

SAVON MIELENTERVEYSSOMAISET

- FINFAMI RY



1/2025

TIEDOTE

TÄSSÄ TIEDOTTEESSA

UUDENVUODEN TERVEHDYS	1
JÄSENKIRJE JA JÄSENMAKSULASKU	2
JÄSENEDET	2
VERTAISRYHMIEN OHJAAJAT KUOPIOSSA KEVÄTKAUDELLA	4
SIDOSRYHMÄKYSelyn tuloksia	4
TUETUT LOMAT	6
WELLNESS CENTER – OPISKELIJOIDEN TUOTTAMIA	
HYVINVOINTIPALVELUJA	6
KAUKUKORTTI - ELÄMYKSIÄ KULTTUURISTA	7
LÄHIRYHMÄT	8
VERKKORYHMÄT	10
PUHELINRYHMÄT	11
TOIMINTAKALENTERI 2024	12
OTA YHTEYTTÄ	17

UUDENVUODEN TERVEHDYS

Tervehdys vuoteen 2025!

Toimintamme päärahoittajan STEA:n avustusehdotus vuodelle 2025 on yhdistyksen hakema 283 500 euroa. Yhdistykselle on myönnetty LähiTapiolan hyvinvoiva Savo lahjoitushaussa 2500e henkisen hyvinvoinnin edistämisen ja mielen-terveyden tukemisen osalta mielen-terveysomaisten hyvinvoinnin tukemiseen sekä vapaaehtoistoimintaan.

Toiminnan painopisteiksi on perinteisten toimintamuotojen, keskustelutuen ja vertaisryhmien, lisäksi nostettu vapaaehtois- ja virkistystoiminta sekä verkkovälitteisten tukipalveluiden kehittäminen. Mallinamme yhteistyössä Pohjois-Savon hyvinvointialueen sekä muiden omaistyytä tekevien järjestöjen kanssa mielenterveys- ja riippuvuussairaalan palvelupolkua hyvinvointialueelle. Palvelupolun muotoilussa hyödynnetään omaisten ja läheisten kokemusnäkökulmaa.

Yhdistyksen syyskokousta ja virkistysviikonloppua vietettiin 16.-17.11.2024 Tahkolla. Syyskokouksessa yhdistyksen hallitukseen valittiin Hannu Miettinen (puheenjohtaja, Varkaus), Virpi Miettinen (Varkaus), Kaarina Vehviläinen (Siilinjärvi), Mauri Koistinen (Kuopio), Leena Koistinen (Kuopio), Tarja Komujärvi (Kuopio) ja Helena Törmi (Kuopio).

Syyskokous vahvisti vuoden 2025 jäsenmaksuiksi varsinainen jäsen (yksilö) 20e/v ja yhteisö/kannatusjäsen (yhteistyökumppanit ja yritykset, toiminnan kannattajat) 50e.

Kuopion toimipisteellä vuosi käynnistyy uusissa toimitiloissa osoitteessa Mäkikatu 8 B 39, 70110, Kuopio.

Keskustelutuen sähköinen ajanvaraus otetaan käyttöön kevään aikana. Labyrintti-lehti ilmestyy jatkossa kerran vuodessa. Lehti julkaistaan lokakuussa ja sen teema tarkentuu kevään aikana.

Iloa ja valoa uuteen vuoteen!

Savon FinFamin työntekijät

JÄSENKIRJE JA JÄSENMAKSULASKU

Jäsenkirje ilmestyy jatkossa kaksi kertaa vuodessa tammi- ja elokuussa tiedotteen nimellä. Maalis- ja lokakuussa kevät- ja syyskokouskutsun yhteydessä toimitetaan tiivistetyt tiedotteet keskeisistä toiminnoista. Jäsenmaksulaskut toimitetaan tammikuun tiedotteen yhteydessä. Sähköisen jäsenkirje-palvelun tilanneille lasku toimitetaan sähköpostitse kirjanpitäjämme Kuopion Ykköstilien kautta.

JÄSENEDET

Olemme tehneet yhteistyösopimuksen jäseneduista yhdistyksen jäsenistölle seuraavien yritysten kanssa.

SUOMEN VITAMIINIKESKUS OY

ALENNUS: Yhdistyksen jäsenille -30% alennus Linea Nordicin ihonhoitotuotteista ja Suomen Vitamiinikeskuksen lisäravinteista

KOODI: Kysy yhdistyksen työntekijöiltä

VOIMASSAOLOAIKA: Koodi voimassa 31.8.2025 asti

VERKKOSIVUT: www.vitamiinikeskus.fi ja www.lineanordic.fi

SUOMEN VITAMIINIKESKUS

LAADUKKAASTI SUOMALAINEN

Kotimaisiin ja laadukkaisiin lisäravinteiden kehittämiseen ja myyntiin erikoistunut kuopiolainen yritys.

Kaikki tuotteet valmistetaan suomalaisessa lääketehtaassa. Painotamme suomalaisia raaka-aineita ja tuotantoa, kunnioittaen perinteitä ja paikallista osaamista.

Suomalaisesta alkuperästä kertoo myös jokaisen tuotteen avainlippu-merkki.

Tavoitteenamme on tarjota jokaiselle asiakkaalle ja heidän perheelleen parhaiten sopivat tuotteet, edistäen näin jokaisen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Lisäravinteet ovat osa kokonaisvaltaista lähestymistapaa terveyden ylläpitoon, johon kuuluvat tasapainoinen ruokavalio, riittävä uni sekä säännöllinen liikunta. Ravintolisien käyttö voi olla arvokas osa tätä kokonaisuutta, auttaen saavuttamaan ja ylläpitämään optimaalista terveyttä ja hyvinvointia.

Tuotteet toimitetaan suoraan kotiin. Verkkokaupasta löytyy 13 erilaista valmistetta.

LINEA NORDIC

THE SECRETS OF
NATURAL BEAUTY.

Linea Nordic on luonnonpohjaisia ihonhoitotuotteita tarjoava suomalainen yritys.

Tuomme yllällisen ja innovatiivisen kosmetiikan kaikkien kulluttajien saataville uudella tavalla ja kohtuullisella hinnalla.

Haluamme tarjota jokaiselle pienen palan arjen luksusta.

Ihonhoitotuotteiden pohja perustuu luonnollisiin ja puhtaisiin raaka-aineisiin ja tehoainesiin: Suomalaiset marjaöljyt, adaptogeeniset kasvi- ja yrttiöljyt, luonnon tehoaineet, vitamiinit ja antioksidantit.

Korkea luonnollisuusaste (96-100%)
Kaikki tuotteet ovat 100% vegaanisia ja dermatologisesti testattuja.

Ekologisuus, kaikki pakkausmateriaalit on valmistettu kierräte tyistä ja uudelleen kierrätettävistä materiaaleista.

The Berries tuotesarjassa päivittäinen ihonhoitorutiini samassa paketissa: Päivä- ja yövoide, päivä- ja yöseerumi sekä silmänympärysvaide.

Jokaisen tuotteen pohjana toimii suomalaiset marjat ja niistä puristetut marjaöljyt: mustikka, puolukka, tyrni, lakka ja mustaherukka.

<https://lineanordic.fi/>

LIIKUNTAKESKUS KUNNONSALI KUOPIOSSA JA VARKAUDESSA

① Liittymistarjouksena neljä (4) ensimmäistä kuukautta tarjoushintaan 40€ per kuukausi

*4:n kuukauden jälkeen harjoittelua voi jatkaa valitsemallaan jäsenyydellä, joka on sopimustyyppistä riippuen 40-65e/kk

① Kuntosaliohjaus ja ensimmäinen Personal Trainer-tunti tarjoushintaan 35e (norm. 89e)

Lisätietoja aukioloajoista, Kunnonsalin palveluista ja jäsenyyksistä

www.kunnonsali.fi

① Ohjeet edun lunastamiseen yhdistyksen työntekijöiltä

① EDUT OVAT VOIMASSA VUODEN 2025 LOPPUUN.

Palveluita pääsee testaamaan veloituksetta kolmena peräkkäisenä päivänä vastaanoton aukioloaikoina.



VERTAISRYHMIEN OHJAAJAT KUOPIOSSA

KEVÄTKAUDELLA

Yhdistyksen omaistyöntekijöiden lisäksi vertaisryhmien ohjaajina työskentelevät loppuvaiheen opiskelijat Elisa Peteri (sosionomi AMK) ja Miia Meriläinen (sosiaalipsykologia). Toimintakalenterista vertaisryhmien kohdalta löytyy tieto ryhmänohjaajasta. Lisätietoja ryhmistä ja ilmoittautumiset edelleen yhdistyksen työntekijöille, joiden yhteystiedot löytyvät myös toimintakalenterista vertaisryhmäkohtaisesti.

SIDOSRYHMÄKYSelyn TULOKSIA

Toteutimme kyselyn sidosryhmille syyskuussa 2024. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää, kuinka hyvin yhdistyksen toiminta vastaa yhteistyökumppaneiden odotuksia, ja miten voisimme kehittää toimintaamme ja yhteistyötämme sidosryhmien kanssa. Vastauksia saimme 45 kpl ja kyselyä lähetettiin arviolta 250 vastaanottajalle. Vastaajista 14 edusti hyvinvointialuetta, 26 yhdistystä tai järjestöä, kolme yksityistä yritystä sekä kaksi muita organisaatioita. Vastauksia saatiin yhdeksältä eri paikkakunnalta.

Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry:n toiminta oli tuttua 69 % vastaajista ja jonkin verran tuttua 31 % vastaajista. Vastaajista 96 % oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että tietoa yhdistyksen toiminnasta on helposti saatavilla. 98 % vastaajista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että yhdistyksen viestintä on mielenkiintoa herättävää, joka on 14 %:n

kasvu edellisen vuoden sidosryhmäkyselyn vastauksiin. 91 % vastaajista koki, että tietoa yhdistyksen toiminnasta on ollut riittävästi saatavilla, jossa myös 19 %:n kasvu edellisen vuoden vastauksiin. 58 % vastaajista oli sitä mieltä, että yhdistys on ollut vahvasti tai jokseenkin vahvasti näkyvillä sosiaalisessa mediassa. Näkyvyydestä sosiaalisessa mediassa 24 % ei osannut sanoa ja 18 % oli jokseenkin eri mieltä. 93 % vastaajista koki yhdistyksen verkkosivut informatiivisina.

Viestintäkanava, joka tavoitti vastaajat parhaiten, oli verkkosivut (56 %). Seuraavaksi parhaiten tavoittivat uutiskirje (53 %), sähköposti (44 %) ja videovälitteinen yhteistyöpalaveri (31 %).

Yhdistyksen uutiskirjeen koki ilmestyvän tarpeeksi usein 76 % vastanneista. Avoimissa vastauksissa keuhuttiin yhdistyksen viestintää, mutta parissa vastauksessa kehitettävissä asioissa nousi esille, että tapahtumat ja ryhmät voisivat

olla netissä paremmin näkyvillä. Oli myös toivottu lehtistä, jonka voisi antaa asiakkaalle luettavaksi, sekä omaa kuntaa lähellä olevista tapahtumista helposti kopioitavaa tietoa.

Kysyimme vastaajilta, kuinka usein he kohtaavat omaisia omassa työssään. Vastaajista 37 % vastasi usein ja 27 % jonkin verran. 27 % kohtasi omaisia vain harvoin ja 9 % ei lainkaan. Omaisten yhteydenottojen syyt vastaajiin jakautuivat tasaisesti. 66 % oli lähestynyt vastaajia oman jaksamisensa vuoksi, 63 % vastaajia oli lähestytty ohjauksen ja neuvonnan tarpeen, ja 61 % sekä läheisen hoitoon liittyvien asioiden vuoksi.

Omaisia yhdistyksen toimintaan mukaan oli ohjannut vastaajista 65 %. Syitä toimintaan ohjaamiselle kerrottiin olevan huoli omaisen jaksamisesta ja omaisen tarve yhdistyksen tarjoamalle tuelle, avulle ja tiedolle. Lisäksi yhdeksi syyksi kerrottiin vertaistuen piiriin ohjaaminen. Jotkut olivat laittaneet FinFamin tiedotteita ja yhteystietoja näkyville työpaikallaan.

11 % vastaajista ei ollut ohjannut omaisia yhdistyksen toimintaan lainkaan ja 24 % ei muistanut, oliko ohjannut. Syitä oli muun muassa, että vastaaja ei tehnyt asiakastyötä tai ei ollut tekemisissä omaisten kanssa tai vastaajan taustatoimijan oma omaistoiminta.

Vastaajia pyydettiin arvioimaan, kuinka hyvin heidän mielestään yhdistyksen tarjoamat eri toimintamuodot tukevat läheisiä, ja miten tärkeiksi vastaajat kokevat nämä

toimintamuodot. Eniten tukea antaviksi toimintamuodoiksi arvioitiin keskustelutuki (80 %) ja yhdistyksen tarjoamat erilaiset vertaisryhmät (78 %). Toimintamuodoista virkistystoiminta (76 %), tapahtumat (75 %) ja tuetut lomat (73 %) koettiin myös verrattain hyvin tukea antaviksi toimintamuodoiksi. Kysyttäessä yhdistyksen toiminnan tarpeellisuudesta, 100 % vastaajista oli vastannut olevansa täysin samaa mieltä, että toiminta on tarpeellista. Vastaajat olivat lisäksi arvioineet yhdistyksen toiminnan olevan muun muassa luotettavaa, monipuolista, avointa, omaislähtöistä, ennakoluulotonta, sekä nykyaikaista ja mukautuvaa. 58 % oli täysin samaa mieltä, että toiminta näyttäytyy selkeänä ja 33 % oli jokseenkin samaa mieltä. 80 % vastaajista koki yhdistyksen ja vastaajan edustaman tahon välinen yhteistyön toimivan hyvin. Kaikki vastaajat kokivat toiminnan olevan tarpeellista (91 %) tai jokseenkin tarpeellista (9 %) myös jatkossa.

Yhteistyötoiveista ja kehittämisideoista yhdistykselle nousi yhteistyön tiivistäminen ja tapojen kehittäminen, miten omaisia saisi ohjattua tuen piiriin paremmin. Vastauksissa koettiin tärkeäksi, että tiedotettavat asiat tulisivat ajoissa jakoon. Nepsypuolen asioista tiedon ja ymmärryksen lisääminen nähtiin tärkeäksi.

Jo toteutuneesta yhteistyöstä yhdistys sai positiivista palautetta. Toiminta on koettu tärkeänä, luotettavana, antoisana ja yhteensopivana.

TUETUT LOMAT

KAIPAATKO LOMAA YHDESSÄ PERHEESI KANSSA?

Hae tuetulle lomalle! MTLH ry järjestää loman lapsiperheille, joissa lapsi tai nuori oireilee psyykkisesti tai vanhemmalla on mielen-terveyden haasteita.

Loma järjestetään 17.-22.4.2025 Kuortaneen Urheiluopistolla. Hakuaika päättyy 3 kk ennen loman alkua, 17.1.2025 mennessä. Tutustu hakuohjeisiin ja täytä hakemus: www.mtlh.fi

Tuetut loma ovat tarkoitettu pienituloisille perheille, joilla ei muuten olisi mahdollisuutta lomaan.

Myös sosiaaliset ja terveydelliset haasteet ovat perusteita loman tarpeelle.



WELLNESS CENTER – OPISKELIJOIDEN TUOTTAMIA HYVINVOINTIPALVELUJA

Wellness Center on oppimisympäristö, joka tuottaa hyvinvointipalveluita kaikenikäisille Pohjois-Savon alueella. Palvelut sisältävät myös hyvinvointi- ja toimintakykykartoitukseen suunnattuja kotikäyntejä ikäihmisille.

Kiinnostaako sinua kehosi koostumus tai tarvitsetko apua tuki- ja liikuntaelimestön vammojen tai kiputilojen kanssa? Haluatko selvittää kestävyyskuntosi tilan sekä maksimi

sykkeesi? Kaipaатko apua ravitsemuksen, unen, mielen hyvinvoinnin tai palautumisen suhteen? Mietityttääkö synnytys? Kaipaатko tukea ensimmäisen lapsesi raskausaikana ja vinkkejä vauvan kanssa toimimiseen? Onko sinulla herännyt kysymyksiä vanhemmuuteen tai parisuhteeseen liittyen?

<https://wellnesscenter.savonia.fi/yksilopalvelut/>
<https://wellnesscenter.savonia.fi/hinnasto/>

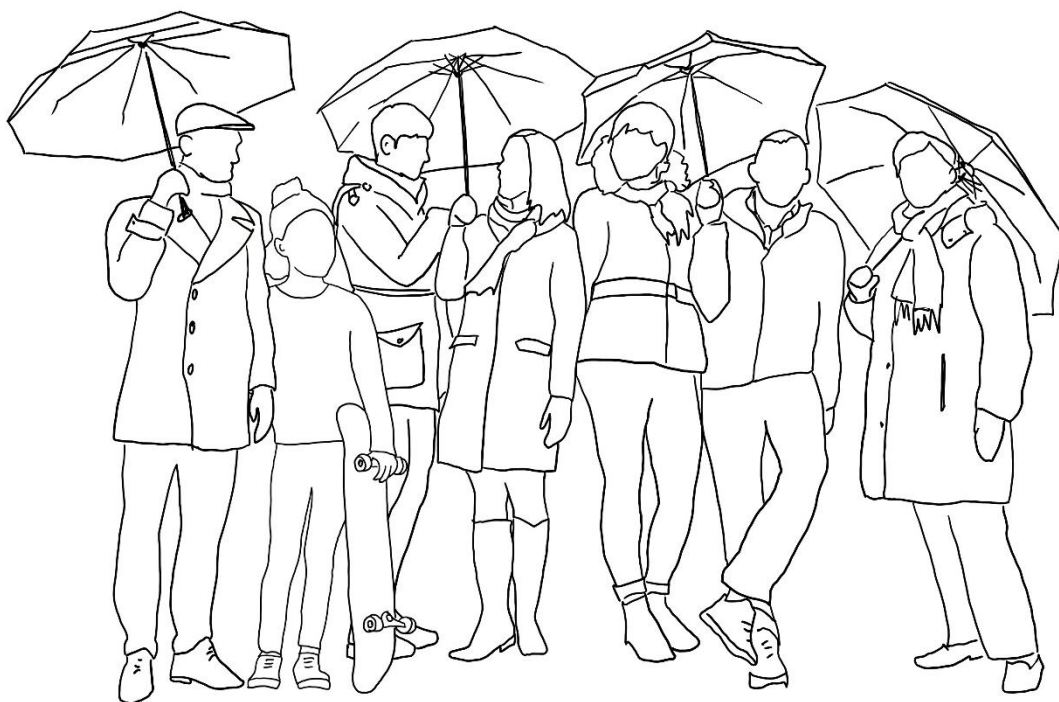
KAIKUKORTTI - ELÄMYKSIÄ KULTTUURISTA

Yhdistyksemme on hyväksytty Pohjois-Savon alueella kaikukortin jakajatahoksi vuonna 2025.

Kaikukortti on tiukassa taloudellisessa tilanteessa oleville suunnattu kortti, jolla Kaikukortti-verkostossa mukana olevien kortinjakajatahojen asiakas voi hankkia maksuttomia pääsylippuja esimerkiksi museoihin, festivaaleille, urheilutapahumiin, liikuntakohteisiin ja kurssipaikkoja kansalaisopistoihin.

Lisätietoja kaikukortista Kuopion kaupungin verkkosivuilta:

<https://www.kuopio.fi/vapaa-aika-ja-hyvinvointi/kulttuuri-kuopio/kuopion-kulttuurilaitokset/kulttuurilaitosten-liput-ja-hinnat/kaikukortti/>



LÄHIRYHMÄT

KUOPIO

Kuopion ryhmät kokoontuvat yhdistyksen toimistolla, Mäkikatu 8 B 39

Lähiryhmä

VANHEMMILLE, JOIDEN LAPSI OIREILEE TAI SAIRASTAA PSYKKISESTI

tiistaisin

14.1. / 11.2. / 11.3. / 8.4. / 6.5

PÄIVÄRYHMÄ

KLO 13.00-15.00

ILTARYHMÄ

KLO 17.00-19.00

Ryhmää ohjaa sosiaalipsykologian opiskelija Miia Meriläinen

Ryhmää ohjaa sosionomiopiskelija Elisa Peteri

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

HENNA 040 583 0536

henna.siitari@finfamisavo.fi

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

MINNA 040 060 3407

minna.siikanen@finfamisavo.fi

Lähiryhmä

VANHEMMILLE, JOIDEN NUORELLA NEUROKIRJON HAASTEITA

keskiviikkoisin

KLO 17.00-19.00

15.1. / 12.2. / 12.3. / 9.4. / 7.5

Lisätietoja

HENNA 040 583 0536 henna.siitari@finfamisavo.fi

Lähiryhmä

VANHEMMILLE, JOIDEN LAPSI TAI NUORI OIREILEE NEUROPSYKIATRISESTI

tiistaisin

KLO 17.00-19.00

21.1. / 18.2. / 18.3. / 15.4. / 13.5.

Ryhmää ohjaa sosionomiopiskelija Elisa Peteri.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

JOHANNA 040 556 4292 / johanna.bjorn@finfamisavo.fi

Lähiryhmä

PUOLISOILLE, JOIDEN KUMPPANI OIREILEE TAI SAIRASTAA PSYKKISESTI

keskiviikkoisin

KLO 17.00–19.00

29.1. / 26.2. / 26.3. / 23.4. / 21.5.

Ryhmää ohjaa sosiaalipsykologian opiskelija Miia Meriläinen.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

JOHANNA 040 556 4292 / johanna.bjorn@finfamisavo.fi

Lähiryhmä

VANHEMMILLE, JOIDEN ALLE 18-VUOTIAS LAPSI TAI NUORI AIKUINEN OIREILEE TAI SAIRASTAA PSYKKISESTI

keskiviikkoisin

KLO 17.00–19.00

5.2. / 19.2. / 19.3 / 16.4. / 14.5.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

MINNA 040 060 3407 / minna.siikanen@finfamisavo.fi

KIURUVESI

Lähiryhmä

VANHEMMILLE, JOIDEN LAPSELLA ON HAASTEITA ARJEN SUJUMISESSA TAI Koulun Käynnissä

Lähteentie 10 A, Kiuruveden kirjaston monitoimihuone

keskiviikkoisin

KLO 17.00–19.00

22.1. / 26.2. / 26.3. / 23.4. / 21.5.

Vertaisryhmä vanhemmille, joiden lapsella esimerkiksi nepsy-oireita, keskittymisen haasteita, levottomuutta, haasteita mielen tai tunnetaitojen kanssa. Ryhmä järjestetään yhteistyössä Omat avaimet 4you-toiminnan kanssa ja ohjaajana toimivat Minna Siikanen ja Johanna Kainulainen.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

MINNA 040 060 3407 / minna.siikanen@finfamisavo.fi

VARKAUS

Lähiryhmä

OMAISILLE, JOIDEN LÄHEINEN OIREILEE TAI SAIRASTAA PSYKKISESTI

Kauppakatu 13, 78200 (omaishoitajien tila)

maanantaisin

KLO 16.30–18.30

17.2. / 17.3. / 14.4. / 5.5

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

RITVA 040 671 1449 / ritva.parviainen@finfamisavo.fi

MIKKELI

Lähiryhmä

OMAISILLE, JOIDEN LÄHEINEN OIREILEE TAI SAIRASTAA PSYKKISESTI

Otto Mannisenkatu 4, 50100 Estery-talo

keskiviikkoisin

KLO 17–18.30

12.2. / 12.3. / 16.4. / 14.5.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

RITVA 040 671 1449 / ritva.parviainen@finfamisavo.fi

VERKKORYHMÄT

ADHD PUOLISOILLE

keskiviikkoisin

KLO 15.00

15.1. / 12.2. / 12.3. / 7.5.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

SIRJA 040 586 7359 / sirja.ylonen@finfamisavo.fi

RYHMÄ VANHEMMILLE

torstaisin

KLO 17.00

16.1. / 13.2. / 13.3. / 10.4. / 8.5.

Lisätietoja

SIRJA 040 586 7359 / sirja.ylonen@finfamisavo.fi

VANHEMMILLE, JOIDEN LAPSI/NUORI OIREILEE TAI SAIRASTAA PSYKKISESTI

Ryhmä kokoontuu teams-välitteisesti

torstaisin

KLO 17.00-18.30

13.2. / 13.3. / 10.4. / 15.5.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

RITVA 040 671 1449 / ritva.parviainen@finfamisavo.fi

PUHELINRYHMÄT

RYHMÄ VANHEMMILLE

Keskiviikkoisin

KLO 17.30

29.1. / 26.2. / 26.3. / 23.4. / 21.5.

Lisätietoja

SIRJA 040 586 7359 / sirja.ylonen@finfamisavo.fi

PUOLISOILLE, JOIDEN KUMPPANILLA ADHD

torstaisin

KLO 14-15.30

30.1. / 27.2. / 27.3. / 24.4./15.5.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

RITVA 040 6711449 / ritva.parviainen@finfamisavo.fi

PUOLISOILLE, JOIDEN KUMPPANILLA ADHD

torstaisin

KLO 17-18.30

30.1./ 27.2./ 27.3./ 24.4./ 22.5.

Lisätietoja

RITVA 040 6711449 / ritva.parviainen@finfamisavo.fi

RYHMÄ PUOLISOILLE

torstaisin

KLO 18.00

30.1. / 27.2. / 27.3. / 24.4. / 22.5.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

SIRJA 040 586 7359 / sirja.ylonen@finfamisavo.fi

OMAISILLE, JOIDEN LÄHEISELLÄ ON PSYYKKISTÄ OIREILUA SEKÄ HAASTEITA PÄIHTEIDEN/RIIPPUVUUKSIEN KANSSA

Kerran kuukaudessa
KLO 17-18.30

Seuraava ajankohta päätetään aina yhdessä ryhmän lopuksi.

Lisätietoja
MINNA 040 060 3407 / minna.siikanen@finfamisavo.fi

TOIMINTAKALENTERI 2024

VERKOSSA

ENSIHUOLI-KOULUTUS

Kuopio Mäkikatu 8 B 39 ja Teams-sovellus

13.3.2025

torstaina

klo 17.00-19.00

Ensihuoli-koulutuksessa opitaan puhumaan vaikeista asioista kunnioittavalla tavalla, toista rohkaistamalla ja tukemalla. Koulutus on maksuton ja tarkoitettu kaikille mielenterveysomaisille ja -läheisille sekä kaikille aiheesta kiinnostuneille. Kohderyhmänä ovat henkilöt, jotka kaipaavat välineitä päihteidenkäytön, pelaamisen ja näistä syntyneen huolen kohtaamiseen ja puheeksi ottoon ihmisenä ihmiselle. Lisäksi koulutukseen voivat osallistua kaikki, joita kiinnostaa mahdollisuus toisten auttamisesta ehkäisevän päihdetyön vapaaehtoistoiminnassa. Ensihuoli ei ole ammattilaiskoulutus.

Koulutuksessa saat näkökulmia, ajatuksia ja vinkkejä puheeksi ottoon sekä omaan jaksamiseen, tuntemuksien käsittelyyn ja hyvinvointiin.

Koulutus kestää 2 h ja sisältää keskustelua, teoriaa ja käytännön vinkkejä. Kouluttajana toimii EHYT ry:n asiantuntija Elisa Aarnio ja Savon Mielenterveysomaiset FinFami ry:n toiminnanjohtaja Johanna Björn.

Lisätietoja koulutuksesta:
[Ensihuoli-koulutus: mielenterveysomaisille - EHYT ry](#)

VERTAISTUELLISET TIETOISKUT MIELENTERVEYSOMAISILLE JA -LÄHEISILLE

FinFamit ympäri Suomen järjestävät lyhyitä tietoiskuja erilaisiin läheistilanteisiin liittyen. Tule mukaan kuulolle, esittämään kysymyksiä ja vaihtamaan ajatuksia muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa!

- **To 30.1. klo 17-18:** Anhörigskap till person med ätstörning (ruotsiksi)
<https://link.webropol.com/ep/infostund25atstorning>
- **Ke 19.2. klo 17-18:** ADHD ja parisuhde
<https://link.webropol.com/s/tietoiskuhelmikuu2025>
- **To 20.3. klo 17-18:** Sleep - What is the link between sleep and mental health? (englanniksi)
<https://link.webropol.com/ep/ffu-sleepandmentalhealth-k2025>
- **Ma 7.4. klo 16.30-18:** Tunteet ja itsemyötätunto
<https://link.webropolsurveys.com/EP/C988B26CB9381042>
- **To 10.4. klo 18-19:** Riittävän hyvä vanhemmuus
<https://link.webropol.com/s/tietoiskuhuhtikuu25>
- **To 15.5. klo 17-18:** Self – care and healthy boundaries. Why it is important in our everyday life. (englanniksi)
<https://link.webropol.com/ep/infoessionbounderies>

Kaikki tietoiskut ovat maksuttomia ja kaikille avoimia, ne järjestetään Teams-alustalla. Voit ilmoittautua yhteen tai useampaan! Huomaathan, että jokaiseen ilmoittaudutaan erikseen!

VERTAISTUELLISET TIETOISKUT MIELENTERVEYSOMAISILLE JA -LÄHEISILLE

2025

- **To 30.1. klo 17-18:** Anhörigskap till person med ätstörning. (ruotsiksi)
- **Ke 19.2. klo 17-18:** ADHD ja parisuhde
- **To 20.3. klo 17-18:** Sleep – What is the link between sleep and mental health. (englanniksi)
- **Ma 7.4. klo 16.30-18:** Tunteet ja itsemyötätunto
- **To 10.4. klo 18-19:** Riittävän hyvä vanhemmuus
- **To 15.5. klo 17-18:** Self – care and healthy boundaries. Why it is important in our everyday life. (englanniksi)



KAIKKI TIETOISKUT
JÄRJESTETÄÄN VERKOSSA



POHJOIS-SAVO

Vertaisryhmät ja ryhmien tarkemmat aikataulut omassa osiossaan (lähi-, verkko- ja puhelinryhmät otsikkojen alla).

Uusimman tiedon ja päivitykset löydät:
finfamisavo.fi/toimintakalenteri

IISALMI

Ylä-Savon tietopäivä
UUPUMUKSESTA
LUMA-KESKUKSELLA
Savonkatu 5

20.05.2025
tiistaina
klo 12.00-16.00

Tapahtuma on jaoteltu siten, että klo 12-14 osuus käsittelee opiskelijoitten uupumusta ja klo 14-16 osuus työuupumusta. Tarkempi ohjelma ja aikataulu tarkentuvat myöhemmin.

Tapahtumaan voi osallistua myös verkon kautta.



SONKAJÄRVI

TOIMINNAN ESITTELYÄ KOKO KANSAN RUOKAILUTAPAHTUMASSA
SONKAJÄRVEN SEURAKUNTATALO
Rutakontie 20

27.3.2025
torstaina
klo 10.15-10.45 (Tapahtuma kestää klo 12 saakka.)

Omaistyöntekijä Minna Siikanen esittelee yhdistyksen toimintaa koko kansan ruokailutapahtumassa Sonkajärven seurakuntatalolla. Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton.

OLKA® -JÄRJESTÖPISTEELLÄ

KUOPION LAINESAIRAALASSA

Puijonlaaksontie 2

28.1.2025

Tiistaina

klo 10.00-13.00

Omaistyöntekijä Minna Siikanen esittelemässä yhdistyksen toimintaa.

HYVINVOINNIN ILTAKOULU

23.4.2025

keskiviikko

klo 17.30

Psykoterapeutti, sosiaalipsykologi (VTM) ja tietokirjailija Emilia Kujalan luentotilaisuus Kuopiossa ja etäyhteyksin.

Luennon teema ja paikka tarkentuvat myöhemmin.

VARKAUS

MENTAL HEALTH ART WEEK – HYVÄÄ MIELTÄ KULTTUURISTA 19.5 - 25.5.

HYVÄNMIELENOSOITUS

22.5.2025

torstaina, toritapahtuma klo 18 alkaen.

Tapahtuman tiedot päivittyvät myöhemmin.

ETELÄ-SAVO

MIKKELI

OLKA® -JÄRJESTÖPISTEELLÄ

MIKKELIN KESKUSSAIRAALA, MIELEN JA KUNTOUTUKSEN TALO,
Pirttiniemenkatu 1

MAANANTAISIN

klo 11.00–13.00

13.1. / 10.2. / 10.3. / 7.4. / 5.5.

Omaistyöntekijä **SIRJA** tavattavissa.

SAVONLINNA

OLKA® -KANSALAISTORILLA

SAVONLINNAN KESKUSSAIRAALASSA
Keskussairaalantie 6

TIISTAISIN

klo 10.00–13.00

21.1. / 25.3. / 15.4.

Omaistyöntekijä **SIRJA** tavattavissa

Keskustelutuki ajanvarauksella
klo 13.00–16.00

21.1. / 18.2. / 25.3. / 15.4. / 27.5.

PIEKSÄMÄKI

OLKA® -JÄRJESTÖPISTEELLÄ

TERVEYSKESKUKSEN PÄÄAULA,
Tapparakatu 1–3

TIISTAISIN

klo 10.00–13.00

4.2. / 4.3. / 1.4. / 6.5.

Omaistyöntekijä **SIRJA** tavattavissa

Keskustelutuki ajanvarauksella
klo 13.00–16.00

OTA YHTEYTTÄ

KUOPION TOIMISTO

MÄKIKATU 8 B 39, 70110 KUOPIO

JOHANNA BJÖRN

Toiminnanjohtaja

040 556 4292

johanna.bjorn@finfamisavo.fi

MINNA SIIKANEN

Omaistyöntekijä

040 060 3407

minna.siikanen@finfamisavo.fi

HENNA SIITARI

Omaistyöntekijä / Jäsenasiat

040 583 0536

henna.siitari@finfamisavo.fi

MIKKELIN TOIMISTO

OTTO MANNISENKATU 4, 50100 MIKKELI

RITVA PARVIAINEN

Omaistyöntekijä

040 671 1449

ritva.parviainen@finfamisavo.fi

SIRJA YLÖNEN

Omaistyöntekijä

040 586 7359

sirja.ylonen@finfamisavo.fi



@FINFAMISAVO



toimisto@finfamisavo.fi



WWW

WWW.FINFAMISAVO.FI



HUOLENKANTAJAT



Discord & 

bit.ly/vertaistukiverkossa



FinFami

MIELENTERVEYSOMAISET
Savo

Tilaa tiedote ja laskutus suoraan sähköpostiisi!
Yhteystietojen muutokset ja paperiton asiointi:

toimisto@finfamisavo.fi

040 583 0536