

TOIMINTAKALENTERI 1/2026



FinFami
Satakunta ry



SISÄLLYSLUETTELO

FINFAMI SATAKUNTA RY:N TOIMINTAKALENTERI 1/2026

<i>Vertaistukiryhmät</i>	4
<i>Muut vertaistuki</i>	8
<i>Keskustelutuki</i>	9
<i>Tietoa ja tapahtumia</i>	11
<i>Jäsenistölle</i>	17

Olemme siirtyneet sähköiseen jäsenpostitukseen, muistathan ilmoittaa ajantasaisen sähköpostiosoitteesi meille!

Tervehdys täältä toimistolta!

Oikein hyvää alkanutta uutta vuotta sinulle, tuokoon se sinulle sen mitä kaipaat ja vieköön vanha mennessään sen mitä taakkana kannat. Tämä uudenvuoden toivotus pitää hyvin paikkansa myös tänä vuonna.

Nyt kun pakkasaurinko ihanasti pilkistää jo pilvien takaa on hyvä hetki suunnata katseita kohti tulevaa kevättä ja valoa. Mennyt vuosi oli monella tapaa järjestökentällä haastava, mutta samalla löysimme uusia tapoja toimia alati muuttuvassa yhteiskunnassa. Tärkeintä olisi järjestökentällä muistaa, että yhteistyössä on voimaa ja yhdessä meillä on leveämmät hartiat, jotka pystyvät kantaa suuremmankin taakan.

Päärahoittajamme STEA on antanut avustusehdotuksensa ensi vuodelle ja sen turvin voimme mahdollistaa toimintaa läheisille ympäri Satakuntaa. Ajatuksenamme on jatkossakin jalkautua mahdollisimman laajasti, jotta kaikilla Satakuntalaisilla olisi mahdollisuus osallistua toimintaamme asuinpaikasta huolimatta. Tällä hetkellä elämme vahvasti vuosi kerrallaan, toivomme kuitenkin viisautta päättäjiltä nähdä läheisten parissa tehtävä ennaltaehkäisevä työ tärkeänä ja säilyttämisen arvoisena.

Toimintamme selkäranka keskustelutuki, vertaistukiryhmät ja vapaaehtoistoiminta jatkuu kuten ennenkin. Olemme jälleen rakentaneet ryhmätarjontamme tarpeidenne mukaisesti. Uutena ryhmänä keväällä 2026 aloittaa läheisten ryhmä heille, joiden puoliso tai kumppani oireilee psyykkisesti tai hänellä on haasteita päihteiden kanssa. Jatkossa on siis mahdollisuus päästä vertaistuen piiriin Ulvilan olohuoneella, tarkemmat aikataulut löytyvät näiden sivujen sisältä tai kotisivuiltamme. Voit myös aina olla yhteydessä meihin ja kysyä lisää.

Kevään aikana saamme myös opiskelijoita ja työkokeilijan osaksi työyhteisöämme. Nämä ovat aina raikkaita tuulahduksia, jotka tuovat mukanaan oppimisen ilon puolin ja toisin. Toivotamme heidät tervetulleeksi mukaan ja osaksi tiimiämme.

Muista että olemme täällä sinua varten, et ole yksin. Keskustelutuesssa saat tukea ja toivoa tilanteeseen, diagnoosia ei tarvita pelkkä huoli riittää.

Aurinkoisia pakkaspäiviä toivottaen,

Annika, Nina ja Suvi

VERTAISTUKIRYHMÄT

Vertaistukiryhmissä tapaat ihmisiä, joille tilanteesi on tuttu. Voitte jakaa ajatuksia ja kokemuksia yhdessä. Vertaistuki auttaa ymmärtämään omaa tilannettasi paremmin ja jaksamaan arjessa. Ryhmiä ohjaa 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 5.1.
- ma 2.2.
- ma 2.3.
- ma 13.4.
- ma 4.5.

HARJAVALLAN VERTAISTUKIRYHMÄ



Harjavallan kohtaamis-
paikka, Sairaalantie 14



klo 18–19.30



- ti 27.1.
- ti 24.2.
- ti 31.3.
- ti 28.4.
- ti 26.5.

KANKAANPÄÄN VERTAISTUKIRYHMÄ



Järjestötal, Taipaleenkatu 5



klo 18.00–19.30



- ke 28.1.
- ke 29.4.
- ke 25.2.
- ke 27.5.
- ke 25.3.

*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



- to 22.1.
- to 26.2.
- to 26.3.
- to 23.4.
- to 28.5.



Ilmoittaudu ryhmään

QR-koodista tai osoitteessa
<https://link.webropol.com/s/nepsyporikevat26>

Vertaistukea kaikille nepsyjen läheisille.

PUOLISO -RYHMÄ

 Kohtaamispaikka Ulvilan olohuone,
Friitalantie 18, Ulvila

 18–19.30



- ma 26.1.
- ma 23.2.
- ma 30.3.
- ma 27.4.
- ma 25.5.



Ilmoittaudu ryhmään

QR-koodista tai osoitteessa
<https://link.webropol.com/s/puolisotkevat26>

Vertaistukea läheisille, joiden puoliso/kumppani oirehtii tai sairastaa psyykkisesti

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

VERTAISTUKIRYHMÄT

SULJETUT RYHMÄT

EPÄVAKAIDEN LÄHEISET



Teams (verkkoryhmä)



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



- to 12.2.
- to 12.3.
- to 16.4.
- to 7.5.
- to 4.6.



Ilmoittaudu ryhmään

QR-koodilla tai osoitteessa
<https://link.webropol.com/ep/epavakaidenlaheisetkevat26>

Vertaistukea verkossa niille,
joiden elämään vaikuttaa
läheisen epävakaa
persoonallisuushäiriö.

ITSETUHOISESTI KÄYTTÄYTYVIEN LÄHEISET



FinFami Satakunta ry:n
toimisto



18–19.30



- ti 20.1.
- ti 10.2.
- ti 10.3.
- ti 14.4.
- ti 12.5.



Ilmoittaudu ryhmään

QR-koodilla tai osoitteessa
<https://link.webropol.com/s/itsetuhoistenlaheisetkevat26>

Vertaistukea kaikille, joiden
läheisellä esiintyy itsetuhoista
käyttäytymistä. Itsetuhoisuus voi
esiintyä eri tavoin.

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

MUUT RYHMÄT

60+ -RYHMÄ

 FinFami Satakunta ry:n toimisto

 klo 14-16

 • ke 28.1.
• ke 11.3.
• ke 13.5.

Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua

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

PÄIHDELÄHEISET

 FinFami Satakunta ry:n toimisto

 klo 18-19.30

 • ti 13.1.
• ti 3.2.
• ti 3.3.
• ti 7.4.
• ti 5.5.

Vertaistukea päihdeläheisille. Ryhmä on käynnistynyt syksyllä 2025 ja vapaita paikkoja ryhmään voi tiedustella:

Nina Fisk, 050 5407733 tai nina.fisk@finfamisatakunta.fi

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

MUU VERTAISTUKI

KOHTAA VERTAINEN -PALVELU

Kohtaa vertainen -palvelu on tarkoitettu mielenterveys- ja päihdeläheisten matalankynnyksen vertaistueksi.

Vertaistuki on vastavuoroista, tasa-arvoista ja luottamuksellista kokemusten vaihtoa. Palvelussa voit jättää oman ilmoituksesi anonyymisti verkkosivuillamme olevalle seinälle sekä etsiä itsellesi sopivaa vertaista. Vertaisten yhteydenpito on anonyymiä ja tapahtuu sähköpostitse.

VERTAISTAPAAMISET KASVOKKAIN

Oletko kiinnostunut vertaistuesta, mutta keskustelisit toisen läheisen kanssa mieluummin kahdestaan kuin ryhmässä? Voit pyytää vertaistapaamista toisen samankaltaisessa tilanteessa olevan läheisen kanssa keskustelutuen yhteydessä.

Lisätietoa keskustelutuesta voit lukea sivuilta 9-10.

Lue lisää vertaistoiminnasta osoitteessa:
<https://www.finfamisatakunta.fi/vertaistoiminta/>



LISÄTIETOA VERTAISTUKIRYHMISTÄ

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

KESKUSTELUTUKI

Keskustelutueessa 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

RAUMA

Osmosen talo, Alfredinkatu 5

Aikoja saatavilla:

- ma 26.1. klo 13–20
- ma 23.2. klo 13–20
- ma 30.3. klo 13–20
- ma 27.4. klo 13–20
- ma 18.5. klo 13–20

Keskustelun sisällöstä ei jää merkintöjä, 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

KESKUSTELUTUKI

HARJAVALTA

Harjavallan kohtaamispaikka
(saapumisohteet sivulla 4)

Aikoja tarjolla:

- ti 3.2. klo 15–20
- ti 7.4. klo 15–20

KANKAANPÄÄ

Järjestöalo, Taipaleenkatu 5

Aikoja tarjolla:

- pe 6.2. klo 13–20
- pe 13.3. klo 13–20
- pe 22.5. klo 13–20

EURA

Kohtaamispaikka Helmi,
Satakunnankatu 12, Eura

Aikoja tarjolla:

- ke 25.2. klo 15–20
- ke 22.4. klo 15–20

“Tulee helpottunu olo, kun saa jakaa huolta, murheita ja tuskaa, pystyy suoraan ja rehellisesti ilmaisemaan tunnetilojaan.”



AJANVARAUS

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

tai finfamisatakunta.fi

TAMMIKUU

21.1. KEVÄTKAUDEN AVAJAISET

📍 **FINFAMI SATAKUNTA RY:N TOIMISTO: ITSENÄISYYDENKATU 35 B, 3KRS, PORI**

🕒 **KLO 14–19**

Lämpimästi tervetuloa yhdistyksen kevätkauden avajaisiin toimistolle keskiviikkona 21.1. klo 14-19 (Itsenäisyydenkatu 35 B, 3krs., Pori)!

Tervetuloa tutustumaan toimistoon ja tulevan kevään toimintaan kahvittelun lomassa sekä noutamaan itsellesi toimintakalenterin paperiversion. Tilaisuuteen ei tarvitse ilmoittautua ja voit piipahtaa kahville klo 14-19 välillä silloin, kun sinulle sopii.



TIETOA JA TAPAHTUMIA

HELMIKUU

5.2. HYVINVOINTI-ILTA: MITEN RAUHOITAN ITSEÄNI JA TOISTA VAIKEIDEN TUNTEIDEN KESKELLÄ?

📍 **SATAKUNNAN OMAISHOITAJAT RY:N TOIMISTO: VALTAKATU 7 C 36, PORI**

🕒 **KLO 17.00-19.00**

Tervetuloa FinFamin ja Satakunnan omaishoitajien yhteiseen hyvinvointi-iltaan!

Tämä Hyvinvointiwebinaari on jatkoa syksyn Vaiettu viha – miten käytän sitä voimanani -webinaarille. Tällä kerralla tarkastellaan käytännönläheisemmin, miten itseään voi rauhoittaa ja vahvistaa psykologista turvallisuutta vaikeissa hetkissä. Asiantuntijana on jälleen pidetty Heli Pruuki. Tilaisuuteen voi osallistua, vaikka ei olisi nähnytkaan webinaarin ensimmäistä osaa.

Seuraamme webinaaria yhdessä Satakunnan Omaishoitajat ry:n toimistolla. Tilaisuudessa on kahvitarjoilu.

Ilmoittautumiset 2.2. mennessä:

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

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

Retkitoimintaa

Järjestämme kesälle 2026 retkitoimintaa ja jäsenistö on tervetullut suunnittelemaan ja toteuttamaan retkiä. Suunnittelutapaaminen järjestetään toimistollamme keskiviikkona 4.3. klo 17 alkaen.

Ilmoittaudu mukaan suunnitteluun Ninalle 27.2. mennessä:
p. 050 540 7733 tai nina.fisk@finfamisatakunta.fi

TIETOA JA TAPAHTUMIA

MAALISKUU

16.3. PUHETTA NARSISMISTA

📍 PORI
SATAPSYKIATRIAN DYINI-AUDITORIO, SATASAIRAALAN S-RAKENNUS

🕒 KLO 15-17

Puhetta Narsismista -tilaisuus on avoin kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Tilaisuuden ohjelmassa:

Narsismin monet kasvot -luento

Samuel Hill

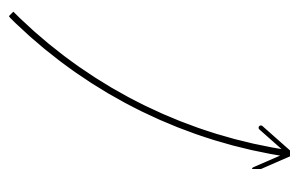
Ratkaisukeskeinen terapeutti, työnohjaaja, psykiatrinen sairaanhoitaja, kriisityöntekijä

Luennon jälkeen ammattilaisista koostuva paneeli keskustelee aiheesta lisää!

Ilmoittautumisen yhteydessä sinulla on mahdollisuus esittää kysymyksiä ennakkoon aiheeseen liittyen. Tilaisuudessa on kahvitarjoilu.

Ilmoittaudu mukaan 11.3. mennessä:

<https://link.webropol.com/s/puhettanarsismista26>



TIETOA JA TAPAHTUMIA

17.3. HYVINVOINTIA RAKENTAMASSA - KANKAANPÄÄ

📍 KANKAANPÄÄN JÄRJESTÖTALO: TAIPALEENKATU 5

🕒 KLO 17-19.30

Hyvinvointia rakentamassa -tilaisuus on mielenterveys- ja päihdeläheisille tarkoitettu hyvinvointi-ilta. Illan ohjelmassa on kevätaskarteluja. Ilahduta itseäsi tekemällä kotiisi jotakin kaunista ja keväistä. Tilaisuudessa on kahvitarjoilu.

Ilmoittautumiset ja mahdolliset ruoka-aineallergiat 13.3. mennessä: suvi.tukkikoski@finfamisatakunta.fi / p. 044 303 6282

26.3. WEBINAARI: MITEN PITÄÄ HUOLTA PARISUHTEESTA, KUN PUOLISO SAIRASTAA PSYKKISESTI?

📍 TEAMS

🕒 KLO 17-18

Webinaarin järjestää Keski-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry ja illan teemana on parisuhde ja puolison psyykkinen sairaus.

Webinaariin ei tarvitse ilmoittautua. Voit liittyä webinaariin verkkosivuiltamme löytyvän linkin tai oheisen qr-koodin kautta.



TIETOA JA TAPAHTUMIA

HUHTIKUU

8.4. HYVINVOINTIA RAKENTAMASSA - PORI

 **FINFAMI SATAKUNTA RY:N TOIMISTO**

 **KLO 17-19.30**

Hyvinvointia rakentamassa -tilaisuus on mielenterveys- ja päihdeläheisille tarkoitettu hyvinvointi-ilta. Illan ohjelmassa kevätaskarteluja. Ilahduta itseäsi tekemällä kotiisi jotakin kaunista ja keväistä. Tilaisuudessa on kahvitarjoilu.

Ilmoittautumiset ja mahdolliset ruoka-aineallergiat 7.4. mennessä:
suvi.tukkikoski@finfamisatakunta.fi / p. 044 303 6282

21.4. HYVINVOINTIA RAKENTAMASSA - PORI

 **DIAKONPUISTON KOTA, METSÄMIEHENKATU 2, PORI**

 **KLO 18 - 19.30**

Hyvinvointia rakentamassa -tilaisuus on mielenterveys- ja päihdeläheisille tarkoitettu hyvinvointi-ilta. Ilahduta itseäsi viettämällä hetki luonnossa ja kodalla. Tilaisuudessa on makkara - ja kahvitarjoilu.

Kokoontuminen Diakon -alueen pääportilla (Portti 1), DiaLinnan sisäänkäynti.

Ilmoittautumiset ja mahdolliset ruoka-aineallergiat 17.4. mennessä:
suvi.tukkikoski@finfamisatakunta.fi / p. 044 303 6282

TOUKOKUU

7.5. WEBINAARI: COUPLES & COMMUNICATION

📍 TEAMS

🕒 KLO 17-18

Webinaari on englanninkielinen ja aiheella parisuhde ja puolison psyykkinen sairaus. Webinaarin puhujana toimii Omais- ja perhetyöntekijä Catarina Forsström (FinFami Uusimaa ry)

Webinaariin ei tarvitse ilmoittautua. Voit liittyä webinaariin verkkosivuiltamme löytyvän linkin tai oheisen qr-koodin kautta.



TULOSSA - LISÄTIETOJA TULOSSA VERKKOSIVUILLEMME

KEVÄÄLLÄ 2026

Luentotilaisuus Kankaanpäässä

Tarkempi aika, paikka ja aihe julkaistaan myöhemmin

Webinaareja

FinFamit eri puolilta Suomea järjestävät webinaareja kevään aikana eri aiheista ja jaamme niistä tietoa kanavissamme

JÄSENISTÖLLE

KEVÄTKOKOUS

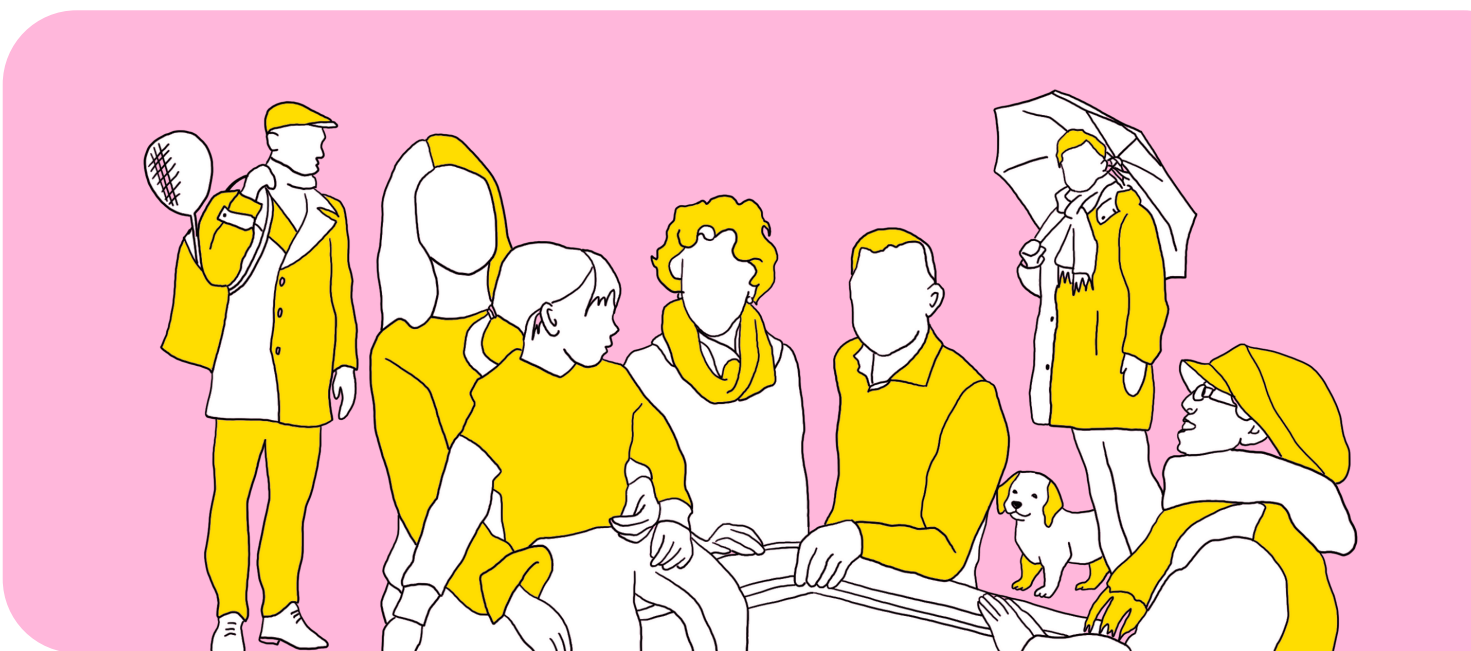
FinFami Satakunta ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään 22.4. klo 17:00. FinFami Satakunta ry:n toimistolla (Itsenäisyydenkatu 35 B, 3krs. Pori). Kokouskahvit tarjolla klo 16.30. alkaen.

Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittautumiset 15.4. mennessä: Annika Valtanen, annika.valtanen@finfamisatakunta.fi / p. 044 545 4628

Lämpimästi tervetuloa kevätkokoukseen!

LABYRINTTI-LEHTI

Jäsen, muistathan että Labyrintti -lehden julkaiseminen on päättynyt. Jos haluat jatkossakin saada valtakunnallista tietoa FinFamin toiminnasta voit tilata maksuttoman uutiskirjeen ilmoittamalla sähköpostiosoitteesi: info@finfami.fi.

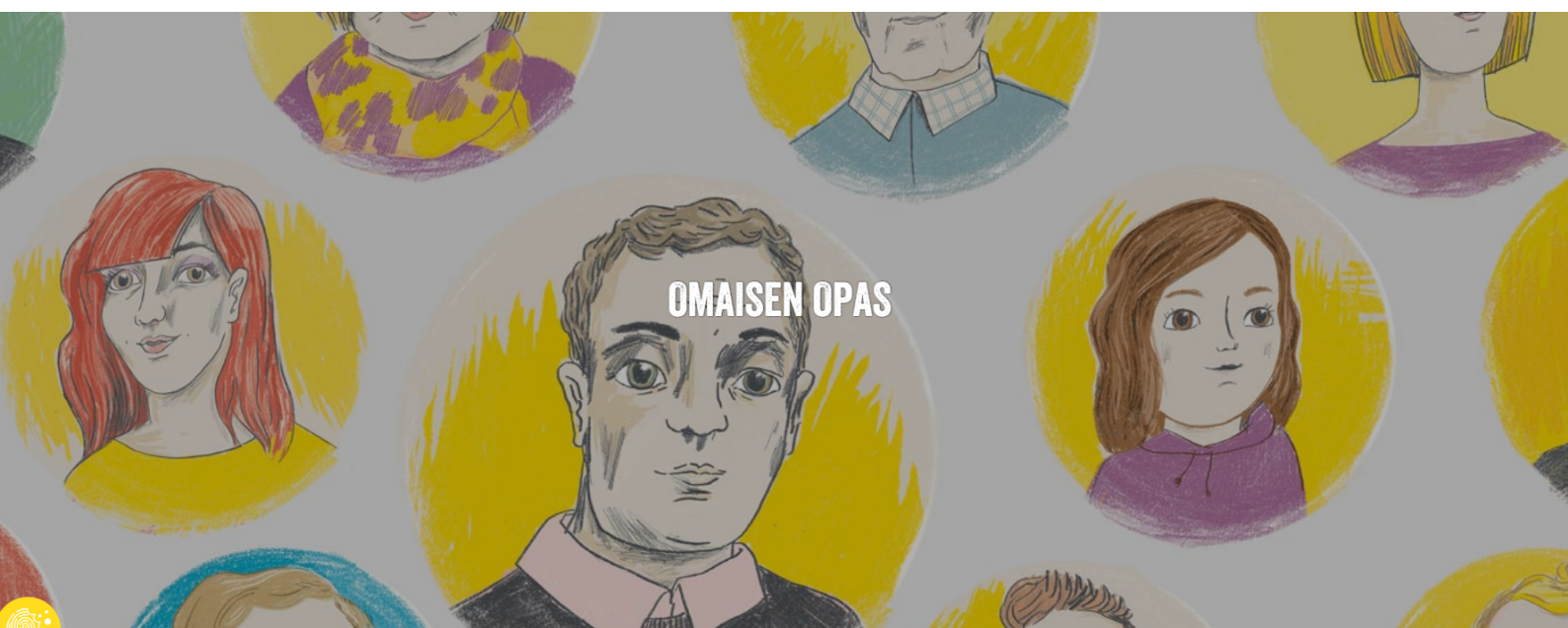


Oletko tutustunut tietopaketteihin verkkosivuillamme?

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. Paperisia toimintakalentereita on saatavilla FinFami Satakunta ry:n toimistolta.

Sähköisen toimintakalenterin tilaaminen ei edellytä jäsenyyttä!

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

Auta meitä tukemaan mielenterveysläheisiä – **LIITY JÄSENEKSI!**

Jäsenenä

- olet mukana edistämässä mielenterveysläheisten- ja omaisten hyväksi tehtävää työtä
- saat säännöllisesti Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami ry:n toimittaman läheisten asioihin erikoistuneen jäsentiedotteen sähköisesti
- 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 2026

Jäsen	15 €
Perhejäsenyys	25 €
Kannatusjäsenyys	50 € tai enemmän

Eräpäivä	31.3.2026
IBAN	FI21 5700 8120 2193 78
Viestikenttä	Oma nimi ja osoite



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



YHTEYSTIEDOT

Annika Valtanen, toiminnanjohtaja
puh. 044 545 4628
annika.valtanen@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://www.instagram.com/finfamisatakunta)