



*Olet tärkeä!*

**TOIMINTAKALENTERI  
2/2025**



# SISÄLLYSLUETTELO

## FINFAMI SATAKUNTA RY:N TOIMINTAKALENTERI 2/2025

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| <i>Vertaistukiryhmät</i> .....    | <b>4</b>  |
| <i>Muut ryhmät</i> .....          | <b>9</b>  |
| <i>Keskustelutuki</i> .....       | <b>10</b> |
| <i>Tietoa ja tapahtumia</i> ..... | <b>12</b> |
| <i>Vapaaehtoistoiminta</i> .....  | <b>23</b> |

Olemme siirtyneet sähköiseen jäsenpostitukseen, muistathan ilmoittaa ajantasaisen sähköpostiosoitteesi meille!

# *Loppukesän tervehdys toimistolta!*

Kesän jälkeen myös me olemme palaamassa arkeen ja työn touhuun. Olemme lomailleet ja tehneet töitä sopivassa määrässä ja nyt on akut taas ladattuna uuteen kauteen. Suomi Areenan aikaan saimme olla toteuttamassa koskettavaa Poikani, rakkaani näytelmää yhdessä keskusliiton kanssa. Näytelmä oli vaikuttava kuvaus mielenterveysomaisen ja äidin asemasta. Osallistuimme aktiivisesti myös muihin keskusteluihin ja tilaisuuksiin vilkkaan viikon aikana.

Näinä aikoina vaikuttamistyö on noussut entistä tärkeämpään rooliin sillä rahoitusleikkaukset iskevät kovalla kourallaan juuri järjestökenttään. Teemme parhaamme, jotta pidämme teidän läheisten ääntänne kuuluvilla ja että saisimme mahdollisuudet jatkaa tärkeäksi kokemaamme työtämme myös jatkossa. Pyrimme vaikuttamaan päättäjiin ja rohkaisemaan heitä tekemään viisaita päätöksiä. Jos suunnitellut sosiaali- ja terveysjärjestöjen leikkaukset toteutuvat tarkoittaa se pitkään toimineen toiminnan totaalista alasajoa. On väärin, että leikkaukset kohdistuvat juuri heikommassa asemassa oleviin henkilöihin, jotka hyötyvät suuresti järjestökentän työstä ja tuesta.

Haluamme kuitenkin suunnata katseemme luottavaisin mielin kohti tulevaa ja siksi olemme suunnitelleet paljon erilaista toimintaa syksylle, teidän toiveitanne ja tarpeita kuunnellen. Siitä kaikesta lisää näiden kansien välissä.

Järjestämme syyskauden avajaiset toimistollamme keskiviikkona 3.9 klo 14–19, silloin ovi on auki ja kahvipannu kuumana. Voit piipahtaa juuri silloin kun sinulle sopii. Keromme lisää syksyn toiminnasta ja toivomme kuulevamme mitä juuri sinulle kuuluu.

Tulemme lähettämään tämän toimintakalenterin sähköisenä kaikille jäsenille, mutta sen on myös mahdollisuus noutaa tulostettuna versiona toimistolta.

Lämmintä ja lempeää syksyä, toivottavasti nähdään!

*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 1.9.
- ma 6.10.
- ma 3.11.
- ma 1.12.

### HARJAVALLAN VERTAISTUKIRYHMÄ



Harjavallan kohtaamis-  
paikka, Sairaalanditie 14



klo 18–19.30



- ti 30.9.
- ti 28.10.
- ti 25.11.

### KANKAANPÄÄN VERTAISTUKIRYHMÄ



Järjestötal, Taipaleenkatu 5



klo 18.00–19.30



- ke 24.9.
- ke 29.10.
- ke 26.11.
- ke 17.12.

\*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



- to 25.9.
- to 30.10.
- to 27.11.
- to 18.12.



**Ilmoittaudu ryhmään**  
QR-koodista tai osoitteessa  
[link.webropol.com/s/nepsyori-syksy25](https://link.webropol.com/s/nepsyori-syksy25)

Vertaistukea kaikille nepsyjen läheisille.

### KOULUIKÄISTEN NEPSY-LASTEN VANHEMMAT

 Kohtaamispaikka Helmi, Satakunnankatu 12, Eura

 18–19.30



- ma 15.9.
- ma 13.10.
- ma 17.11.
- ma 15.12.



**Ilmoittaudu ryhmään**  
QR-koodista tai osoitteessa  
[link.webropol.com/s/eurasyksy25](https://link.webropol.com/s/eurasyksy25)

Vertaistukea vanhemmille, joiden kouluikäisellä lapsella on nepsy-piirteitä.

**Voit ilmoittautua ryhmiin myös**  
p. 050 540 7733 tai [nina.fisk@finfamisatakunta.fi](mailto:nina.fisk@finfamisatakunta.fi)

# VERTAISTUKIRYHMÄT

## SULJETUT RYHMÄT

### EPÄVAKAIDEN LÄHEISET



Teams (verkkoryhmä)



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



- to 11.9.
- to 9.10.
- to 13.11.
- to 11.12.



**Ilmoittaudu ryhmään**  
QR-koodilla tai osoitteessa  
[link.webropol.com/ep/epavakaidenlaheisetsyksy25](http://link.webropol.com/ep/epavakaidenlaheisetsyksy25)

Vertaistukea verkossa niille,  
joiden elämään vaikuttaa  
läheisen epävakaa  
persoonallisuushäiriö.

### ITSETUHOISESTI KÄYTTÄYTYVIEN LÄHEISET



FinFami Satakunta ry:n  
toimisto



18–19.30



- ti 9.9.
- ti 14.10.
- ti 11.11.
- ti 9.12.



**Ilmoittaudu ryhmään**  
QR-koodilla tai osoitteessa  
[link.webropol.com/s/itsetuhoistenlaheisetsyksy25](http://link.webropol.com/s/itsetuhoistenlaheisetsyksy25)

Vertaistukea kaikille, joiden  
läheisellä esiintyy itsetuhoista  
käyttäytymistä. Itsetuhoisuus voi  
esiintyä eri tavoin. Ryhmä  
järjestetään, jos ilmoittautuneita on  
vähintään viisi.

**Voit ilmoittautua ryhmiin myös**  
p. 050 540 7733 tai [nina.fisk@finfamisatakunta.fi](mailto:nina.fisk@finfamisatakunta.fi)

## SULJETUT RYHMÄT

### PELAAJIEN LÄHEISET

 Satakunnan Sininauha:  
Isolinnankatu 22, Pori

 klo 18.30–20



- ke 29.10.
- ke 5.11.
- ke 12.11.
- ke 19.11.
- ke 26.11.
- ke 3.12.



**Ilmoittaudu ryhmään QR-koodista tai osoitteessa**

[link.webropol.com/s/pelaajienlaheiset25](https://link.webropol.com/s/pelaajienlaheiset25)

Vertaistukea pelaajien läheisille. Ryhmä järjestetään yhteistyössä Tiltti Satakunnan kanssa, joka tarjoaa tukea rahapeliongelmien.

### PÄIHDELÄHEISET

 FinFami Satakunta ry:n toimisto

 18–19.30  
\* aika poikkeuksellisesti  
16.30–19.30



- ti 2.9.
- ti 7.10.\*
- ti 4.11.
- ti 2.12.



**Ilmoittaudu ryhmään QR-koodista tai osoitteessa**

[link.webropol.com/s/paihdelahaiset2025](https://link.webropol.com/s/paihdelahaiset2025)

Vertaistukea päihdeläheisille. Ryhmä jatkaa kokoontumisia keväällä 2026 klo 18–19.30 ti 13.1., ti 3.2., ti 3.3., ti 7.4. ja ti 5.5.

Voit ilmoittautua ryhmiin myös  
p. 050 540 7733 tai [nina.fisk@finfamisatakunta.fi](mailto:nina.fisk@finfamisatakunta.fi)

# VERTAISTUKIRYHMÄT

## MUUT RYHMÄT

### 60+ -RYHMÄ



FinFami Satakunta ry:n  
toimisto



klo 14–17



- ke 24.9.
- ke 12.11.

### Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua!

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

### *Kahdenvälistä vertaistukea?*

Oletko kiinnostunut vertaistuesta, mutta keskustelisit toisen läheisen kanssa mieluummin kahdestaan kuin ryhmässä? Se onnistuu vertaistoiminnassa! Lue lisää verkkosivuiltamme tai ota yhteyttä: Nina Fisk p. 050 540 7733 tai [nina.fisk@finfamisatakunta.fi](mailto:nina.fisk@finfamisatakunta.fi)

<https://www.finfamisatakunta.fi/vertaistoiminta/>



### LISÄTIETOA VERTAISTUKIRYHMISTÄ

Nina Fisk, vapaaehtoistoiminnan koordinaattori  
puh. 050 540 7733 [nina.fisk@finfamisatakunta.fi](mailto:nina.fisk@finfamisatakunta.fi)



FinFami  
Satakunta ry

# MUUT RYHMÄT

## KIRJALLISUUSRYHMÄ LÄHEISILLE



FinFami Satakunta ry:n toimisto



klo 17-19



- to 11.9.
- to 2.10.
- to 23.10.
- to 13.11.

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.

**Ilmoitathan ryhmään tulostasi**

## SANATON-RYHMÄ: ELÄMÄNI TARINAT – VOIMAA KIRJOITTAMISESTA



FinFami Satakunta ry:n toimisto



klo 17-19



- to 4.12.
- to 16.12.
- to 15.1.
- to 29.1.



Kirjoittamisessa on voimaa! SanatOn -ryhmä on suunnattu kaikille mielenterveys- ja päihdeläheisille. Kirjoittamalla voit ilmaista ja käsitellä kokemuksiasi turvallisessa ja ymmärtävässä ilmapiirissä.

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

**Ilmoittautumiset ryhmään 28.11. mennessä**

**KIINNOSTUITKO RYHMISTÄ? OTA YHTEYTTÄ JA ILMOITTAUDU MUKAAN:**

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

## RAUMA

Osmosen talo, Alfredinkatu 5

Aikoja saatavilla:

- ma 22.9. klo 13–20
- ma 13.10. klo 13–20
- ma 10.11. klo 13–20
- ma 15.12. 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 3)

Aikoja tarjolla:

- ti 30.9. klo 12–17
- ti 25.11. klo 12–17

## KANKAANPÄÄ

Järjestötoimisto, Taipaleenkatu 5

Aikoja tarjolla:

- ke 15.10. klo 13–20
- ke 5.11. klo 13–20

## EURA

Kohtaamispaikka Helmi,  
Satakunnankatu 12, Eura

Aikoja tarjolla:

- ti 23.9. klo 15–20
- ke 12.11 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

## SYYSKUU

## LÄHEISEN ABC - VERKOSSA

📍 HOWSPACE -ALUSTA

🕒 KLO 17–19

Kurssin järjestävät  
yhteistyössä Satakunnan ja  
Savon alueyhdistykset

Läheisen ABC on kolmen kerran verkkokurssi, joka tarjoaa perustietoa ja tukea läheisille, joiden lähipiirin henkilöllä on mielenterveyden ongelmia tai sairaus. Kurssi sopii erityisesti niille, joille tilanne on uusi, mutta mukaan ovat tervetulleita myös pidempään sairastaneiden läheiset.

Osallistujille toimitetaan ennen kurssia lisätiedot ja selkeät ohjeet osallistumiseen. Tarvitset vain internetyhteyden ja laitteen, jolla pääset verkkoon.

**A-kerta 17.9. klo 17-19****B-kerta 24.9. klo 17-19****C-kerta 1.10. klo 17-19**

Kurssilla käsitellään mm.:

- Sairautta perheen kriisinä
- Sairastumisen alttius – stressimallia
- Arjen ongelmatilanteita
- Hoitoon ohjausta ja tukitoimia
- Omaisen asemaa ja voimavaroja
- Läheisen sairastumiseen liittyviä tunteita ja ajatuksia



Ilmoittaudu mukaan viimeistään 12.9.2025

<https://bit.ly/LaheisenABC2025>

Lisätietoja: Suvi Tukkikoski, [suvi.tukkikoski@finfamisatakunta.fi](mailto:suvi.tukkikoski@finfamisatakunta.fi)

044 303 6282 TAI [www.finfamisavo.fi/ajankohtaista/laheisen-abc/](http://www.finfamisavo.fi/ajankohtaista/laheisen-abc/)

# TIETOA JA TAPAHTUMIA

## 25.9. NEPSY-MESSUT

📍 **SATAEDU ULVILA**  
**YHDYSTIE 1, 28400 ULVILA**

🕒 **KLO 12.00-18.30**

FinFami on mukana Ulvilan Nepsy-messuilla!

Kaikille avoimet ja maksuttomat messut

neuromonimuotoisuudesta järjestetään Sataedu Ulvilassa. Paljon näytteilleasettajia sekä ohjelmaa aiheesta, arjen vinkkejä, koulutusta ja kokemusasiantuntijoita.

Tilaisuuden ohjelmassa mm.:

- Näytteilleasettajien ständeillä tietoa palveluista, verkostoista, tuesta sekä palautumista tukevasta teknologiasta ja välineistä
- Avoin koulutustilaisuus ja keskustelua klo 17-18: Vinkkejä arkeen - kohti aistiesteettömämpää ympäristöä sekä Neuromonimuotoisuuden huomioiminen arjessa
- Elävä kirjasto
- Kahvio



## LOKAKUU

**7.10. ILONAN PÄIVÄN WEBINAARI - LÄHEISRIIPPUUUS** **TEAMS** **KLO 16.30 -19.00**

Webinaari mielenterveys- ja päihdeläheisille läheisriippuvuudesta sekä epämukavuusalueella olemisesta. Luennoitsijoina Maria Mäkelä, psykologi ja psykoterapeutti sekä Antti Reini, näyttelijä ja tunnettu tarinan kertoja. Lisäksi tilaisuudessa kuullaan kokemuspuheenvuoro.

Webinaarin ohjelma:

Klo 16.30-17.30 Läheisriippuvuus mielenterveys- ja päihderiippuvaisten läheisillä

- psykologi Maria Mäkelä

Klo: 17.30-18.00 Kokemuspuheenvuoro Läheisriippuvuudesta

- Tanja Aalto, FinFami Etelä-Pohjanmaa ry.

Klo 18-19 Epämukavuusalue - uhka vai mahdollisuus?

- näyttelijä Antti Reini.

Rekisteröidy webinaariin oheisesta linkistä ja saat osallistumislinkin sähköpostiisi: <https://bit.ly/Ilonanpäivä25>



Lisätietoja webinaarista löydät osoitteesta: [www.finfami.fi/verkkoluennot](http://www.finfami.fi/verkkoluennot)

## 16.10. SYÖMISHÄIRIÖ -TAPAHTUMA

📍 **PORI: SATAPSYKIATRIAN DYINY-AUDITORIO, SATASAIRAALAN S-RAKENNUS**

🕒 **KLO 15 ALKAEN**

Syömishäiriö-tapahtumassa syömishäiriöistä keskustellaan moninäkökulmaisesti. Ohjelmassa on asiantuntijaluento sekä kaksi kokempuhevuuoroa. Lisäksi aulatilassa voi tutustua erilaisten yhdistysten toimintaan ja saada tietoa sairastuneille, läheisille ja ammattilaisille tarjolla olevasta tuesta.

Tilaisuuden aikataulu:

klo 15-15.30 Yhdistystoimintaan tutustuminen

klo 15.30 ohjelma alkaa Dyiny-tilassa (kesto n. 2h)

Tapahtuma on suunnattu sairastuneille, sairastuneiden läheisille, ammattilaisille ja kaikille aiheesta kiinnostuneille. Tilaisuuden järjestävät yhteistyössä FinFami Satakunta ry, Lounais-Suomen Syli ry sekä OLKA Satakunta.

Ilmoittautumiset tapahtumaan 14.10. mennessä oheisest linkistä tai sähköpostitse annika.valtanen@finfamisatakunta.fi

Ilmoittautumislinkki:

<https://link.webropol.com/s/syomishairiotapahtuma1610>



## MARRASKUU

**6.11. HYVINVOINTI-ILTA,  
VAIETTU VIHA - MITEN KÄYTÄN SITÄ VOIMANANI**

📍 **KOHTAAMISPAIKKA ULVILAN OLOHUONE  
FRIITALANTIE 18, 28400 ULVILA**

🕒 **KLO 17–18**

Tervetuloa FinFamin ja Satakunnan omaishoitajien yhteiseen hyvinvointi-iltaan!

Omaistilanteeseen liittyy usein monia ristiriitaisia ja vaikeita tunteita, joita ei aina ole helppo sanoittaa tai sallia itselleen. Toistuvat tilanteet, kommunikoinnin haasteet tai jatkuva valmiustila voivat synnyttää ärtymystä, jota saattaa olla vaikea kohdistaa "oikeaan" suuntaan. Vaikeat tunteet, kuten vihan, voi kuitenkin kääntää myös voimaksi. Aiheeseen meitä perehdyttää perhepsykoterapeutti, pari- ja seksuaaliterapeutti sekä työnohjaaja Heli Pruuki.

Tilaisuus on osa Omaishoitajaliiton webinaari-sarjaa ja seuraamme tilaisuutta etäkatsomosta käsin Ulvilan Olohuoneella. Tila sijaitsee aivan K-supermarket Hansan vieressä. Tilaisuudessa on kahvitarjoilu.

Ilmoittautumiset 3.11. mennessä:

[suvi.tukkikoski@finfamisatakunta.fi](mailto:suvi.tukkikoski@finfamisatakunta.fi) / p. 044 303 6282 tai  
[emilia.korkeaoja@sataomaishoitajat.fi](mailto:emilia.korkeaoja@sataomaishoitajat.fi) / p. 044 026 6300



## MIELENTERVEYSVIIKKO 17.-21.11.

### MA 17.11. SURUN KYYNLEET

📍 KESKI-PORIN KIRKKO

🕒 KLO 17.30-19

Muistotapahtuma itsemurhan tehneiden läheisille. Tilaisuudessa vietetään musiikkihetki sekä kuullaan kokemuspuheenvuoro. Lisäksi mahdollisuus hiljenty miseen.

Tilaisuus on avoin. Lämpimästi tervetuloa!

### TO 20.11. TOIVON LIEKKI -TAPAHTUMA

📍 PORI

SATAPSYKIATRIAN DYINI-AUDITORIO, SATASAIRAALAN S-RAKENNUS

🕒 KLO 13-15

Olemme mukana Satapsykiatrian OLKA-pisteellä torstaina 20.11. järjestettävässä tapahtumassa, joka pitää sisällään yhdistysesittelyä sekä mielenterveysaiheista osallistavaa toimintaa ammattilaisille, potilaille ja läheisille. Paikanpäällä myös Kaverikoirat.

Tilaisuus on avoin. Lämpimästi tervetuloa!



## 18.11. LUENTO SYDÄMEN JA MIELENTERVEYDEN YHTEYDESTÄ



**PORI**

**SATAPSYKIATRIAN DYJNI-AUDITORIO, SATASAIRAALAN S-RAKENNUS**



**KLO 15 ALAKEN**

Avoin yleisöluento sydämen ja mielenterveyden yhteydestä järjestetään Satapsykiatrian Dyjni-tilassa. Tilaisuuden järjestävät yhteistyössä Satakunnan sydänpiiri ja FinFami Satakunta ry. Tilaisuuden tarkempi ohjelma ja ilmoittautumistiedot julkaistaan myöhemmin verkkosivuillamme.

Tervetuloa tilaisuuteen!



## WEBINAAREJA TULOSSA

 **TEAMS**

FinFamit ympäri suomen järjestävät syksyn aikana kaikille avoimia webinaareja erilaisin aihein. FinFamien järjestämiä webinaareja julkaistaan keskusliiton verkkosivuilla syksyn mittaan ja niihin voit tutustua osoitteessa:

<https://finfami.fi/verkkoluennot/>



Päivittelemme tulevia webinaareja myös FinFami Satakunta ry:n verkkosivuille ja sosiaalisen median kanaviin, kun ne julkaistaan alueyhdistysten ja keskusliiton toimesta.

Tervetuloa webinaareihin!

# TIETOA JA TAPAHTUMIA

## JOULUKUU

### 11.12. VERTAISILTA ERITYISLASTEN VANHEMMILLE

 **PERHEKESKUKSEN KOHTAAMISPAIKKA RAUMA**  
**NORTAMONKATU 30, 26100 RAUMA**

 **KLO 17–19**

Koetko lapsesi tarvitsevan erityistä tukea arjessa? Kaipaanko vertaistukea tai keinoja arjessa jaksamiseen? Tule tapaamaan vertaisia hyvinvointi-iltoihimme. Lapsellasi ei tarvitse olla diagnoosia, pelkkä huoli riittää.

Hyvinvointi/vertaisillat erityislasten vanhemmille järjestetään yhteistyössä Satakunnan Hyvinvointialueen, Satakunnan Omaishoitajien sekä SAMDY ry:n kanssa.

Eri toimijat vastaavat eri iltojen toteuttamisesta ja FinFamin ohjaamaan iltaa vietetään to 11.12. klo 17-19. Syksyn illat teemoineen ovat:

- To 11.9. Toimintaterapeutinvinkit arkeen (Hyvinvointialue)
- To 2.10. Hyvinvointiwebinaari: Keho ja mieli yhteistyössä- Tukea arkeen kehotietoisuudesta (Omaishoitajat)
- To 6.11. Keskustelua nepsyasioista-tukea ja vinkkejä arjen haasteisiin (SAMDY)
- To 11.12.2025 Oma hyvinvointi, kun läheinen sairastuu (FinFami)

Ilmoittautumiset edelliseen päivään mennessä:

Mari Hellsten/ p. 050 566 2369 tai

Jenni Susi / p. 044 422 4433

# JÄSENISTÖLLE

## JOULUJUHLA JA SYYSKOKOUS

FinFami Satakunta ry:n sääntömääräinen syyskokous pidetään marraskuun loppuun mennessä ja jäsenistölle lähetetään erillinen kutsu kokoukseen. Syyskokouksen ajankohdasta tiedotetaan myös verkkosivuillamme sekä sanomalehdessä.

Yhdistys on perinteisesti viettänyt joulujuhlaa, jonne jäsenistö on kutsuttu. Joulujuhlan ajankohta ja paikka varmistuvat myöhemmin ja näistä tiedotetaan erikseen myöhemmin syksyllä.

Lisätietoja: Annika Valtanen, [annika.valtanen@finfamisatakunta.fi](mailto:annika.valtanen@finfamisatakunta.fi) / p. 044 545 4628

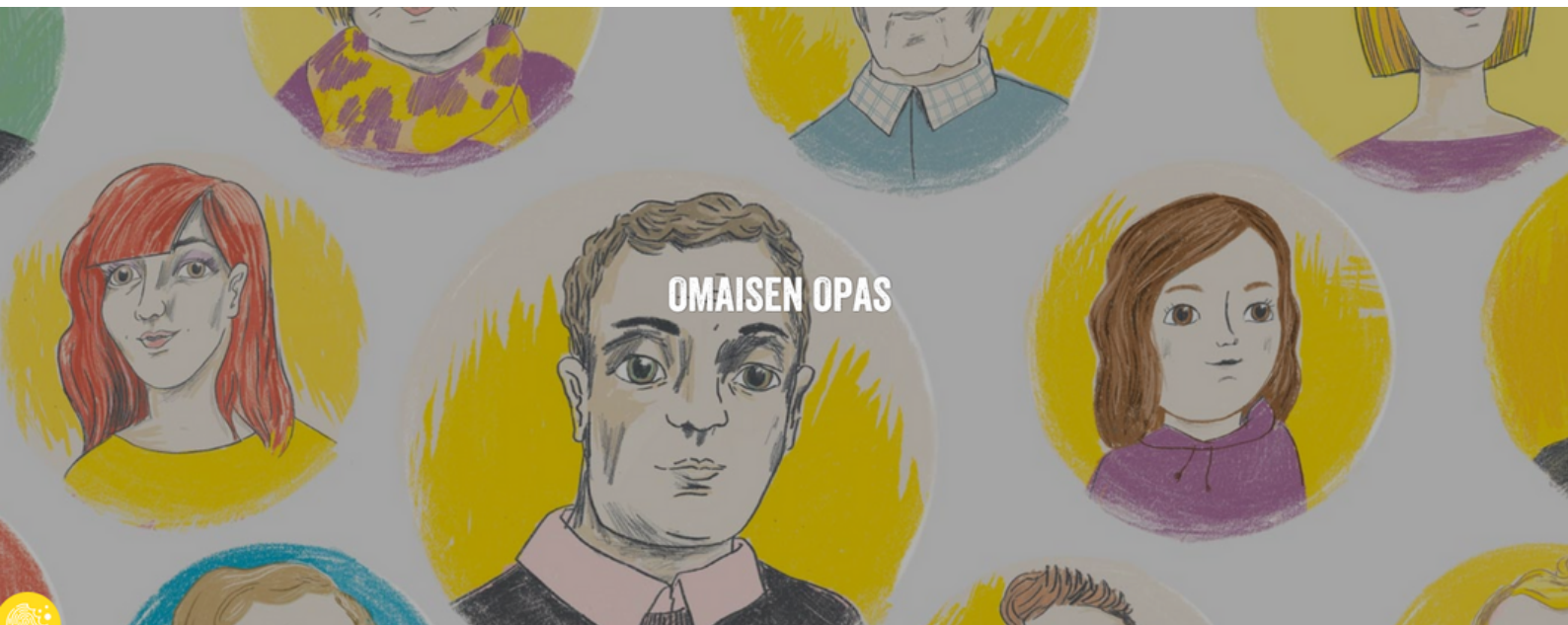


## Oletko tutustunut tietopaketteihin verkkosivuillamme?

Netistä löydät mm. seuraavat läheisille hyödylliset tietopaketit:

- Omaisen opas
- Mahdollisuuksia-verkkopalvelu
- Oppaat läheisille

[finfamisatakunta.fi](http://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](mailto:annika.valtanen@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

|                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| <b>Jäsen</b>            | 15 €             |
| <b>Perhejäsenyys</b>    | 25 €             |
| <b>Kannatusjäsenyys</b> | 50 € tai enemmän |

**Tarkistathan  
jäsenmaksusi  
tältä vuodelta!**

|                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| <b>Eräpäivä</b>     | 30.9.2025              |
| <b>IBAN</b>         | FI21 5700 8120 2193 78 |
| <b>Viestikenttä</b> | Oma nimi ja osoite     |



**Jäikö jäsenmaksu keväällä maksamatta?**

**Jäsenmaksu tulee maksaa, jotta jäsenyys pysyy voimassa.**

- **Tarkistamme jäsenmaksut eräpäivän jälkeen.**



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:

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Nina Fisk  
050 540 7733 / [nina.fisk@finfamisatakunta.fi](mailto:nina.fisk@finfamisatakunta.fi)



## YHTEYSTIEDOT

Annika Valtanen, toiminnanjohtaja  
puh. 044 545 4628  
[annika.valtanen@finfamisatakunta.fi](mailto:annika.valtanen@finfamisatakunta.fi)

Nina Fisk, vapaaehtoistoiminnan  
koordinaattori  
puh. 050 540 7733  
[nina.fisk@finfamisatakunta.fi](mailto:nina.fisk@finfamisatakunta.fi)

Suvi Tukkikoski, omaistyön  
koordinaattori  
puh. 044 303 6282  
[suvi.tukkikoski@finfamisatakunta.fi](mailto:suvi.tukkikoski@finfamisatakunta.fi)

### ***Toimisto***

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



[finfamisatakunta.fi](http://finfamisatakunta.fi)



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



FinFami Satakunta ry



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