

# TOIMINTAKALENTERI SYKSY 2026



FinFami

MIELENTERVEYSOMAISET  
Kanta-Häme

## FINFAMI - KANTA-HÄMEEN MIELENTERVEYSOMAISET RY

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

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

**Diagnoosia tai lähetteitä ei tarvita, huoli riittää.**

Olet sitten puoliso, vanhempi, sisarus, isovanhempi, ystävä, muu sukulainen tai naapuri, olet lämpimästi tervetullut mukaan toimintaan!

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



## SISÄLLYS

Yhteystiedot .....	1
Sisällys .....	2
Käytännön tietoja .....	3
Avoimet ovet .....	3
Tapahtumia .....	3
Vapaaehtoistoiminta .....	4
Keskustelutuki ja Lapset puheeksi -keskustelu .....	5
Kohti toivoa -ryhmä HML .....	6
Inspiroidu ja oivalla- vertaispäivä vanhemmille HML .....	6
Ammattilaiset omaisena vertaisryhmä TEAMS .....	7
Nuorten aikuisten toiminta HML .....	7
Miesten ryhmä HML .....	8
Vertaistapaaminen puolisoille HML .....	8
Vertaistapaaminen sisaruksille HML .....	8
Omaisien ABC-kurssit HML ja Forssa .....	9
Prospect -kurssi HML .....	9
Omaiskokemusasiatuntijakoulutus .....	10-11
Kirjoituksia kokemuksista -vapaaehtoistyön paja .....	11
Ryhmä vanhemmille RMK .....	12
Teemailta RMK .....	12
Retki Evolle ja voimavaraviikonloppu Nuuksio .....	13
Nepsykahvila ja Mielen Huoltamo Forssa .....	14
Avoimet vertaisillat Forssa .....	14
Ikäihmisten infoiltapäivät Hattula .....	15
Tilaa keskusliiton infokirje .....	15
Valtakunnalliset etäryhmät ja -luennot .....	15
Tukea -verkkokurssi, oppaat ja luennot .....	16
Irrotettava kooste syksyn toiminnasta .....	17-19
Jäsenyys ja yhdistyksen syyskokous .....	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!



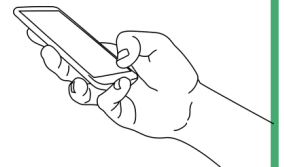
## QR-KOODIT KÄYTÖSSÄ

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 14.8. klo 10-15

Pe 9.10. klo 10-15

Pe 11.12. klo 10-15

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

*Tervetuloa!*



## TAPAHTUMIA, JOIHIN YHDISTYS OSALLISTUU SYKSYN AIKANA

- Elomessut 8.-9.8. Hämeenlinnan Verkatehtaan alueella
- Kiipulan elojuhlat pe 28.8. klo 16-22
- Assi-sairaalan Olka-pisteellä tavattavissa ke 18.11. klo 10-13
- Kynttilätapahtuma itsemurhaan menehtyneiden muistolle la 21.11.2026

Seuraa kotisivujamme ja tule mukaan.

# VAPAAEHTOISTOIMINTA



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
- Muut viestintään liittyvät tehtävät
- Tapahtuma- ja messuavustaja ja toiminnan esittelijä, syksyn tilaisuuksissa auttaminen esim. avoimet ovet
- Työpajan - vertaisryhmän ohjaaminen omaisille
- Viestintätiimi ja 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

- toimistolla to 6.8. ja ti 29.9. klo 16.30-18.30
- toimistolla etäkatsomo FinFamin valtakunnallisiin tapahtumiin ti 17.11. (kokemustoimija- ja vertaistuki-ilta) sekä vapaaehtoisten kiitos-ilta ke 2.12.

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

### Vapaaehtoistoiminnan perusperehdytys

Uusille vapaaehtoisille järjestetään perehdytys tarpeen mukaan.

Syksyn ensimmäinen perehdytys (2h) tulossa viikolla 33, ilm. Marjukalle!

Syksyllä tulossa myös omaiskokemusasiantuntijakoulutus, lue lisää s. 10-11.

Kiinnostaako kirjoittaminen ja viestintä, tule mukaan kirjoittamaan kokemuksia yhdistyksen viestinnän käyttöön, lue lisää s. 11.

## Lämpimästi tervetuloa mukaan iloiseen joukkoomme!

Ota yhteyttä!

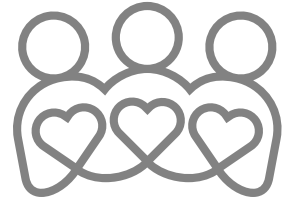
Marjukka Kaitakorpi p. 040 455 2160, marjukka@finfamikantahame.fi

# 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 psyykinen 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

Sähköinen ajanvaraus  
www.finfamikantahame.fi

Hämeenlinnan ja Forssan  
seudut sekä etänä.

Katja 040 455 2162  
katja@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 keskiviikkoon 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 17.8. Psykiatrinen hoitotahto (17.8. webinaari etäkatsomo, keskustelua)  
Ma 14.9. Yksinäisyys  
Ma 12.10. Muutos – uhka vai mahdollisuus?  
Ma 16.11. Terve itsekkyys  
Ma 14.12 Uskomukset



## INSPIROIDU JA OIVALLA - VERTAISPÄIVÄ VANHEMMILLE

**UUTTA!**

Aika: Lauantai 26.9. klo 10-14  
Paikka: Yhdistyksen toimitilat, Suomen Kasarmi, rak.2, h. 117  
Ilmoittaudu: Perjantai 18.9. mennessä kotisivuilta löytyvän linkin kautta.  
Lisätiedot: Marjukka, p. 040 455 2160 / marjukka@finfamikantahame.fi

Oivalluksia ja inspiraatioita luovasti runon ja kuvan kautta. Tule kokemaan luovuuden iloa ja hengähdys hetki arkeen. Voit tuoda mukanaasi oman runosi tai hyödyntää muita runoja. Jokaisessa meissä on luovuutta, etukäteen ei tarvitse osata mitään. Päivän toiminta tapahtuu hyvin matalalla kynnyksellä.

Päivä on suunnattu vanhemmille, joiden lapsi oireilee tai on sairastunut psyykkisesti. Päivän aikana on mahdollisuus myös vertaistuelliseen keskusteluun ja jakamiseen. Ota hetki omaa aikaa ja tule pysähtymään omien kokemuksiesi äärelle.

Pajan ohjaajana toimii kuvataiteilija Tarja Nurkkala.  
Mukana myös omaistyöntekijä.

# AMMATTILAISET OMAISENA -TEAMS

UUTTA!

Aika: Tiistaisin 8.9. ja 24.11. klo 17-18.30

Paikka: TEAMS

Ilm. Tapaamista edeltävän viikon keskiviikkoon klo 12 mennessä (2.9. ja 18.11. mennessä) kotisivuilta löytyvien linkkien kautta.

Kenen vain läheinen voi sairastua psyykkisesti. Se, että on itse sote-alan ammattilainen voi luoda omat paineensa ja erityispiirteensä läheisenä olemiseen. Pitäisikö minun osata hoitaa ja auttaa, miksen saa autettua läheistäni, vaikka autan muita työkseni? Nämä ovat yleisiä kysymyksiä, joita monet pohtivat.

Tervetuloa osallistumaan vertaisiltoihin, jotka ovat suunnattu omaisille, jotka ovat itse sote-alan ammattilaisia.

Osallistumiseen tarvitset Internet-yhteyden, tietokoneen/ älypuhelimien sekä kuulokkeet. Tarkista yhteyden toimivuus ennen ryhmää. Osallistuthan sellaisessa paikassa, missä ei ole muita kuulolla.



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

## NUORTEN AIKUISTEN TOIMINTA



Aika: Ti 4.8., ti 25.8., ti 15.9., ti 6.10., ti 20.10., ke 18.11. (huom), ti 8.12. klo 17-19

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.

## MIESTEN RYHMÄ



Aika: Kuun viimeinen keskiviikko 26.8., 30.9., 28.10., 25.11. ja 16.12. klo 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



## VERTAISTAPAAMINEN PUOLISOILLE

**UUTTA!**

Aika: Maanantai 5.10. klo 17-19  
Paikka: Yhdistyksen toimisto, Suomen Kasarmi, rak. 2, h. 117, Hämeenlinna  
Ilm.: kotisivuilta löytyvän linkin kautta ke 30.9. klo 12 mennessä /  
katja@finfamikantahame.fi / p. 040 455 2162

Vapaamuotoinen vertaistuellinen tapaaminen kaikille, joiden puoliso tai ex-puoliso oireilee tai on sairastunut psyykkisesti. Vertaisillassa on mahdollisuus keskustella ja jakaa ajatuksia kahvin äärellä.



## VERTAISTAPAAMINEN SISARUKSILLE

**UUTTA!**

Aika: Tiistai 1.9. klo 17-19  
Paikka: Yhdistyksen toimisto, Suomen Kasarmi, rak. 2, h. 117, Hämeenlinna  
Ilm.: kotisivuilta löytyvän linkin kautta ke 26.8. klo 12 mennessä /  
katja@finfamikantahame.fi / p. 040 455 2162

Vertaisilta psyykkisesti oireilevien tai sairastuneiden täysi-ikäisille sisaruksille. Vertaisilta on mahdollisuus tavata muita sisaruksia ja keskustella mieltä askarruttavista asioista.

# KURSSIT

## 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.

### FORSSASSA

Aika: Ke 9.9., 16.9., 23.9. ja 30.9.2026 klo 17–19  
Paikka: Mielikki ry:n tilat, Vapaudenkatu 5 B 18, Forssa  
Ilmoittaudu: ma 24.8. mennessä Katjalle

### HÄMEENLINNASSA

Aika: Ma 19.10., 26.10., 2.11. ja 9.11.2026 klo 17-19  
Paikka: Yhdistyksen toimitilat,  
Suomen Kasarmi, rak.2, h. 117  
Ilmoittaudu: pe 2.10. mennessä Katjalle



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

## PROSPECT -KURSSI - KATSE TULEVAAN

**UUTTA!**

Aika: Info ti 27.10. Klo 17-18.30. Kurssi pe 13.11. klo 17-20,  
la 14.11. klo 9-15, pe 20.11. klo 17-20 ja la 21.11. klo 9-15.

Paikka: Yhdistyksen toimitilat, Hämeenlinnassa

Kysy: 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 mm. 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. Ennen kurssia puhelinkeskustelu työntekijän kanssa.

Kurssin jälkeen voi hakeutua prospectohjaaja-koulutukseen.

Prospect on eurooppalainen ryhmämuotoinen koulutusohjelma, joka on kehitetty omaisten tueksi ja on tutkitusti vaikuttava.

## Omaisien polku kokemusasiantuntijaksi -koulutusmalli on kehitetty FinFami Pirkanmaalla.

**UUTTA!**

Onko sinulla omakohtaista kokemusta läheisen mielenterveys- ja/tai päihdehäiriöistä? Haluatko tukea ja auttaa muita omilla kokemuksillasi ja tietotaidollasi tai päästä vaikuttamaan omaisten huomioimiseen ja kuulluksi tulemiseen palveluissa ja yhteiskunnassa?

Tarjoamme sinulle mahdollisuuden kouluttautua omaiskokemusasiantuntijaksi. Omaisien polku kokemusasiantuntijaksi- koulutuspolkumme koostuu kolmesta koulutuskokonaisuudesta: 1. Kokemukset sanoiksi-Tarinaryhmästä, 2. Omaiskokemusasiantuntijakoulutuksesta ja 3. Vapaaehtoistoiminnan peruskoulutuksesta.

Koulutuspolun käytyäsi ja näytön annettuasi voit toimia erilaisissa FinFami kentän omaiskokemusasiantuntijatehtävissä. Koulutus täyttää kriteerit myös valtakunnallisen Koulutetut kokemusasiantuntijat ry:n (KoKoA-ry) jäseneksi ja kokemuspuheenvuorojen tilausrekisteriin liittymiseen sekä valtakunnallisen Kokemustoimintaverkoston rekisteriin liittymiseen.


### Lisätiedot ja koulutukseen hakeminen

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

Koulutus järjestetään Hämeenlinnassa yhdistyksen toimistolla Suomen Kasarmi, rakennus 2, h. 117, 13100 Hämeenlinna.

Koulutukseen otetaan max. 6 osallistujaa.

Yhdistys tarjoaa ryhmäläisille kahvin/teen ja pientä syötävää.

Toivomme jokaisen osallistujan sitoutuvan osallistumaan kaikille ryhmäkerroille; jokainen ryhmäkerta on jatkumoa edelliskertaan ja jokaisella kerralla saat työstettäväksi kotitehtävän, joka käydään läpi seuraavalla ryhmäkerralla. 

## 1. KOKEMUKSET SANOIKSI – TARINARYHMÄ

Aika: Viitenä torstaina klo 16.30–20.00. Päivät: 20.8., 27.8., 3.9., 10.9. ja 17.9.2026  
5 x 3.5 h + viikoittaiset itsenäiset kotitehtävät

Koulutuksessa pääset vertaistuen, ammatillisen ohjauksen, terapeuttisen kirjoittamisen ja erilaisten toiminnallisten harjoitusten avulla läpikäymään mielenterveys- ja/tai päihdeomaisena oloasi sekä sanoittamaan tunteesi ja kokemuksesi omaksi omaisena olon tarinaksi.

## 2. OMAISKOKEMUSASIAANTUNTIJAKOULUTUS

Aika: Viitenä torstaina klo 16.30–20.00. Päivät: 22.10., 29.10., 5.11., 12.11. ja 19.11.2026  
5 x 3.5 h + viikoittaiset itsenäiset kotitehtävät sekä näyttö  
(kokemuspuheenvuoron esittäminen yhdistyksen työntekijöille. Samalla voit suorittaa valtakunnalliseen Kokemustoimintaverkostonrekisteriin liittymiseen tarvittavan näytön)

Koulutuksessa jatketaan oman omaisena olon tarinan kirjoittamista ja muokkausta erilaisten näkökulmien ja painotusten kautta. Katsetta suunnataan kirjoittaessa aiheisiin, joiden kautta voit voimaannuttaa ja tukea muita samankaltaisia kokemuksia ja tunteita läpikäyneitä läheisiä sekä jakaa kokemustietoa ja ymmärrystä ammattilaisille.

Koulutus tarjoaa lisäksi tietoa yhdistyksen omaiskokemusasiatuntijatoiminnasta, toiminnan mahdollisuuksista ja yhteistyöverkostoista ja -toimijoista sekä antaa mahdollisuuden vertaistukeen ja pienessä ryhmässä kokemuspuheenvuorojen harjoitteluun.

## 3. VAPAAEHTOISTOIMINNAN PERUSKOULUTUS, vertaisuus vapaaehtoistoiminnassa -koulutus / 6 h yhteensä

Aika: marraskuu – joulukuu 2026, sovitaan ryhmän kesken

Koulutuksessa tutustutaan yhdistyksen toimintaan, arvoihin ja strategiaan sekä vapaaehtoistoimijan polkuun ja mahdollisuuksiin toimia yhdistyksessä. Erilaisten toiminnallisten harjoitusten kautta kasvatetaan itsetuntemusta ja pohditaan omia vapaaehtoistoiminnan motivaation lähtökohtia.

Vertaisuus vapaaehtoistoiminnassa -koulutuksessa paneudutaan vertaisuuden näkökulmiin ja toteutumiseen.

## KIRJOITUKSIA KOKEMUKSISTA -PAJA KAIKILLE KIINNOSTUNEILLE

Paikka: Yhdistyksen toimisto Hämeenlinnassa

Aika: Keskiviikkona 12.8. klo 17-19

Ilmoittaudu: pe 7.8. klo 12 mennessä kotisivuilta löytyvän linkin kautta.

Pajassa kirjoitetaan helppojen harjoitusten kautta ajatuksia ja kokemuksia omaisena olosta ja yhdistyksen toiminnasta ylös. Tarkoituksena saada tekstejä yhdistyksen viestinnän käyttöön. Kahvitarjoilu.

Helppo  
vapaaehtoistehtävä!

# RIIHIMÄEN TAPAHTUMAT



## TEEMAILTA VANHEMILLE

Aika: Tiistai 22.9. klo 17-19

Paikka: Psykiatrian poliklinikka, Penttilänkatu 5 A, Riihimäki

Ilm.: Torstai 17.9. klo 12 mennessä kotisivuilta löytyvän linkin kautta.

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

Teemaillan aiheena on tänään perheen tuki kun lapsi oireilee psyykkisesti. Luvassa on tietoa palveluista ja mahdollisuus keskustella.

Illan asiantuntijana on sosiaalityöntekijä Hanna Rintamäki.



## ITSETUHOISUUS -TEEMAILTA LÄHEISILLE

Paikka: Psykiatrian poliklinikka, Penttilänkatu 5 A, Riihimäki

Aika: Ti 10.11. klo 17-19

Ilmoittaudu: 4.11. klo 12 mennessä kotisivuilta löytyvän linkin kautta.



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

Tällä kertaa aiheena on itsetuhoisuus. Miten kohdata itsetuhoisen läheinen ja miten käsitellä läheisen itsetuhoisen käyttäytymisen herättämät tunteet. Mahdollisuus keskustella ja jakaa ajatuksia.



## KOTOKARTANOSÄÄTIÖN TEEMAHETKI

Mitä tehdä, kun on huoli läheisen mielenhyvinvoinnista?

Tiistaina 10.11. klo 13-14, Puistonkulma, Valtakatu 7-9, Riihimäki.

Ei ennakoilmoittautumista.



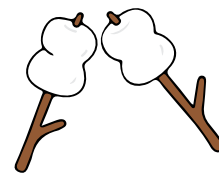
## Lisätiedot Riihimäen tapahtumista:

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



## RETKI EVOLLE 15.8.

**Paikka:** Evo, tavataan kahvila Pikkuapajan pihalla, Niemisjärventie 300, 16900 Hämeenlinna  
**Aika:** Lauantai 15.8. ohjelma n. klo 10-14  
**Ilmoittaudu:** Maanantai 10.8. klo 12 mennessä kotisivuilta löytyvän linkin kautta.  
**Lisätiedot:** Miikkael p. 040 455 2161 / miikkael.ringman@finfamikantahame.fi



Koko perheen retki evolle järjestetään yhteistyössä Päijät-Hämeen FinFamin kanssa.

Luvassa on makkaranpaistoa, luonnossa oleilua, uimista, onkimista, kioskin pitäjän esittely evosta sekä ohjattu luontokävely, mahdollisuus nähdä majavan pesä.

Lähtö Hämeenlinnasta klo 9 ja lähtö takaisin evolta viimeistään klo 15. Oma kyyti toivottava, mutta pyrimme järjestämään kimpakyytiä tarpeen mukaan. Ohjelma klo 10-14.

## VOIMAVARAVIIKONLOPPU

**UUTTA!**

**Paikka:** Hotelli Nuuksio, Naruportintie 68, 02860 Espoo  
**Aika:** Pe-su 13.-15.11.  
**Ilmoittaudu:** 26.10. mennessä sitova ilmoittautuminen toimisto@finfamipajathame.fi / p. 040 704 9913  
**Lisätiedot:** Miikkael, p. 040 455 2161 / miikkael.ringman@finfamikantahame.fi



Viikonloppu tarjoaa vertaistukea, luontoyhteyttä ja virkistäytymistä.

Omavastuu: 2hh 80€/hlö, 1hh 100€/hlö. Hinta sisältää täysihoidon ja bussikuljetuksen. Max. 20 osallistujaa.

Osallistujat saavat tarkemman ohjelman ja ohjeet kuljetuksista viimeistään ilmoittautumispäivän jälkeen.

Päivä järjestetään yhteistyössä Päijät-Hämeen FinFamin kanssa. Mukana on työntekijät molemmista yhdistyksistä.

Omavastuu!

# TAPAHTUMAT FORSSASSA

## NEPSYKAHVILA

Paikka: Mielikki ry:n toimisto, Vapaudenkatu 5 B 18, 30100 Forssa  
Aika: Maanantaisin 21.9., 19.10., 23.11. ja 14.12. 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 ennakoilmoittautumista.

## MIELEN HUOLTAMO: TEETÄ JA SYMPATIAA

Paikka: Mielikki ry:n toimisto, Vapaudenkatu 5 B 18, 30100 Forssa  
Aika: Keskiviikkona 16.9. klo 14-15 ja ke 4.11. klo 13-14.30



Mielikin Mielen Huoltamo-ryhmäkerroilla on mahdollisuus pysähtyä oman hyvinvoinnin äärelle ryhmässä. Syksyllä aiheina ovat:

16.9 klo 14-15 Hyvinvointipeli  
4.11 klo 13-14.30 Ajatusvääristymät ja -mallit

Ei ennakoilmoittautumista.

## AVOIN VERTAISILTA

Aika: Keskiviikkona 4.11. klo 17-19  
Paikka: Mielikki ry:n toimisto, Vapaudenkatu 5 B 18, 30100  
Ilmoittaudu: Perjantaihin 30.10. klo 12 mennessä kotisivuilta löytyvän linkin kautta.



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

Ryhmässä keskustellaan ja jaetaan ajatuksia sekä kokemuksia luottamuksellisesti.



## Lisätiedot Forssan tapahtumista:

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



## INFOILTAPÄIVÄT IKÄIHMISSILLE - TIETOA JA TUKEA ARKEEN, HATTULA

Hattulan omaishoidonverkosto järjestää yhteistyössä infoiltapäivät.  
Tilaisuudet ovat kaikille avoimia!

- Paikka: Hattulan seurakuntatalo,  
Parolantie 45, 13720 Hattula.
- Aika: To 17.9. klo 13-15  
Oma Hämeen ikäihmisten ja omaishoidon  
palveluohjaajat puhumassa
- Aika: To 8.10. klo 13-15  
Esteettömyys ja saavutettavuus /  
Hattulan vammais- ja vanhusneuvosto

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

Luennoille ei  
ennakko-  
ilmoittautumista.  
Tervetuloa!

## TILAA KESKUSLIITON INFOKIRJE SÄHKÖPOSTIISI!

Labyrintti-lehteä ei enää julkaista. Liittymällä FinFami keskusliiton sähköisen uutiskirjeen tilaajaksi, saat tietoa ajankohtaisista mielenterveysomaisia koskettavista teemoista ja pääset lukemaan kokemustarinoita. FinFamin maksuttoman uutiskirjeen saa ilmoittamalla oman sähköpostinsa osoitteeseen info@finfami.fi.

## VALTAKUNNALLISET FINFAMIN ETÄ- JA VERKKORYHMÄT

FinFamit ympäri Suomen järjestävät vertaistuellisia ryhmiä etäyhteyksillä. Seuraa ajankohtaista ryhmä- ja kurssitarjontaa [www.finfami.fi/verkkoryhmat/](http://www.finfami.fi/verkkoryhmat/) ja ilmoittaudu mukaan!



## VALTAKUNNALLISET FINFAMIN VERKKOLUENNOT

FinFamit ympäri Suomen järjestävät verkkoluentoja. Seuraa ajankohtaista tarjontaa tai katso luentotalenteita [www.finfami.fi/verkkoluennot/](http://www.finfami.fi/verkkoluennot/)



## HUOLENKANTAJAT -VERKKOTOIMINTA 16-29 -VUOTIAILLE

Varsinais-Suomen FinFami koordinoi tukea 16-29 -vuotiaille läheisille verkossa. Tutustu: [www.finfami.fi/huolenkantajat/](http://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/](http://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](http://oppaat.finfami.fi)

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



## VALTAKUNNALLISIA LUENTOJA

### Psykiatrinen hoitotahto (TEAMS)

Ma 17.8.2026 klo 17-18.30. Tilaisuutta ei tallenneta.

Asiantuntijapuheenvuoron pitää MTKL:n johtava asiantuntija, juristi Oskari Korhonen. Ilmoittaudu kotisivuilta löytyvän linkin kautta.

### Asumispalvelut -webinaari

Ke 2.9. klo 13-15.

Tilaisuudessa kuullaan puheenvuorot mm. psykiatrian erikoislääkäri Erfan Jahangiriltä asumispalveluihin liittyen sekä MTKL:n lakimies Oskari Korhoselta itsemääräämisoikeudesta. Mukana myös kokemuspuheenvuoroja.



## MUUTOKSET MAHDOLLISIA! PÄIVITETTY 22.6.2026

### ELOKUU

- Ti 4.8. Nuorten aikuisten ryhmä, klo 17-19
- To 6.8. Vapaaehtoisten kahvit, klo 16:30-18:30 (ilm. pe 31.7. klo 12!)
- 8-9.8. Elomessut Hämeenlinnan Verkatehtaalla, la klo 10-17, su klo 10-16
- vko 33? Vapaaehtoisten perusperehdytys (2h), kysy lisää Marjukalta
- Ke 12.8. Kirjoituksia kokemuksista -paja, klo 17-19 (ilm. pe 7.8. klo 12!)
- Pe 14.8. Avoimet ovet toimistolla, klo 10-15
- La 15.8. Retkipäivä Evolle, (ilm. ma 10.8. klo 12!)
- Ma 17.8. Kohti toivoa -ryhmä, klo 17-19 (ilm. ke 12.8. klo 12!)
- To 20.8. Kokemukset sanoiksi -tarinaryhmä, torstaisin 20.8.-17.9. klo 16:30-20  
Kurssi on läheiskokemusasiatuntijakoulutuksen 1.kurssi (hae mukaan 6.8. mennessä)
- Ti 25.8. Nuorten aikuisten ryhmä, klo 17-19
- Ke 26.8. Miesten ryhmä, klo 12-14
- Pe 28.8. Kiipulan elojuhlat Janakkalassa, klo 16-22

### SYYSKUU

- Ti 1.9. Vertaisilta sisaruksille, klo 17-19 (ilm. ke 26.8. klo 12!)
- Ti 8.9. Ammattilaiset omaisena -vertaistukiryhmä, TEAMS, klo 17-18:30 (ilm. 2.9.!)
- Ke 9.9. Omaisen ABC-kurssi, FORSSA, keskiviikkoisin 9.9.-30.9. klo 17-19 (ilm. 24.8!)
- Ma 14.9. Kohti toivoa -ryhmä, klo 17-19 (ilm. ke 9.9. klo 12!)
- Ti 15.9. Nuorten aikuisten ryhmä, klo 17-19
- Ke 16.9. Mielikin mielen huoltamo, FORSSA, klo 13-14:30
- To 17.9. Ikäihmisten palvelut, luento HATTULA, klo 13-15
- Ma 21.9. Mielikin nepsykahvila, FORSSA, klo 15-16:45
- Ti 22.9. Teemailta: Perheen tuki, kun lapsi oireilee psyykkisesti, RIIHIMÄKI, klo 17-19 (ilm. 17.9. klo 12!)
- La 26.9. Inspiroidu ja oivalla - vertaispäivä vanhemmille, klo 10-14 (ilm. pe 18.9.!)
- Ti 29.9. Vapaaehtoisten kahvit, klo 16:30-18:30 (ilm. ke 23.9. klo 12!)
- Ke 30.9. Miesten ryhmä, klo 12-14

## LOKAKUU

- Ma 5.10. Vertaisilta puolisoille, klo 17-19 (ilm. ke 30.9. klo 12!)
- Ti 6.10. Nuorten aikuisten ryhmä, klo 17-19
- To 8.10. Esteettömyys ja saavutettavuus, infoiltapäivä, HATTULA, klo 13-15
- To 8.10. Valtakunnalliset Ilonanpäivän etkot, TEAMS, klo 17-18
- Pe 9.10. Avoimet ovet, Ilonanpäivä, klo 10-15
- Ma 12.10. Kohti toivoa -ryhmä, klo 17-19 (ilm. ke 7.10. klo 12!)
- Ma 19.10. Mielikin nepsykahvila, FORSSA, klo 15-16:45
- Ma 19.10. Omaisen ABC -kurssi, Hämeenlinna maanantaisin 19.10.-9.11. klo 17-19 (ilm. pe 2.10.)
- Ti 20.10. Nuorten aikuisten ryhmä, klo 17-19
- To 22.10. Läheiskokemusasiatuntijakoulutus, torstaisin 22.10.-19.11. klo 16:30-20 (Hae mukaan to 6.8.! Kokemukset sanoiksi -tarinaryhmän käyneillä on mahdollisuus hakea mukaan omaiskokemusasiatuntijakoulutukseen)
- Ti 27.10. Prospect -kurssi info osallistujille, klo 17-18:30
- Ke 28.10. Miesten ryhmä, klo 12-14

## MARRASKUU

- Ke 4.11. Mielikin mielen huoltamo, FORSSA, klo 13-14:30
- Ke 4.11. Vertaisilta, FORSSA, klo 17-19 (ilm. pe 30.10. klo 12!)
- Ti 10.11. Kotokartanosäätiön teemahetki: Mitä tehdä, kun on huoli läheisen mielenhyvinvoinnista?, RIIHIMÄKI, klo 13-14
- Ti 10.11. Teemailta: aiheena itsetuhoisuus, RIIHIMÄKI, klo 17-19 (ilm. 4.11.!)
- Pe 13.11. Prospect - Katse tulevaan -kurssi, pe 13.11. klo 17-20, la 14.11. klo 9-15, pe 20.11. klo 17-20 ja la 21.11. klo 9-15. (Hae mukaan 30.9.!)
- 13.-15.11. Voimavaraviikonloppu, NUUKSIO, omavastuu, (sitova ilm. 26.10.!)
- Vko 47 Mielenterveysviikko
- Ma 16.11. Kohti toivoa -ryhmä, klo 17-19 (ilm. ke 11.11. klo 12!)
- Ti 17.11. Vapaaehtoisten ilta, valtakunnallinen FinFamin vertais- ja kokemustoimijailta, TEAMS / etäkatsomo (ilm. ke 11.11. klo 12!)
- Ke 18.11. Assi-sairaalan Olka-pisteellä teemahetki klo 10-13
- Ke 18.11. Nuorten aikuisten ryhmä, klo 17-19
- La 21.11. Kynttilätapahtuma itsemurhaan menehtyneiden muistolle
- Ke 23.11. Mielikin nepsykahvila, FORSSA, klo 15-16:45
- Ti 24.11. Ammattilaiset omaisena-vertaistukiryhmä, TEAMS, klo 17-18:30 (ilm. 18.11!)
- Ke 25.11. Miesten ryhmä, klo 12-14



## JOULUKUU

- Ke 2.12. FinFamin valtakunnallinen vapaaehtoisten ilta, TEAMS / etäkatsomo, klo 17-19 (ilm. pe 27.11!)
- Ti 8.12. Nuorten aikuisten ryhmä, klo 17-19
- Pe 11.12. Avoimet ovet toimistolla, klo 10-15
- Ma 14.12. Mielikin nepsykahvila, FORSSA, klo 15-16:45
- Ma 14.12. Kohti toivoa -ryhmä, klo 17-19 (ilm. ke 9.12. klo 12!)
- Ke 16.12. Miesten ryhmä, klo 12-14

Ilmoittautumisohjeet  
ja ilmoittautumislincit  
löydät kotisivuiltamme.

Voit olla myös  
suoraan yhteydessä  
työntekijöihin!

Seuraa  
yhdistystä  
somessa!

 FinFamiKH

 KH\_finfami

Ohjelman muutokset mahdollisia,  
tarkistathan ajakohtaisimman tiedon yhdistyksen kotisivuilta.

**WWW.FINFAMIKANTAHAME.FI**



# 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 SYYSKOKOUS

Aika: Keskiviikkona 21.10.2026 klo 17.30  
Paikka: Yhdistyksen toimitilat, Suomen Kasarmi, rak.2, h. 117, HML  
Ilmoittaudu: Miikkaelille 19.10. mennessä  
Lisätiedot: miikkael.ringman@finfamikantahame.fi /  
p. 040 455 2161.

Lämpimästi tervetuloa vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan!  
Kahvitarjoilu.