, h. 117
Aika: Klo 17-19
Ilmoittaudu: Tapaamista edeltävään perjantaihin klo 12 mennessä kotisivuilta löytyvien linkkien kautta.
Lisätiedot: Katja, p. 040 455 2162 / katja@finfamikantahame.fi



Vertaistuellisen Kohti toivoa -ryhmän tavoitteena on mm. löytää uusia keinoja ja näkökulmia omaan tilanteeseen.

Olet tervetullut mukaan yhdelle tai useammalle kerralle.

- Ma 19.1. Selviytyminen ja käsittelykeinot
- Ma 16.2. Ulkopuolisuuden kokemus
- Ma 16.3. Yksin yhdessä
- Ma 13.4. Häpeän monet kasvot
- Ma 25.5. Irtipäästäminen



MIELLEN HUOLTAMO

Paikka: Yhdistyksen toimitilat, Suomen Kasarmi, rak.2, h. 117
Aika: Klo 16.30-18.30
Ilmoittaudu: Tapaamista edeltävään keskiviikkoon klo 12 mennessä kotisivuilta löytyvien linkkien kautta.
Lisätiedot: Marjukka, p. 040 455 2160 / marjukka@finfamikantahame.fi



Mielen Huoltamo -ryhmäkerroilla saat näkökulmia ja erilaisia keinoja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen vierailevilta asiantuntijoilta.

Voit osallistua yhteen tai useampaan iltaan. Lue lisää sisällöistä kotisivuilta.

- To 26.2. Rauhoitu!
Lasten ja nuorten traumapsykoterapeutti-opiskelija Minna Snellman.
- To 26.3. Sukupolvien joki
Lasten ja nuorten traumapsykoterapeutti-opiskelija Minna Snellman.
- To 16.4. Unelmat voimavarana
Geomieli, ratkaisukeskeinen coach ja lyhytterapeutti Hanna Nikunen.
- To 21.5. Iloa luovuudesta
Kohtaamistaideohjaaja Sirpa Grundell ja apuohjaaja Teppo-koira.



Aika: Tiistaisin 20.1., 17.2., 31.3., 21.4. ja 12.5. klo 16.30-18.30
Paikka: Yhdistyksen toimitilat, Suomen Kasarmi, rak.2, h. 117, HML
Ilm. Tapaamista edeltävään maanantaihin klo 12 mennessä kotisivuilta löytyvien linkkien kautta.

Vapaaehtoisten ohjaama ryhmä, jossa mahdollisuus kirjoittaa, lukea, lausua ja keskustella.

Voit tulla kirjoittamaan, lukemaan, sekä halutessasi esittelemään omia runojasi tai proosakirjoituksiasi. Voit jakaa ja vastaanottaa kirjavinkkejä, keskustella tällä hetkellä lukemisen alla olevista tai jo luetuista teoksista, jopa löytää täysin uusia genrejä hotkittavaksi.

Tarjolla on myös totta kai keskustelua heräävistä tunteista ja ajatuksista, sekä omista ja toisten kokemuksista. Ryhmä on vapaamuotoinen ja mukaan mahtuu joka kerralle max. 10 hlö.

Lisätiedot: Marjukka, p. 040 455 2160 /
marjukka@finfamikantahame.fi



NUORTEN AIKUISTEN TOIMINTA



Aika: Ti 13.1. klo 17.30-19.30, Ti 3.2. klo 17-19, Ti 24.2. klo 17.30-19.30,
Ti 17.3. klo 17-19, Ke 8.4. klo 17-19, Ti 28.4. klo 17-19, Ke 20.5. klo 17-19,
Ti 9.6. klo 17-19 ja Ti 30.6. klo 17-19 Huom! viikonpäivä ja kellonaika vaihtelee!
Paikka: Yhdistyksen toimisto, Suomen Kasarmi, rak. 2, h. 117, HML
Ilmoittaudu: Ei ennakkoilmoittautumista, kysy lisää:
miikkael.ringman@finfamikantahame.fi / p. 040 455 2161.

Tule mukaan suunnittelemaan toimintaa, tapaamaan muita ja viettämään aikaa!
Tapaamisten sisältö suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa.

Ryhmä on suunnattu 18-29 -vuotiaille, jotka kantavat huolta psyykkisesti oireilevasta tai päihteitä väärin käyttävästä läheisestään. Huolta herättävä läheisesi voi olla kuka tahansa sinulle tärkeä ihminen, kuten vanhempi, isovanhempi, sisarus, serkku, ystävä, seurustelukumppani tai työ- tai koulukaveri.

Voit ilmoittaa kiinnostuksesi ja yhteystietosi Miikkaelille, saat suoraan tietoa tapaamisista.



Aika: Kuun viimeinen keskiviikko 28.1., 25.2., 25.3., 29.4. ja 27.5. ke 12-14
Paikka: Yhdistyksen toimisto, Suomen Kasarmi, rak. 2, h. 117, Hämeenlinna

Tämä on avoin ryhmä miehille, joihin vaikuttaa läheisen ihmisen mielenterveyshaasteet. Ryhmä tarjoaa paikan yhteiselle tekemiselle, keskusteluille, vertaistuelle sekä kokemusten jakamiselle luottamuksellisesti muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

Ryhmään voit osallistua niille kerroille, kun se sinulle sopii. Jokaisen tapaamisen sisältö on osallistujien yhdessä suunnittelemaa ja toivomaa. Tapaamiset ovat toimistolla tai erikseen ilmoitettaessa toiminta tapahtuu muualla.

Ryhmään ei ole ennakkoilmoittautumista.

Voit ilmoittaa kiinnostuksesi ja yhteystietosi Miikkaelille, niin saat suoraan tiedon tapaamisten sisällöstä ja mahdollisista muutoksista.

Lisätiedot: Miikkael Ringman, p. 040 455 2161 /
miikkael.ringman@finfamikantahame.fi



KHKS PÄIVYSTYSPISTE

TULE KUULEMAAN TIETOA TOIMINNASTA JA TARJOLLA OLEVASTA TUESTA.

Paikka: KHKS Ahveniston sairaalan A-rakennuksen aula,
Parantolankatu 6, Hämeenlinna

Aika: Ti 13.1. klo 15.00-16.30
Ti 10.2. klo 15.00-16.30



FinFamin työntekijä on valmiina keskustelemaan luottamuksellisesti, kuuntelemaan, antamaan tietoa yhdistyksen tarjoamista palveluista sekä ohjaamaan eteenpäin tarpeen mukaan.

Toiminta on vapaamuotoista, eikä ajanvarausta tarvita.

Voit pysähtyä hetkeksi keskustelemaan tai hakea esitteitä mukaan.

KURSSIT KANTA-HÄMEESSÄ

OMAISEN ABC -KURSSI

Kurssi 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. Neljän tapaamiskerran kurssi sisältää alustuksia, keskustelua ja pieniä tehtäviä. Ennen kurssin alkua on keskustelu ohjaajan kanssa.

RIIHIMÄELLÄ

Aika: Ti 3.3., 10.3., 17.3. ja 24.3.2026 klo 16.30-18.30.
Paikka: Penttilänkatu 5 A, RMK aikuispsyk. poliklinikka.
Ilmoittaudu: 16.2. mennessä Katjalle

HÄMEENLINNASSA

Aika: Ma 20.4., 27.4., 4.5. ja 11.5.2026 klo 17-19
Paikka: Yhdistyksen toimitilat,
Suomen Kasarmi, rak.2, h. 117
Ilmoittaudu: 6.4. mennessä Katjalle

Lisätiedot Katja p. 040 455 2162 /
katja@finfamikantahame.fi



PROSPECT -KURSSI - KATSE TULEVAAN

UUTTA!

Aika: Vuoden 2026 aikana kahden pe-la päivän mittainen kurssi
Paikka: Yhdistyksen toimitilat, Hämeenlinnassa
Kysy: Ilmoita kiinnostuksesi kurssista
Marjukalta, p. 040 455 2160 / marjukka@finfamikantahame.fi



Kurssin tavoitteena on helpottaa arkea, lisätä jaksamista ja vahvistaa omaisten hyvinvointia. Ryhmä tarjoaa vertaistukea, yhteistä jakamista ja käytännön työkaluja erilaisiin tilanteisiin. Kurssin ohjaavat koulutetut vertaisvapaaehtoiset.

Ryhmä on ajankohtainen, kun läheisen sairastumisesta on kulunut vähintään vuosi tai pidempi aika. Tärkeintä on, että olet valmis pysähtymään oman itsesi äärelle. Ryhmä on mahdollisuus tutkia omia ajatuksia, tunteita ja jaksamista.

Ryhmässä käsitellään muun muassa omaa suhdetta sairastuneeseen sekä roolia läheisenä. Erityisesti ryhmästä hyötyvät ne, joiden suhde sairastuneeseen on hyvin läheinen esimerkiksi oma lapsi, puoliso tai sisarus. Ryhmä ei sovellu kriisivaiheessa oleville omaisille.

Kurssin jälkeen voi hakeutua prospectohjaaja-koulutukseen. Prospect on eurooppalainen ryhmämuotoinen koulutusohjelma, joka on kehitetty omaisten tueksi ja on tutkitusti vaikuttava.

POIKANI, RAKKAANI -ERÄÄN SAIRASTUNEEN TARINA

Miia Nuutila ja Ella Pyhälto

Äidin hätä lapsistaan on ajaton.
Kun lapsi menettää otteensa
elämästä, kun äiti ei osaa auttaa,
kun jäljellä on enää rakkaus,
mitä silloin voi sanoa?

Runollinen esitys läheisten ja
sairastuneen hädästä. Esitys kuljettaa
lavalle äidin, pojan ja päättäneen rakkauden.



Kuva: Marju Lökström

Ihmisen avuttomuus sairauden edessä on yhtä ehdoton aina, läheisen toivo
yhtä vahva ja palava, onni yhtä puhdas. Syllisyys, pelko ja suru - toisaalta
luopuminen ja pimeyden pohjalta nouseva ilo ovat limittäin läsnä ja
kannattelevat elämää, joka on arvokas.

Esityksen dramaturgia rakentuu suomalaisesta proosasta ja runoudesta.

Esityksen jälkeen on yleisökeskustelu aiheeseen liittyen.
Kiertueen mahdollistaa SKR. Esitys on katsojille maksuton.

Riihimäki

Aika: Torstai 15.1. klo 17-18.30

Paikka: Antonin talo, Öllerinkatu 3, 11100 Riihimäki

Ilmoittaudu: 13.1. klo 12 mennessä linkin kautta (kotisivujen etusivulla).



Lisätiedot: Marjukka Kaitakorpi, p. 040 455 2160 /
marjukka@finfamikantahame.fi

Kulttuuri ja taide voivat olla hoitavaa lohtua, joka auttaa jaksamaan.

Syksyllä 2025 järjestimme Poikani, rakkaani -näytökset Hämeenlinnassa ja
Forssassa. Näytelmän näki täydet katsomot ja yhteensä 170 ihmistä.

Näytelmän palaute oli loistavaa, eräänkin katsojan palaute oli:

”Tämä oli hoitavaa lohtua”.

Suosittelimme lämpimästi osallistumaan näytökseen!

RIIHIMÄEN TEEMAILLAT



RYHMÄ VANHEMMILLE

Paikka: Psykiatrian poliklinikka, Penttilänkatu 5 A, Riihimäki

Teemaillat ovat suunnattu vanhemmille, joita teema koskettaa, tai kaipaavat tietoa ja tukea elämäntilanteeseesi. Tilaisuuksissa on mukana FinFami – Kanta-Hämeen työntekijä sekä nuorisopsykiatrian poliklinikan työntekijä.

To 12.3. Alustava sisältö: Perheen tuki kun lapsi oireilee

klo 16.30-18.30 Sosiaalityöntekijä Hanna Rintamäki

To 23.4. Alustava sisältö: Tunnesyöminen ja syömishäiriöt
klo 16.30-18.30 lapsella ja nuorella

Psykiatrinen sairaanhoitaja Alexandra Saari

Ilmoittaudu mukaan teemailtaa edeltävään tiistaihin klo 12
mennessä kotisivuilta löytyvien linkkien kautta.



PSYKOOSI JA TOIPUMINEN -TEEMAILTA LÄHEISILLE

Paikka: Psykiatrian poliklinikka, Penttilänkatu 5 A, Riihimäki

Aika: Ti 10.2. klo 16.30-18.30

Ilmoittaudu: Pe 6.2. klo 12 mennessä kotisivuilta löytyvän
linkin kautta.



Teemaillat ovat suunnattu kaikille, joita teema koskettaa, tai kaipaavat tietoa ja tukea elämäntilanteeseesi. Tilaisuuksissa on mukana FinFami – Kanta-Hämeen työntekijä sekä aikuispsykiatrian poliklinikan työntekijä.

Tällä kertaa aiheena on psykoosi ja toipuminen. Mukana keskustelemassa on koulutettu kokemusasiantuntija, joka kertoo psykoosiin sairastumisesta ja siitä toipumisesta. Keskustelemme siitä, miten sairastuminen vaikuttaa läheisiin, miten läheiset voivat toimia ja mistä läheiset voivat saada itse tukea.

Lisätiedot Riihimäen tapahtumista:

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



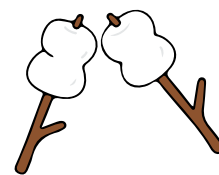
Yhdistyksen työntekijä päivystää Riihimäen aikuispsykiatrian poliklinikalla teemailtojen kokoontumispäivinä klo 14-16 välisenä aikana, jolloin olet lämpimästi tervetullut tutustumaan yhdistyksemme toimintaan ja palveluihin.

VIRKISTYSTAPAHTUMAT



VIRKISTYSILTA SYÖKSYNSUUN LEIRIKESKUKSESSA

Paikka: Syöksynsuu 27, 13500 Hämeenlinna
Aika: Ti 19.5. klo 15-19
Ilmoittaudu: pe 15.5. klo 12 mennessä kotisivuilta löytyvän linkin kautta.
Lisätiedot: Katja, p. 040 455 2162 / katja@finfamikantahame.fi



Tule mukaan virkistymään Syöksynsuun luonnonkauniisiin maisemiin yhteisen tekemisen ja mukavan yhdessäolon kera. Saunomiseen ja uintiin on mahdollisuus sekä grillissä tirisee perinteiset purtavat.

Kimppakyydit pyritään järjestämään tarpeen mukaan Suomen Kasarmilta Syöksynsuuhun, mikäli omaa kyytiä ei ole.

Virkistysilta järjestetään yhteistyössä
Hämeenlinna-Vanajan seurakunnan kanssa.

PERHEIDEN RETKIPÄIVÄ AULANGOLLA

Paikka: Aulangon ulkoilumajan ympäristö, Linnanen 77
Aika: Ma 15.6. klo 9-17
Ilmoittaudu: Ma 8.6. klo 12 mennessä kotisivuilta löytyvän linkin kautta.
Lisätiedot: Marjukka, p. 040 455 2160 / marjukka@finfamikantahame.fi



Tule mukaan viettämään mukava elämyspäivä Aulangon luonnonkauniissa maisemissa muiden perheiden kanssa. Luvassa on mm. pihapelailua, ohjattu luontotoiminta, leikkejä ja grillaamista Aulangon ulkoilumajan läheisyydessä.

Päivä on suunnattu lapsiperheille ja sisältää ohjelman, lounaan ja kahvit. Osallistuminen on maksutonta perheille. Tapahtuman sisältö tarkentuu kevään aikana. Seuraa ilmoittelua.

Päivä järjestetään yhteistyössä Päijät-Hämeen FinFamin kanssa.

ENNAKKOTIETO: SOKKORETKI RETULAAN TI 2.6.

Hattulaverkosto järjestää yhteistyössä bussiretken Retulaan. Lisätiedot ja omavastuun hinta tarkentuvat kevään aikana. Kysy lisää: Katja p. 040 455 2162 / katja@finfamikantahame.fi



12

TAPAHTUMAT FORSSASSA

NEPSYKAHVILA

Paikka: Mielikki ry:n toimisto, Vapaudenkatu 5 B 18, 30100 Forssa
Aika: Maanantaisin 19.1., 16.2., 23.3., 20.4. ja 18.5. klo 15.30-17.00.



Nepsykahvila on tarkoitettu neurokirjon henkilöille ja heidän läheisilleen. Voit osallistua nepsykahvilaan niinä kertoina kuin sinulle sopii. Kahvin äärellä vapaamuotoista keskustelua, mahdollisia vierailevia asiantuntijoita. Ei ennakkoilmoittautumista.

MIELEN HUOLTAMO: TEETÄ JA SYMPATIAA

Paikka: Mielikki ry:n toimisto, Vapaudenkatu 5 B 18, 30100 Forssa
Aika: Keskiviikkona 11.2. ja 15.4. klo 13-14.30



Mielikin Mielen Huoltamo-ryhmäkerroilla paneudutaan oman hyvinvoinnin teemoihin maalaamisen kautta. Kevään tapaamisissa pelaamme FinFami – Kanta-Hämeen vapaaehtoisten tekemää hyvinvointipeliä. Tule testaamaan peliä ja keskustelemaan hyvinvointiin liittyvistä teemoista. Ei ennakkoilmoittautumista.

Lisätiedot: Katja Grönberg, 040 455 2162 / katja@finfamikantahame.fi

AVOIMET VERTAISILLAT

UUTTA!



Aika: Keskiviikkona 11.2. ja 15.4. klo 17-19
Paikka: Mielikki ry:n toimisto, Vapaudenkatu 5 B 18, 30100
Ilmoittaudu: Tapaamista edeltävään maanantaihin klo 12 mennessä kotisivuilta löytyvien linkkien kautta.

Toiveesta järjestämme myös Forssassa avoimia vertaistapaamisia keväällä 2026. Olet lämpimästi tervetullut, jos kannat huolta läheisesi mielenterveydestä tai päihteidenkäytöstä!

Ryhmässä keskustellaan ja jaetaan ajatuksia sekä kokemuksia luottamuksellisesti. Voit osallistua niille kerroille, jotka sinulle sopivat.

Lisätiedot: Katja Grönberg, 040 455 2162 / katja@finfamikantahame.fi





IKÄÄNTYMINEN VOIMAVARANA -NÄKÖKULMIA MIELEN HYVINVOINTIIN

Ikääntyminen voimavarana - näkökulmia mielen hyvinvointiin –kiertue sisältää rentoja keskustelutilaisuuksia aiheesta ympäri Kanta-Hämettä.

Tule osallistumaan, vahvistamaan hyvinvointiasi ja tutustumaan toimintaamme!

Forssassa

Aika: Ke 18.3. klo 12.30-14

Paikka: Arkikeidas (Seurakuntatalo, Kartanonkatu 16)

Riihimäellä

Aika: Ti 24.3. klo 13-14.30

Paikka: Puistonkulma (Valtakatu 7-9, Riihimäki)

Luennoille ei
ennakko-
ilmoittautumista.
Tervetuloa!

NÄKÖKULMIA MIELEN HYVINVOINTIIN - LUENTOSARJA HATTULASSA

Hattulan omaishoidonverkosto järjestää yhteistyössä luentosarjan, jonka teemat liittyvät hyvinvointiin ja sen ylläpitämiseen.

Luennot ovat kaikille avoimia!

To 12.3. **Miten pitää huolta aivoterveystä?**

klo 14.00-15.30 **Valtakunnallinen aivoviikko.**

Asiantuntija Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry:stä.

To 16.4. **Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen.**

klo 14.00-15.30 Marja Koli, Mieli kriisikeskus Hymise.

Paikka: Juteini-talon auditorio, Kauppatie 3, 13720 Hattula.



VIERAILUT MUIDEN YHDISTYSTEN RYHMISSÄ

Ti 3.3. Hämeenlinnan seudun omaishoitajat ry, teemakahvila

klo 11-12 Kirkkorinne 4, HML.

Ke 11.3. Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry, Omais- ja Muistisakki

klo 15-16 vertaistukiryhmä: Ikääntyminen voimavarana. Kasarmikatu 12, HML.



Aika: Kahtena lauantaina 18.4. ja 25.4. klo 9-16.
Paikka: Yhdistyksen toimistolla Suomen Kasarmi, rak. 2, h. 117, HML
Ilmoittaudu: 2.4. mennessä kotisivuilta löytyvän linkin kautta
Lisätiedot: Katja, p. 040 455 2162 / katja@finfamikantahame.fi
Hinta: Kurssimaksu 140 €, maksu sisältää kurssikirjan. Mahdolliset peruutukset tehtävä kahta viikkoa ennen kurssin alkua. Tämän jälkeen tulleista peruutuksista laskutetaan kurssimaksu.

Hyvinvoiva mieli -koulutuksessa käsitellään hyvinvointia rakentavia tekijöitä sekä mielen hyvinvoinnin kannalta hyödylliseksi osoitettuja toimintatapoja. Koulutus tarjoaa tietoa mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sekä käytännönharjoituksia mielen hyvinvointia edistävästä toimintatavoista.

Koulutuksessa käsiteltävät teemat:

- Kokonaisvaltainen hyvinvointi
- Toimintatavat hyvinvoivaan mieleen
- Mielen ongelmat osana elämää
- Hyvinvoiva mieli arjessa



Hyvinvoiva mieli -koulutus korvaa aiemman Mielenterveyden ensiapu® 1 -koulutuksen. Kurssista saa osallistumistodistuksen.

Lue tarkemmat tiedot kurssista kotisivuilta, skannaa QR-koodi.

VALTAKUNNALLISET FINFAMIN ETÄ- JA VERKKORYHMÄT

FinFamit ympäri Suomen järjestävät vertaistuellisia ryhmiä etäyhteyksillä. Seuraa ajankohtaista ryhmä- ja kurssitarjontaa www.finfami.fi/verkkoryhmat/ ja ilmoittaudu mukaan!



VALTAKUNNALLISET FINFAMIN VERKKOLUENNOT

FinFamit ympäri Suomen järjestävät verkkoluentoja. Seuraa ajankohtaista tarjontaa tai katso luentotallenteita www.finfami.fi/verkkoluennot/



HUOLENKANTAJAT -VERKKOTOIMINTA 16-29 -VUOTIAILLE

Varsinais-Suomen FinFami koordinoi tukea 16-29 -vuotiaille läheisille verkossa. Tutustu: www.finfami.fi/huolenkantajat/



TUKEA -VERKKOKURSSI



VERKKOKURSSI SINULLE, JONKA LÄHEINEN ON SAIRASTUNUT TAI OIREILEE PSYYKKISESTI

Aika: 24/7 omaan tahtiin
Paikka: www.finfami.fi/tukea/



Kun oma läheinen oireilee tai sairastuu psyykkisesti, ajatuksissa saattaa pyöriä satoja kysymyksiä ja ajatuksia. Usein ei tiedä, miten suhtautua asiaan tai kuinka tilannetta voisi purkaa. Saattaa myös tuntua, ettei kukaan muu voi ymmärtää omassa päässä risteileviä ajatuksia, ja että on asian kanssa aivan yksin. Näin ei kuitenkaan ole. Sinä et ole yksin.

FinFami keskusliitto on rakentanut tällaiseen elämäntilanteeseen sopivan kokonaisuuden, johon on mahdollista tutustua omassa rauhassa verkossa. Sen avulla voit löytää keinoja selviytyä muuttuneessa arjessasi ja saada apukeinoja seuraavien askelten ottamisessa.

OPPAAT



oppaat.finfami.fi

FinFamin opas-sivustolta löydät oppaita ja materiaalia erilaisten tilanteiden tueksi.



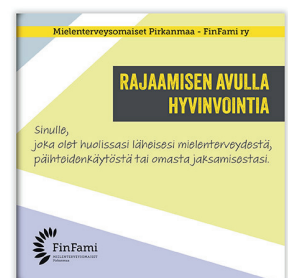
RAJAAMISEN AVULLA HYVINVOINTIA -OPAS

Mielenterveyshomaiset Pirkanmaa - FinFami ry

Mitä rajat ovat ja miksi ne ovat tärkeitä? Miten asettaa rajoja? Mikä siinä vaikeuttaa ja mikä helpottaa?

Rajat tukevat hyvinvointiamme ja tarvitsemme niitä voidaksemme ja jaksaksemme hyvin.

www.finfamipirkanmaa.fi/oppaat-ja-muut-materiaalit/



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
- Ma 9.2. Vapaaehtoistoiminnan perusperehdytys klo 16-18 (ilm. pe 6.2.!)
- 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



FinFami

MIELENTERVEYSOMAISET
Kanta-Häme

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



FinFami

MIELENTERVEYSOMAISET
Kanta-Häme

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



JÄSENYYS



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



JÄSENMAKSUT

Henkilöjäsen: 15€
Perhejäsenyys 18€ (Yksi maksu saman talouden perhejäseniltä)
Kannattajajäsenyys 50€

YHDISTYSKUMMIT

Yhdistyskummina voit tukea omaistyötä ja toimintaa! Yhdistyskummina maksat 50€ kannatusmaksun vuodessa.

Lisätiedot Miikkael Ringman, p. 040 455 2161 /
miikkael.ringman@finfamikantahame.fi

YHDISTYKSEN KEVÄTKOKOUS

Aika: Tulossa keväällä
Paikka: Yhdistyksen toimitilat, Suomen Kasarmi, rak.2, h. 117, HML
Ilmoittaudu: Miikkaelille.
Lisätiedot: miikkael.ringman@finfamikantahame.fi /
p. 040 455 2161.

Lämpimästi tervetuloa vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan!
Kahvitarjoilu.