



*Tukemassa mielenterveys- ja päihdeläheisten
jaksamista ja hyvinvointia*

**TOIMINTAKALENTERI
1/2025**



SISÄLLYSLUETTELO

FINFAMI SATAKUNTA RY:N TOIMINTAKALENTERI 1/2025

<i>Vertaistukiryhmät</i>	4
<i>Tarinaryhmä</i>	8
<i>Keskustelutuki</i>	9
<i>Tietoa ja tapahtumia</i>	11
<i>Vapaaehtoistoiminta</i>	23

Kun yksi sairastuu, monen maailmaa muuttuu.
Ethän jää yksin!

Terveisiä toimistolta!

Hyvää uutta vuotta 2025!

Yksi vuosi on taas mennyt ja myös me täällä toimistolla olemme palanneet arkeen pienen hengähdystauon jälkeen. Vielä saamme nauttia talvisista maisemista jonkun aikaa, mutta siellä se kevät meitä odottaa jo kulman takana.

Tässä tulee meidän uusi toimintakalenterimme, johon olemme koostaneet kevään toimintamme. Toivomme, että siellä on jokaiselle jotain, josta juuri sinä saat tukea arkeesi.

Olemme kehittäneet toimintaamme koko viime vuoden aikana ja kehitystyö jatkuu edelleen. Pyrimme jalkautumaan sinne missä tarvetta meidän palveluillemme on ja siksi olemme aloittamassa uutta toimintaa myös Eurassa. Tammikuussa Eurassa aloittaa uusi vertaistukiryhmä, joka on suunnattu kouluikäisten nepsy-lasten vanhemmille. Toteutamme sen yhteistyössä Satakunnan SAMDY:ryn kanssa. Myös keskustelutuki on jatkossa mahdollista Eurassa.

Järjestöjen toiminta-avustukset ja niiden leikkaukset ovat olleet keskustelunaiheena jo pitkään. Elämme hyvin epävarmoja ja monella tapaa haastavia aikoja. Siksi me pyrimme olemaan vakaa ja turvallinen toimija kaikkien muutosten keskellä ja olemme myös jatkossa teidän omaisten tukena.

Mikäli rahoitusehdotuksemme hyväksytään alkuvuodesta 2025 voimme jatkaa toimintaamme ainakin tämän vuoden ajan kuten ennenkin.

Tykätty kirjallisuusryhmä saa heti alkuvuodesta jatkoa, kun tarinaryhmämme starttaa tammikuussa (s. 8). Siellä on mahdollisuus työstää omaa tarinaa kirjoittamisen kautta. Ryhmään on vielä mahdollista osallistua – jos kiinnostut, olethan yhteydessä Suviin.

Toiminnastamme saat lisää tietoa näiden kansien välistä, nettisivuiltamme, somesta tai olemalla yhteydessä meihin. Olemme tänäkin vuonna monessa mukana.

Kunta- ja aluevaalit ovat tulossa keväällä 2025. Tänä vuonna on erityisen tärkeää tehdä omaisten ääni kuuluvaksi ja saada heidän asemansa yhteiskunnassa vahvemmaksi. Juuri siksi olemme mukana Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami ry:n vaalivaikuttamistoiminnassa. On myös paljon muita tärkeitä aiheita, kuten sosiaalipalveluiden parempi resurssointi sekä järjestöjen tulevaisuuden takaaminen. Jos sinulla on aihe, jonka koet tärkeäksi ja toivot meidän nostavan esille, olethan yhteydessä. Mitä enemmän saamme yhdessä aikaan näkyvyyttä näille tärkeille aiheille, sen parempi. Olemme täällä teitä varten, tänäkin vuonna.

Kohtaamisiin,

Annika, Nina, Suvi ja Senni

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 13.1.
- ma 3.2.
- ma 3.3.
- ma 7.4.
- ma 5.5.

HARJAVALLAN VERTAISTUKIRYHMÄ



Harjavallan kohtaamis-
paikka, Sairaalan tie 14



klo 18–19.30



- ti 28.1.
- ti 25.2.
- ti 25.3.
- ti 29.4.
- ti 27.5.

KANKAANPÄÄN VERTAISTUKIRYHMÄ



Järjestöalo, Taipaleenkatu 5



klo 18.00–19.30



- to 23.1.
- to 13.2.
- to 20.3.
- to 24.4.
- to 22.5.

*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 22.1.
- ke 12.2.
- ke 19.3.
- ke 16.4.
- ke 21.5.



Ilmoittaudu ryhmään

QR-koodista tai osoitteessa
link.webropol.com/s/nepsyporik2025

Vertaistukea kaikille nepsyjen läheisille.

KOULUIKÄISTEN NEPSY-LASTEN VANHEMMAT

 Kohtaamispaikka Helmi, Satakunnankatu 12, Eura

 18–19.30



- ma 20.1.
- ma 24.2.
- ma 17.3.
- ma 14.4.
- ma 19.5.



Ilmoittaudu ryhmään

QR-koodista tai osoitteessa
link.webropol.com/s/euranepsyvanhemmat

Vertaistukea vanhemmille, joiden kouluikäisellä lapsella on nepsy-piirteitä.

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

Kahdenvälistä vertaistukea?

Oletko kiinnostunut vertaistuesta, mutta keskustelisit toisen läheisen kanssa mieluummin kahdestaan kuin ryhmässä? Se onnistuu vertaistoiminnassa! Ota yhteyttä, niin etsimme sinulle sopivan vertaisen: Nina Fisk p. 050 540 7733 tai nina.fisk@finfamisatakunta.fi



VERTAISTUKIRYHMÄT

SULJETUT RYHMÄT

EPÄVAKAIDEN LÄHEISET



Teams (verkkoryhmä)



4.2. klo 17–19, muut
kerrat klo 17–18.30



- ti 4.2.
- ti 4.3.
- ti 8.4.
- ti 6.5.
- ti 10.6.



Ilmoittaudu ryhmään
QR-koodilla tai osoitteessa
link.webropol.com/ep/epavakaidenlaheisetk2025

Vertaistukea verkossa niille,
joiden elämään vaikuttaa
läheisen epävakaa
persoonallisuushäiriö.

VANHEMPIEN VERTAISTUKIRYHMÄ



FinFami Satakunta ry:n
toimisto



18–19.30



- ti 14.1.
- ti 11.2.
- ti 11.3.
- ti 15.4.
- ti 13.5.



Ilmoittaudu ryhmään
QR-koodilla tai osoitteessa
link.webropol.com/s/vanhemmatk2025

Vertaistukea kaikille vanhemmille,
joiden lapsi oirehtii. Lapsi voi olla
minkä ikäinen tahansa – ryhmä
sopii sekä aikuisten että alaikäisten
lasten vanhemmille. Ryhmä
järjestetään, jos ilmoittautuneita on
vähintään viisi.

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

VERTAISTUKIRYHMÄT

MUUT RYHMÄT

60+ -RYHMÄ



FinFami Satakunta ry:n
toimisto



klo 14–17



- ke 15.1.
- ke 12.3.
- ke 14.5.

Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua!

Yli 60-vuotiaille pitkään sairastaneiden läheisille tarkoitettu vertaistukiryhmä. Voit osallistua yhdelle tai useammalle ryhmäkerralle oman halusi mukaan. Tervetuloa!



LISÄTIETOA VERTAISTUKIRYHMISTÄ

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

TARINANKIRJOITUSRYHMÄ

SanatOn-ryhmä: elämäni tarinat – voimaa kirjoittamisesta



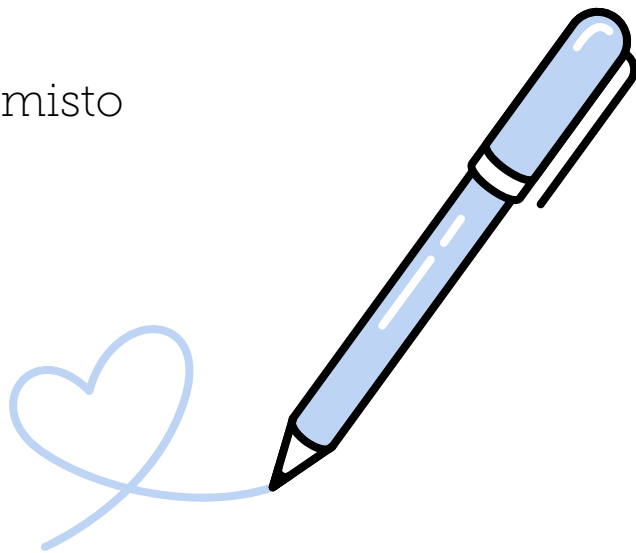
FinFami Satakunta ry:n toimisto



klo 16.30–18.30



- to 9.1.
- to 23.1.
- to 6.2.
- to 27.2.



Kirjoittamisessa on voimaa! Ryhmä on suunnattu kaikille, joiden elämään vaikuttaa itselle tärkeän ihmisen mielenterveys- tai päihdehaasteet.

Kirjoittamalla voit ilmaista ja käsitellä kokemuksiasi turvallisessa ja ymmärtävässä ilmapiirissä. Kirjoittaminen auttaa jäsentämään tunteita ja ajatuksia sekä syventämään ymmärrystä omasta tarinasta.

Ryhmään osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta kirjoittamisesta – tärkeintä on halu ilmaista itseään ja löytää sanojen voima.

KIINNOSTUITKO RYHMÄSTÄ? OTA YHTEYTTÄ:

suvi.tukkikoski@finfamisatakunta.fi / 044 303 6282

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



AJANVARAUS

RAUMA

Psykiatrian poliklinikka,
Steniuksenkatu 2

Aikoja saatavilla:

- ti 21.1. klo 15–17
- ti 11.2. klo 15–17
- ti 18.3. klo 15–17
- ti 15.4. klo 15–17
- ti 20.5. klo 15–17

Osmosen talo, Alfredinkatu 5

Aikoja saatavilla:

- ma 20.1. klo 13–20
- ma 24.2. klo 13–20
- ma 24.3. klo 13–20
- ma 28.4. klo 13–20
- ma 26.5. klo 13–20

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

tai finfamisatakunta.fi

KESKUSTELUTUKI

HARJAVALTA

Harjavallan kohtaamispaikka
(saapumisohjeet sivulla 3)

Aikoja saatavilla:

- ti 28.1. klo 12–17
- ti 25.2. klo 12–17
- ti 25.3. klo 12–17
- ti 29.4. klo 12–17
- ti 27.5. klo 12–17

KANKAANPÄÄ

Järjestötaló, Taipaleenkatu 5

Aikoja saatavilla:

- ke 5.2. klo 14–20
- ke 5.3. klo 14–20
- ke 2.4. klo 14–20
- ke 7.5. klo 14–20

EURA

Kohtaamispaikka Helmi,
Satakunnankatu 12, Eura

Aikoja saatavilla:

- ti 14.1. klo 18–20
- ti 28.1. klo 18–20
- ti 11.2. klo 18–20
- ti 25.2. klo 18–20
- ti 25.3. klo 18–20
- ti 6.5. klo 18–20
- ti 20.5. klo 18–20

*Keskustelun sisällöstä ei jää
merkintöjä mihinkään, vaan
keskustelu jää sinun ja
ammattilaisen välille.*

*Halutessasi voit myös asioida
nimettömästi.*



AJANVARAUS

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

tai finfamisatakunta.fi

TIETOA JA TAPAHTUMIA

TAMMIKUU

30.1. VERTAISTUELLINEN TIETOISKU: ANHÖRIGSKAP TILL PERSON MED ÄTSTÖRNING

📍 TEAMS

🕒 KLO 17–18

FinFamit ympäri Suomen järjestävät lyhyitä tietoiskuja erilaisista mielenterveysläheisiä koskettavista aiheista. Tammikuun tietoisku on ruotsinkielinen ja sen aihe on Anhörigskap till person med ätstörning, syömishäiriötä sairastavien läheiset.

Saat kuulla tietoiskun aiheesta sekä halutessasi esittää kysymyksiä ja vaihtaa ajatuksia muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Tietoiskut ovat maksuttomia ja kaikille avoimia. Voit ilmoittautua yhteen tai useampaan kiinnostukseksi mukaan!

Ilmoittaudu osoitteessa

link.webropol.com/ep/infostund25atstorning



HELMIKUU

OVET-VALMENNUS[®] MIELENTERVEYSOMAISILLE

📍 TEAMS

Ovet-valmennus[®] Mielenterveysomaisille tarjoaa tietoa, taitoja ja vertaistukea sinulle, joka kannat huolta psyykkisesti oirehtivista läheisistäsi – oli hän sitten puoliso, perheenjäsen, ystävä tai muu sinulle tärkeä ihminen. Valmennuksessa käsitellään esimerkiksi mielenterveysomaisten palveluja, psykiatrasta hoitotahtoa sekä omaisten rooleja ja rajoja.

Ryhmä kokoontuu seuraavina päivinä klo 17–20

- ma 3.2.
- ti 4.2.
- ma 10.2.
- ke 12.2.

Valmennus järjestetään verkossa Teams-alustalla, jonne ilmoittautuneet saavat pääsylinkin.

Valmennus on maksuton ja sen järjestävät yhteistyössä FinFami Satakunta ry ja Satakunnan Omaishoitajat ry.

Tervetuloa mukaan!



Ilmoittaudu 30.1. mennessä QR-koodista tai:

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

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

TIETOA JA TAPAHTUMIA

19.2. VERTAISTUELLINEN TIETOISKU: ADHD JA PARISUHDE

📍 TEAMS

🕒 KLO 17–18

FinFamit ympäri Suomen järjestävät lyhyitä tietoiskuja erilaisista mielenterveysläheisiä koskettavista aiheista. Helmikuun aihe on ADHD ja parisuhde.

Saat kuulla tietoiskun aiheesta sekä halutessasi esittää kysymyksiä ja vaihtaa ajatuksia muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Tietoiskut ovat maksuttomia ja kaikille avoimia. Voit ilmoittautua yhteen tai useampaan kiinnostukseksi mukaan!

Ilmoittaudu osoitteessa

link.webropol.com/s/tietoiskuhelmikuu2025



TIETOA JA TAPAHTUMIA

27.2. AVOIN YLEISÖLUENTO: OMA HYVINVOINTINI, KUN LÄHEINEN SAIRASTUU

NAKKILA
LIIKUNTAKESKUKSEN KAHVIO, KUNTOPOLKU 1

KLO 18

Psyykkisesti sairastuminen on kriisi paitsi sairastuneelle, myös tämän lähipiirille. Miten omasta jaksamisesta kannattaa huolehtia, kun läheinen sairastuu? Millä keinoin omaa hyvinvointia voi ylläpitää samalla, kun kulkee sairastuneen läheisen rinnalla?

Puhujina FinFami Satakunta ry:n toiminnanjohtaja Annika Häggqvist ja vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Nina Fisk.

Luento on osa terveyden edistämisen luentosarjaa. Luentosarjan järjestävät Nakkilan SPR:n osasto ja Nakkilan kunta yhteistyössä muiden yhteistyökumppaneiden kanssa. Tapahtumassa on kahvitarjoilu.

Tapahtumaan ei tarvitse ilmoittautua – tervetuloa!



TIETOA JA TAPAHTUMIA

MAALISKU

6.3. MUISTIJÄLKÄ – ELÄMYKSIÄ, TUKEA JA TEKNOLOGIAA AIVOTERVEYTEEN



PORI

SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU SAMK (AGORA-SALI), SATAKUNNANKATU 23



KLO 13–18

Tervetuloa aivoterveyden maailmaan!

Tapahtumassa kuullaan Minna Huotilaisen etäluento. Huotilainen on professori ja aivotutkija, joka soveltaa työssään neurotieteen uusimpia löydöksiä erityisesti työelämän kehittämiseen. Hän on kirjoittanut useita tietokirjoja, kuten Tunne aivosi ja Keskittymiskyvyn elvytysopas. Tapahtumassa Huotilainen luennoi aiheesta Parasta aivoillesi – teknologialla tai ilman.

Lisäksi tapahtumassa kuullaan puheenvuoroja yhdistysten edustajilta. Salissa on mahdollisuus tutustua erilaisiin yhdistyksiin, hyvinvointiteknologiayrityksiin, oppilaitostoimijoihin ja muihin aivoterveyden parissa työskenteleviin tahoihin.

Tarkempaa tietoa tapahtumasta löydät myöhemmin someistamme.



13.3. OCD – PAKKO-OIREINEN HÄIRIÖ -TAPAHTUMA

**PORI****SATAPSYKIATRIAN DYJNI-AUDITORIO, SATASAIRAALAN S-RAKENNUS****KLO 16–20**

Millainen on pakko-oireinen häiriö?

Miten sitä hoidetaan ja miten se vaikuttaa läheisiin?

OCD-tapahtumassa pakko-oireisesta häiriöstä keskustellaan moninäkökulmaisesti. Luvassa on asiantuntijaluento ja paneelikeskustelu, jossa ääneen pääsevät niin asiantuntijat, kokemustoimijat kuin yhdistystoimijat. Yleisö saa halutessaan esittää kysymyksiä puhujille. Lisäksi aulatilassa voi tutustua erilaisten yhdistysten toimintaan ja saada tietoa sairastuneille, läheisille ja ammattilaisille tarjolla olevasta tuesta. Tapahtumassa on kahvitarjoilu.

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

Tapahtuman järjestävät yhteistyössä FinFami Satakunta ry ja OLKA Satakunta.

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

TIETOA JA TAPAHTUMIA

20.3. VERTAISTUELLINEN TIETOISKU: SLEEP – WHAT IS THE LINK BETWEEN SLEEP AND MENTAL HEALTH? (ENGLANNIKSI)

 TEAMS

 KLO 17–18

FinFamit ympäri Suomen järjestävät lyhyitä tietoiskuja erilaisista mielenterveysläheisiä koskettavista aiheista.

Saat kuulla tietoiskun aiheesta sekä halutessasi esittää kysymyksiä ja vaihtaa ajatuksia muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Tietoiskut ovat maksuttomia ja kaikille avoimia. Voit ilmoittautua yhteen tai useampaan kiinnostukseksi mukaan!

Ilmoittaudu osoitteessa

link.webropol.com/ep/ffu-sleepandmentalhealth-k2025

HUHTIKUU

7.4. VERTAISTUELLINEN TIETOISKU: TUNTEET JA ITSEMYÖTÄTUNTO

 TEAMS

 KLO 16.30–18

Ilmoittaudu osoitteessa

<https://link.webropolsurveys.com/EP/C988B26CB9381042>

TIETOA JA TAPAHTUMIA

8.4. HYVINVOINTI-ILTA: MYÖNTEISYYDEN VOIMA

 **RAUMA**
KAUNISJÄRVEN HYVINVOINTIKESKUS, STENIUksenKATU 4

 **KLO 17–19**

*Ilmoittaudu
halutessasi myös
toiseen hyvinvointi-
iltaan toukokuussa!*



Läheinen, on tärkeää pitää huolta omasta hyvinvoinnista! Vuoden ensimmäisessä hyvinvointi-illassa kuunnellaan Myönteisyyden voima -webinaari. Webinaarin puhujana on sosiaalipsykologi, psykoterapeutti ja tietokirjailija Krisse Lipponen. Lipponen on kirjoittanut kirjoja mm. resilienssistä ja hyvän elämän rakentamisesta. Webinaarin jälkeen tarjoamme kahvit ja mahdollisuuden keskustella yhdessä aiheesta heränneistä ajatuksista.

Hyvinvointi-ilta järjestetään yhteistyössä Satakunnan Omaishoitajat ry:n kanssa. Ilta on maksuton (emme korvaa paikalle saapumisesta aiheutuvia matkakustannuksia).

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 6.4. mennessä:
suvi.tukkikoski@finfamisatakunta.fi / p. 044 303 6282 tai
emilia.korkeaoja@sataomaishoitajat.fi / p. 044 026 6300

10.4. VERTAISTUELLINEN TIETOISKU: RIITTÄVÄN HYVÄ VANHEMMUUS

 **TEAMS**

 **KLO 18–19**

Ilmoittaudu osoitteessa
<https://link.webropol.com/s/tietoiskuhuhtikuu25>

TIETOA JA TAPAHTUMIA

TOUKOKUU

28.5. HYVINVOINTI-ILTA TAIDEMUSEOSSA

 **PORI**
PORIN TAIDEMUSEO, ETELÄRANTA

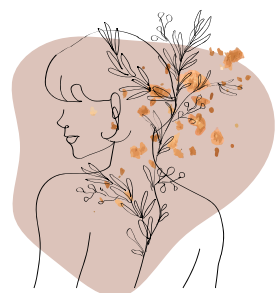
 **KLO 16–18**

Toukokuun hyvinvointi-illassa lähdemme yhdessä nauttimaan taiteesta Porin taidemuseoon. Museossa on esillä mm. Adrian Piperin teoksia ja Arkkitehdin huone -näyttely. Noin tunnin kestävän opastetun kierroksen jälkeen vietämme vapaamuotoisen kahvihetken Satakunnan Omaishoitajat ry:n tiloissa (Valtakatu 7 C, museolta matkaa noin 400m).

Hyvinvointi-ilta järjestetään yhteistyössä Satakunnan Omaishoitajat ry:n kanssa. Ilta on maksuton (emme korvaa paikalle saapumisesta aiheutuvia matkakustannuksia).

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 23.5. mennessä:
suvi.tukkikoski@finfamisatakunta.fi / p. 044 303 6282 tai
emilia.korkeaoja@sataomaishoitajat.fi / p. 044 026 6300



TIETOA JA TAPAHTUMIA

15.5. VERTAISTUELLINEN TIETOISKU: SELF-CARE AND HEALTHY BOUNDARIES. WHY IT IS IMPORTANT IN OUR EVERYDAY LIFE (ENGLANNIKSI)

📍 TEAMS

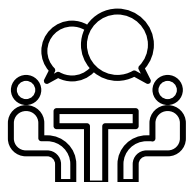
🕒 KLO 17–18

Ilmoittaudu osoitteessa

<https://link.webropol.com/ep/infosessionbounderies>

SKITSOFRENIA-TAPAHTUMA

Järjestämme kevään aikana myös skitsofrenia-aiheisen tapahtuman. Lisää tietoa tulossa verkkosivuillemme ja someen!



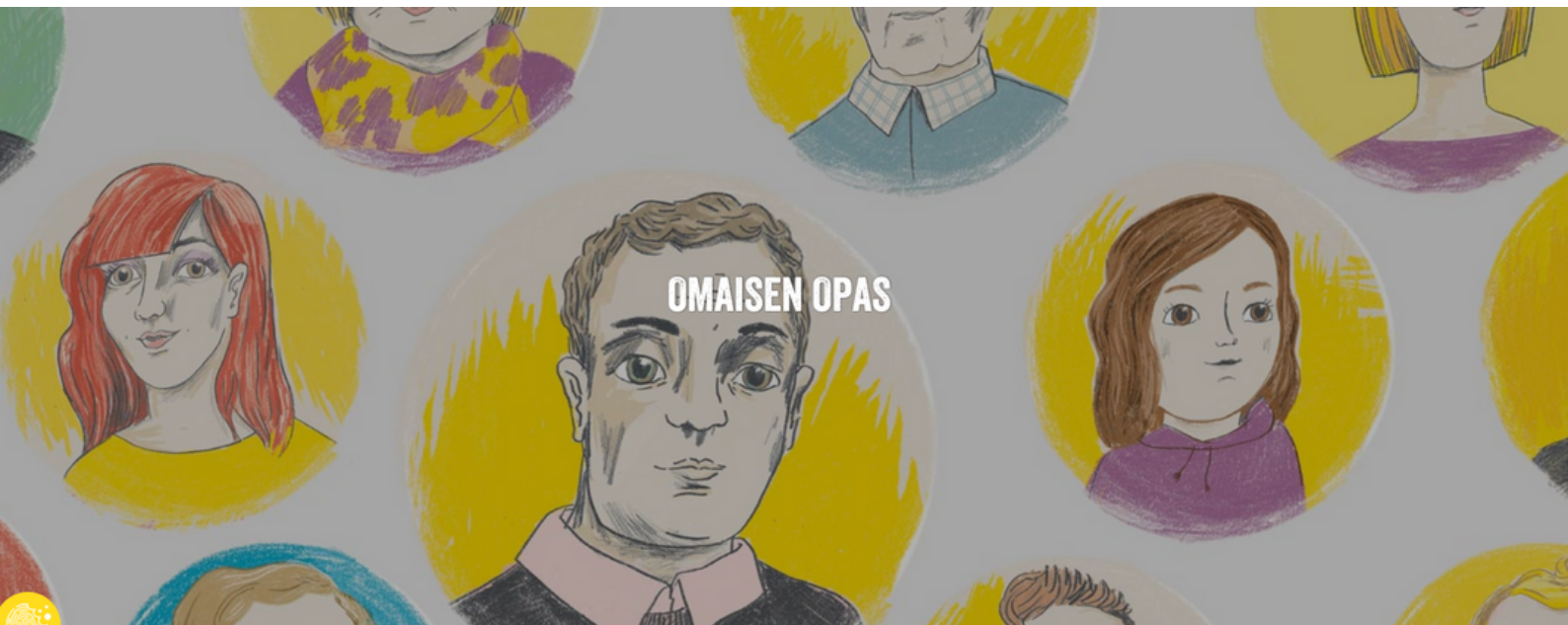
*Kutsu yhdistyksen kevätkokoukseen
julkaistaan myöhemmin alkuvuonna*

Oletko tutustunut tietopaketteihin verkkosivuillamme?

Netistä löydät mm. seuraavat läheisille hyödylliset tietopaketit:

- Omaisen opas
- Mahdollisuuksia-verkkopalvelu
- Oppaat läheisille

finfamisatakunta.fi



Säästä paperia – vaihda sähköiseen toimintakalenteriin!

Voit halutessasi vaihtaa paperisen toimintakalenterin sähköiseen versioon, joka toimitetaan kätevästi sähköpostiisi. Sähköisessä muodossa toimintakalenteri on aina helposti saatavilla.

Sähköisen toimintakalenterin tilaaminen ei edellytä jäsenyyttä!

Lähetä pyyntö sähköisestä kalenterista:
annika.haggqvist@finfamisatakunta.fi.

Auta meitä tukemaan mielenterveysläheisiä –

LIITY JÄSENEKSI!

Jäsenenä

- olet mukana edistämässä mielenterveysläheisten- ja omaisten hyväksi tehtävää työtä
- saat Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami ry:n toimittaman läheisten asioihin erikoistuneen Labyrintti-lehden säännöllisesti kotiovellesi
- pääset mukaan jäsenille suunnattuihin aktiviteetteihin, kuten retkille
- saat kutsun tilaisuuksiin ja juhliin, kuten joulujuhlaan
- pysyt parhaiten ajan tasalla toiminnastamme ja vastaanotat ensimmäisenä toimintakalenterimme
- voit osallistua kokouksiin ja vaikuttaa yhdistyksen päätöksentekoon

Voit liittyä jäseneksi maksamalla jäsenmaksun alla olevien ohjeiden mukaisesti. Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Jäsenmaksut 2025

Jäsen	15 €
Perhejäsenyys	25 €
Kannatusjäsenyys	50 € tai enemmän



Eräpäivä	16.3.2025
IBAN	FI21 5700 8120 2193 78
Viestikenttä	Oma nimi ja osoite



Jäsenmaksu tulee maksaa, jotta jäsenyys pysyy voimassa. Tarkistamme jäsenmaksut eräpäivän jälkeen.



Kiinnostaako vapaaehtoistoiminta?

FinFami Satakunta ry:llä on tarjolla monenlaisia vapaaehtoistoiminnan tehtäviä niin ryhmänohjaajasta verkkovapaaehtoiseen kuin yhdistysesittäjistä 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:

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Nina Fisk
050 540 7733 / nina.fisk@finfamisatakunta.fi



YHTEYSTIEDOT

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

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

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

Toimisto

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



finfamisatakunta.fi



[@finfamisatakunta](https://www.instagram.com/finfamisatakunta)



FinFami Satakunta ry



[@finfamisatakunta](https://twitter.com/finfamisatakunta)