

TOIMINTAKALENTERI SYKSY 2024



YHTEYSTIEDOT

Annika Häggqvist, toiminnanjohtaja
puh. 044 545 4628
annika.haggqvist@finfamisatakunta.fi

Toimisto

Itsenäisyydenkatu 35 B 3. krs
28100 Pori
Ilmoitathan vierailustasi
etukäteen!

Nina Fisk, vapaaehtoistoiminnan
koordinaattori
puh. 050 540 7733
nina.fisk@finfamisatakunta.fi

Suvi Tukkikoski, omaistyön
koordinaattori
puh. 044 303 6282
suvi.tukkikoski@finfamisatakunta.fi



SISÄLLYSLUETTELO

FINFAMI SATAKUNTA RY:N TOIMINTAKALENTERI – SYKSY 2024

<i>Vertaistukiryhmät</i>	3
<i>Kirjallisuusryhmät</i>	6
<i>Keskustelutuki</i>	9
<i>Tapahtumia</i>	14
<i>Vapaaehtoistoiminta</i>	19
<i>Tervehdys toimistolta</i>	20

Kun yksi sairastuu, monen maailmaa muuttuu.
Et jää yksin tänäkään syksynä.

VERTAISTUKIRYHMÄT

Vertaistukiryhmissä tapaat ihmisiä, joille tilanteesi on tuttu. Voitte jakaa ajatuksia ja kokemuksia yhdessä. Vertaistuki auttaa ymmärtämään omaa tilannettasi paremmin ja jaksamaan arjessa. Ryhmiä vetää koulutettu vapaaehtoinen tai FinFamin työntekijä.




AVOIMET RYHMÄT

Kaikille psyykkisesti oirehtivien läheisille. Ei ilmoittautumista – tule, kun sinulle sopii!




RAUMAN VERTAISTUKIRYHMÄ

-  Toivontalo,
Lyseokatu 7
-  klo 18–19.30
- 
 - ma 2.9.
 - ma 7.10.
 - ma 4.11.
 - ma 2.12.

HARJAVALLAN VERTAISTUKIRYHMÄ

-  Harjavallan kohtaamis-
paikka, Sairaalan tie 14
-  klo 18–19.30
- 
 - ti 24.9.
 - ti 29.10.
 - ti 26.11.

KANKAANPÄÄN VERTAISTUKIRYHMÄ


-  Järjestötaalo, Taipaleenkatu 5
-  klo 18.15–19.45
- 
 - to 19.9. • to 21.11.
 - to 17.10. • to 19.12.


*Harjavallan kohtaamispaikka sijaitsee Harjavallan sairaala-alueen rakennuksessa 7. Kulje ulkokautta rampin ohitse ovelle, jossa lukee "Kerhohuone". Laskeudu rappuset ja olet perillä.


VERTAISTUKIRYHMÄT

SULJETUT RYHMÄT

NEPSYJEN LÄHEISET

 FinFami Satakunta ry:n toimisto

 klo 18–19.30

-  • ke 18.9.
• ke 16.10.
• ke 20.11.
• ke 18.12.


Ilmoittaudu ryhmään:


<https://link.webropol.com/s/nepsypalvelut>

Vertaistukea nepsyjen läheisille. Huom! Ryhmän ensimmäisellä kerralla keskustelutilaisuus hyvinvointialueen nepsy-palveluista.

PSYKKISESTI OIREHTIVIEN VANHEMMAT

 FinFami Satakunta ry:n toimisto

 18–19.30

-  • ti 10.9.
• ti 8.10.
• ti 12.11.
• ti 10.12.

Ilmoittaudu ryhmään:

<https://link.webropol.com/s/vanhemmatsyky24>

Kaikille vanhemmille, joiden lapsi oirehtii. Lapsi voi olla minkä ikäinen tahansa – ryhmä sopii sekä aikuisten että alaikäisten lasten vanhemmille.

Voit ilmoittautua ryhmiin myös p. 050 540 7733 tai nina.fisk@finfamisatakunta.fi

Vertaistukiryhmistä annettua palautetta

”Hyvä ilmapiiri, helppo puhua omista asioista ja huolista”


”Kiitos, erittäin tarpeellinen!” ”Todella hyvä ryhmä sekä vetäjä”




VERTAISTUKIRYHMÄT

MUUT RYHMÄT

EPÄVAKAIDEN LÄHEISET

 Teams (verkkoryhmä)

 12.9. klo 17–19, muina
kertoina klo 17–18.30



- to 12.9.
- to 10.10.
- to 14.11.
- to 12.12

Ilmoittaudu ryhmään:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/65AAD71C508C7D9B>

Vertaistukea verkossa niille, joiden elämään vaikuttaa läheisen epävakaata persoonallisuushäiriötä. Voit ilmoittautua myös Nina Fiskille (yhteystiedot alla).

60+ -VUOTIAIDEN RYHMÄ



FinFami Satakunta ry:n toimisto



klo 14–17



- ke 18.9.
- ke 20.11.

Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua!

60+ vuotiaille pitkään sairastaneiden läheisille tarkoitettu vertaistukiryhmä. Voit osallistua kerran tai molemmilla kerroilla tarpeesi mukaan.

LISÄTIETOA VERTAISTUKIRYHMISTÄ

Nina Fisk, vapaaehtoistoiminnan koordinaattori
puh. 050 540 7733 nina.fisk@finfamisatakunta.fi

KIRJALLISUUSRYHMÄT

KIRJALLISUUSRYHMÄ LÄHEISILLE



FinFami Satakunta
ry:n toimisto



klo 16.30–18.30



- to 3.10.
- to 17.10.
- to 31.10.
- to 14.11.

Ilmoittaudu ryhmään:

annika.haggqvist@finfamisatakunta.fi
/ 044 545 4628

Tervetuloa kirjojen maailmaan!
Tässä läheisille suunnatussa ryhmässä valitsemme yhdessä aihepiiriin liittyviä kirjoja luettavaksi. Keskustelemme kunkin kirjan herättämistä ajatuksista ja tunteista seuraavalla ryhmäkerralla kahvikupin äärellä.

Olet tervetullut ryhmään, vaikka et pääsisi mukaan jokaiseen tapaamiseen.

TARINANKIRJOITUSRYHMÄ LÄHEISILLE



FinFami Satakunta
ry:n toimisto



klo 16.30–18.30



- to 28.11.
- to 12.12.
- to 9.1.
- to 23.1.

Ilmoittaudu ryhmään:

suvi.tukkikoski@finfamisatakunta.fi / 044 303 6282

Tarinoissa on voimaa.
Ryhmässä kirjoitamme yhdessä tarinoita – kirjoittamalla voit ilmaista ja käsitellä kokemuksiasi turvallisessa ja ymmärtävässä ilmapiirissä.

Kirjoitustaustastasi riippumatta olet lämpimästi tervetullut ryhmään.

KESKUSTELUTUKI

Keskustelutuesssa kohtaat ammattilaisen, jonka kanssa voit käydä luottamuksellisesti läpi omaa tilannettasi. Keskustelutuen tavoitteena on tarjota sinulle tukea ja ymmärrystä, sekä keinoja omaan jaksamiseen. Keskustelutukea voit saada myös puhelimitse tai verkossa.

PORI

- Varaa itsellesi sopiva aika FinFami Satakunta ry:n toimistolle
- Tiettyinä päivinä ilman ajanvarausta Satapsykiatrian OLKA-pisteellä - ilmoitamme ajat myöhemmin verkkosivuilla

Voit varata ajan myös verkkosivuiltamme!
finfamisatakunta.fi

RAUMA

Psykiatrian poliklinikka,
Steniuksenkatu 2

Varattavat ajat:

- 10.9. klo 15–17
- 15.10. klo 15–17
- 12.11. klo 15–17
- 17.12. klo 15–17

Osmosen talo,
Alfredinkatu 5

Varattavat ajat:

- 19.8. klo 13–20
- 23.9. klo 13–20
- 14.10. klo 13–20
- 25.11. klo 13–20
- 16.12. klo 13–20

KESKUSTELUTUKI

HARJAVALTA

Harjavallan
kohtaamispaikka
(saapumisohjeet sivulla 3)

Varattavat ajat:

- 24.9. klo 12–17
- 29.10. klo 12–17
- 26.11. klo 12–17

KANKAANPÄÄ

Järjestötal,
Taipaleenkatu 5

Varattavat ajat:

- 12.9. klo 14–20
- 17.10. klo 14–18
- 14.11. klo 14–17
- 19.12. klo 14–18

AJANVARAUS JA LISÄTIETOJA

Suvi Tukkikoski, omaistyön koordinaattori
044 303 6282 / suvi.tukkikoski@finfamisatakunta.fi

Keskustelutuesta saatua palautetta

Sain luottamuksellisesti kertoa kaikki asiat ja pohtia asioitani ja itkeä pahan oloni ulos. Sain puhua vaikeista asioista joita olin murehtinut vuosikaudet.

Tuntui että ensimmäistä kertaa minun ongelmia kuultiin aidosti

Turvallista ja toivoa luovaa

Matala kynnyks, turvallinen, helppo olla, ystävällinen, ammatillinen, toivoa antava, voimauttava

TAPAHTUMIA

HYVINVOINTIPÄIVÄT LÄHEISILLE: KULTTUURISTA HYVINVOINTIA!

MUSEOPÄIVÄ KANKAANPÄÄSSÄ / KE 2.10. KLO 17–20

Syksyn ensimmäisessä hyvinvointipäivässä suunnataan Kankaanpäähän, jossa tutustutaan oppaan johdolla Kankaanpään kaupunginmuseoon. Kierroksen jälkeen nautitaan kahvia ja munkkia Niinisalon sotilaskodissa. Retki on osallistujille täysin maksuton. Museo ei ole esteetön. Ilmoittaudu mukaan pe 27.9. mennessä!

MUSEOPÄIVÄ HARJAVALLASSA / TI 5.11. KLO 13.30–16

Harjavallassa päästään vierailemaan Emil Cedercreutzin museossa taitelijakoti Harjulassa. Opastetun kierroksen jälkeen juodaan kahvit ja kierretään omatoimisesti museon vaihtuva näyttely.

Retki on osallistujille täysin maksuton. Museo on esteetön. Ilmoittaudu mukaan pe 1.11. mennessä!

Ilmoittautumiset hyvinvointipäiviin:

suvi.tukkikoski@finfamisatakunta.fi / p. 044 303 6282 tai

emilia.korkeaoja@sataomaishoitajat.fi / p. 044 026 6300

Hyvinvointipäivät järjestävät yhteistyössä FinFami Satakunta ry ja Satakunnan Omaishoitajat ry.

Olet tervetullut mukaan mistä päin Satakuntaa tahansa!

RAKENTEELLISEN SOSIAALITYÖN VIIKKO 7.10.–13.10.

Olemme mukana Rakenteellisen sosiaalityön viikolla yhdessä päivässä. Kerromme lähempänä lisää verkkosivuillamme!

ILONAN PÄIVÄ 9.10.

AMMATTILAINEN LÄHEISENÄ -WEBINAARI KLO 9–11

Valtakunnallisena mielenterveysomaisten päivänä FinFamit järjestävät Ammattilainen läheisenä -teemawebinaarin. Ammattilaisille suunnatussa tietoiskussa käsitellään FinFamin tarjoamaa tukea, ammattilaisia kokemustoimijoina ja kuullaan kokemustarina ammattilaiselta. Tietoa ilmoittautumisesta tulossa myöhemmin kanaviimme.

KAHVIT KLO 14–17, FINFAMI SATAKUNTA RY:N TOIMISTO

Tervetuloa Ilonan päivän kahveille toimistollemme! Vietetään yhdessä mielenterveysomaisten päivää. Luvassa on pientä ohjelmaa, kahvitarjoilu ja purtavaa.

Valtakunnallista mielenterveysomaisten päivää eli Ilonan päivää vietetään vuosittain 9.10. Vuonna 2024 teemana on ammattilaiset mielenterveysomaisina.

Jokainen meistä voi välittää ja vaikuttaa asenteisiin ja ennakkoluuloihin. Tykkää ja jaa #ilonanpäivä -postauksiamme somessa sekä osallistu keskusteluun.

SURUN KYYNELEET – TAPAHTUMA ITSEMURHAN TEHNEIDEN MUISTOKSI LA 16.11.

KLO 16–18, PORIN SEURAKUNTAKESKUS (ITÄPUISTO 14)

Muistotapahtuma itsemurhan tehneiden läheisille.

Ohjelmassa:

- Mikael Tuomisen esittämää musiikkia
- Puheenvuorot:
 - Monica Tiisala, kokemusasiantuntija
 - Harri Sihvola, Itsemurhien ehkäisykeskus, MIELI Suomen mielenterveys ry
- Kahvitarjoilu

Järjestäjinä FinFami Satakunta ry, Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry, Lounais-Suomen SYLI ry, SAMDY ry, MIELI Satakunnan mielenterveys ry, Porin ev.lut. seurakuntayhtymä ja ASTA Liikunta on parAsta -hanke.

MIELENTERVEYSVIIKON TAPAHTUMA 21.11.

SATAPSYKIATRIAN OLKA-PISTE

Valtakunnallista mielenterveysviikkoa vietetään tänä vuonna 18.–24.11. Olemme mukana Satapsykiatrian OLKA-pisteellä torstaina järjestettävässä tapahtumassa, joka pitää sisällään mielenterveysaiheista osallistavaa toimintaa ammattilaisille, potilaille ja läheisille. Kerromme tapahtumasta myöhemmin lisää verkkosivuillamme.

KOKEMUKSEN POLULLA -KOKEMUSTOIMIJAKOULUTUS

Haluaisitko jakaa kokemuksesi mielenterveys- tai päihdeläheisenä ja antaa tarinasi auttaa muita?

Etsimme läheisiä kokemustoimijakoulutukseen!

Kokemustoimijakoulutus antaa valmiudet kokemustoiminnan eri tehtäviin. Voit kertoa tarinasi toisille läheisille, ammattilaisille tai halutessasi suuremmallekin yleisölle. Lisäksi voit olla mukana kehittämässä yhdistyksen toimintaa tai osallistua asiantuntijaryhmiin.

Kokemustoimijuus edistää myös omaa toipumismatkaasi!

Koulutus toteutetaan maanantaisin klo 16.30–20 seuraavina päivinä: 16.9., 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 28.10. ja 4.11.

Koulutuspaikka on FinFami Satakunta ry:n toimisto (Itsenäisyydenkatu 35 B 3.krs, Pori).

Koulutuksen järjestää FinFami Satakunta ry ja se on osallistujalle maksuton.

Hae mukaan 30.8. mennessä osoitteessa
<https://link.webropol.com/s/kokemustoimija24>

Hakijat haastatellaan ennen koulutuksen alkua.

KUTSUT SYYSKOKOUKSEEN JA JOULUJUHLAAN MYÖHEMMIN SYKSYLLÄ

FinFami Satakunta ry:n syyskokous järjestetään marraskuun loppuun mennessä. Kutsu kokoukseen lähetetään jäsenistölle postitse määräaikaan mennessä.

Yhdistyksen joulujuhla järjestetään marras-joulukuun vaihteessa. Lisää tietoa tulee postitse jäsenille samassa kirjeessä syyskokoukuskutsun kanssa. Kirjeessä on ilmoittautumisohjeet juhlaan.



TALOUS- JA ULOSOTTOINFO KE 11.9.

KLO 17–19, FINFAMI SATAKUNTA RY:N TOIMISTO / TEAMS

Infossa saat tietoa taloudenhallinnasta, ulosotosta ja velkaneuvonnasta. Asiantuntijana Ville Kujanpää, ennakoivan talousneuvonnan asiantuntija Ulosottolaitokselta. Voit myös esittää omia kysymyksiäsi.

Infoon voi osallistua joko FinFami Satakunta ry:n toimistolla tai verkossa Teamsin välityksellä. Toimistolla kahvitarjoilu.

Infon järjestävät yhteistyössä FinFami Satakunta ry ja Keski-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry.

Ilmoittaudu mukaan 9.11. mennessä osoitteessa <https://link.webropol.com/s/ulosottoinfo24>.

MIELENTERVEYSOVET-VALMENNUS

Ovet®-valmennus on suunnattu psyykkisesti sairastuneiden läheisille. Se tarjoaa tietoa, taitoja ja vertaistukea niille, jotka huolehtivat ja hoitavat läheisiään.

Valmennuksen järjestävät yhteistyössä FinFami Satakunta ry ja Satakunnan Omaishoitajat ry. Valmennus toteutetaan, kun ilmoittautuneita on vähintään kuusi.

Ilmoittaudu: <https://link.webropol.com/s/mielenterveysovet25>

VERTAISTUELLISET TIETOISKUT MIELENTERVEYSLÄHEISILLE

TEAMS

FinFamit ympäri Suomen järjestävät lyhyitä tietoiskuja erilaisista mielenterveysläheisiä koskettavista aiheista. Tietoiskussa kuulet läheisiä koskettavista aiheista lisää ja voit halutessasi esittää kysymyksiä. Lisäksi voit saada vertaistukea ja vaihtaa ajatuksia muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Voit osallistua yhteen tai useampaan tietoiskuun tarpeesi mukaan. Muistathan ilmoittautua jokaiseen erikseen.

Ke 21.8. klo 17–18 Kiltin ihmisen syndrooma. Ilmoittaudu:
<https://link.webropol.com/s/tietoiskuelokuu2024>

Ma 16.9. klo 17–18.30 Tunteet ja itsemyötätunto. Ilmoittaudu:
<https://link.webropol.com/ep/tietoiskusyyskuu2024>

Ke 30.10. klo 17–18 Häpeä ja stigma. Ilmoittaudu:
<https://link.webropol.com/s/tietoiskulokakuu2024>

Ke 13.11. klo 17–18 Att vara anhörig till en person med bipolär sjukdom (ruotsiksi). Ilmoittaudu:
<https://link.webropol.com/ep/InfostundNovember2024>

Ke 18.12. klo 17–18 Syömishäiriötä sairastavien läheiset. Ilmoittaudu:
<https://link.webropol.com/ep/tietoiskujoulukuu2024>

ENSITIETO-WEBINAARI TI 1.10.

KLO 17–19, TEAMS

Onko läheisesi sairastunut hiljattain psyykkisesti tai onko hänen tilansa heikentynyt? Ensitieto-webinaarissa saat tietoa läheisen sairastumiseen liittyvästä kriisistä ja siitä selviämisestä.

Aiheesta keskustelemassa lääketieteen tohtori Jyrki Heikkilä (TYKS Psykiatrian toimialuejohtaja), kokemusasiantuntija sekä FinFamin työntekijöitä.

Tapahtuman järjestävät FinFami Satakunta ry ja Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry.

Ilmoittaudu webinaariin 1.10. klo 12 mennessä osoitteessa link.webropol.com/ep/ensitietoas2024.

KAKSISUUNTAINEN MIELIALAHÄIRIÖ JA IHMISSUHTEET -TAPAHTUMA 10.10.

KLO 16–19.30, SATAPSYKIATRIAN DYYNI-AUDITORIO

Miten kaksisuuntainen mielialahäiriö vaikuttaa ihmissuhteisiin ja läheisiin? Tapahtumassa aiheesta keskustelevat ammattilaiset, kokemusasiantuntijat ja yhdistystoimijat.

Tapahtuma on suunnattu sairastuneille, sairastuneiden läheisille, ammattilaisille ja kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Tapahtuman järjestävät yhteistyössä FinFami Satakunta ry, Kaksisuuntaiset ry:n Aallonmurtaja-hanke ja OLKA Satakunta.

Tarkempaa tietoa tapahtumasta ja ohjeet ilmoittautumiseen löydät myöhemmin verkkosivuiltamme ja somesta.

LÄHEISTEN TALOUSHUOLET -WEBINAARI 30.10.

TEAMS

Mietityttääkö sinua oirehtivan läheisesi talous tai oletko auttanut häntä taloudellisesti ja siksi oma tilanteesi arvelluttaa?

Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry:n järjestämässä webinaarissa asiantuntija kertoo aiheesta. Voit myös esittää mieltäsi askarruttavia kysymyksiä.

Lisätietoa webinaarista ja ohjeet ilmoittautumiseen löydät myöhemmin syksyllä verkkosivuiltamme.

Sivulta 14 löydät tietoa talous- ja ulosottoinfosta, joka järjestetään aikaisemmin syksyllä.

KUN MINUA EI ENÄÄ OLE -WEBINAARI TO 7.11.

KLO 17–18.30, TEAMS / FINFAMI SATAKUNTA RY:N TOIMISTO

Mitä psyykkisesti oirehtivalle läheiselleni käy, kun minua ei enää ole?

Webinaarissa saat tietoa palveluista ja tuesta, joita läheisellesi on tarjolla. Lisätietoa myöhemmin verkkosivuillamme.

Oletko tutustunut tietopaketteihin verkkosivuillamme?

Netistä löydät mm. seuraavat läheisille hyödylliset tietopaketit:

- Omaisen opas
- Mahdollisuuksia-verkkopalvelu
- Oppaat läheisille

*Käy tutustumassa!
finfamisatakunta.fi*

Hei jäsen! Olethan muistanut maksaa jäsenmaksun?

Jäsen	15 €
Perhejäsenyys	25 €
Kannatusjäsenyys	50 € tai enemmän

IBAN	FI21 5700 8120 2193 78
Viestikenttä	Oma nimi ja osoite



Kiinnostaako vapaaehtoistoiminta?

FinFami Satakunta ry:llä on tarjolla monenlaisia vapaaehtoistoiminnan tehtäviä niin ryhmänohjaajasta verkkovapaaehtoiseen kuin yhdistysesittäjästä some-lähettilääksi.

Vapaaehtoistoiminta tarjoaa mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin, merkityksellistä tekemistä mielenterveysomaisten ja -läheisten tueksi, monipuolisia kokemuksia sekä hyvää mieltä. Vapaaehtoisena saat perehdytyksen ja koulutuksen tehtävään, tukea ja mentorointia sekä pääset toteuttamaan omia ideoitasi.

Ota yhteyttä, niin jutellaan lisää ja etsitään juuri sinulle sopiva vapaaehtoistehtävä!

050 540 7733 tai nina.fisk@finfamisatakunta.fi

Tervehdys täältä toimistolta!

Vielä saamme hetken nauttia kesän lämmöstä ja auringon säteistä, mutta aistittavissa on, että syksy tekee jo hiljalleen tuloaan. Olemme koostaneet teille syksyn uudistetun toimintakalenterin. Tulossa on paljon toimintaa, sekä uutta että vanhaa. Pyrkimyksenä on ollut huomioida teidät läheiset mahdollisimman laajasti. Teemme parhaamme, jotta tavoittaisimme eri ikäiset läheiset ympäri Satakuntaa.

Iloksemme voimmekin ilmoittaa, että saimme Harjavallasta uuden kohtaamispaikan tilat käyttöömme ja siellä voimme jatkossa tarjota vertaistukiryhmän lisäksi myös keskustelutukea! Tämä toiminta alkaa syyskuun lopulla.

Tänä syksynä on tulossa myös Kokemuksen polulla -koulutus,

jossa läheisillä on mahdollisuus saada valmiudet kokemustoiminnan eri tehtäviin. Ilmoittautuminen on käynnissä jo nyt (sivu 12), joten kannattaa olla nopea, jos aihe kiinnostaa. Meidän koko toiminnasta saatte lisää tietoa näiden kansien välistä, nettisivuiltamme, somesta tai olemalla yhteydessä meihin.

Toimintamme ydin on aina kohtaaminen, olemme täällä teitä läheisiä varten ja toivomme että olette meihin yhteydessä. Arkeen paluu voi aiheuttaa haasteita ja tilanteet kulminoitua, siksi on tärkeää muistaa että auttamalla itseäsi autat myös läheistäsi. Pidetään siis yhdessä huolta toisistamme ja itsestämme.

Toivotamme teille kaikille oikein mukavaa FinFamin keltaista syksyä ❤️

Kohtaamisiin,

Annika, Nina, Suvi ja Senni