

## ILMOITTAUTUMINEN KEVÄÄN TOIMINTAAN

Toimintakalenteri sisältää sekä kaikille avoimia että ilmoittautumista edellyttäviä tapahtumia. Ilmoittaudu sähköisesti osoitteessa [www.finfamiuusimaa.fi](http://www.finfamiuusimaa.fi). Voit ilmoittautua myös puhelimitse, puh. 09 686 0260.

Ilmoittautuminen toimintoihin alkaa 10.1.2023 klo 9, ellei toisin mainita.

Löydät toimintojen tarkat kuvaukset ja ajantasaiset tiedot verkkosivuiltamme.

# TOIMINTAKALENTERI KEVÄT 2023

## FINFAMI UUSIMAA RY TUKEE MIELENTERVEYSOMAISTEN HYVINVOINTIA

FinFami Uusimaan toiminta on monipuolista keväällä 2023. Tarjoamme mielenterveysomaisille ryhmiä, luentoja, kursseja ja tapahtumia. Osa toiminnoistamme toteutetaan verkon välityksellä. Emme toimi ainoastaan Helsingissä, sillä tarjolla on jälleen alueryhmiä ja kursseja ympäri Uusimaata. Mielenterveysomaisilla on käytössään yhdistyksemme kiinteät palvelut, kuten tuen ja neuvonnan palvelut, vertaistukipalvelut, vapaaehtoistoiminta, lapsiperhetyön palvelut ja edunvalvontatyö.

Aurinkoista kevättä ja lämpimästi tervetuloa mukaan!

FinFami Uusimaa ry

### YHTEYSTIEDOT:

Käyntiosoite  
Jämsänkatu 2 C, Helsinki

Postiosoite  
Kumpulantie 5, 00250 Helsinki

Puh. 09 686 0260

## • TAPAHTUMAT

### DOKKARILAUANTAI 1 & 2

LA 28.01.klo 11-14  
Ilmoittaudu viimeistään 25.1.

LA 18.03.klo 11-14  
Ilmoittaudu viimeistään 15.3.

Tuikku-Kohtaamo.

### ÄÄNIMALJARENTOUTUS

LA 4.3. klo 11  
Tuikku-Kohtaamo.  
Ilmoittaudu viimeistään 1.3.

### OPASTUSILTA PALVELUIHIN

KE 5.4. klo 17-19  
Tuikku-Kohtaamo.  
Ilmoittaudu viimeistään 20.3.  
Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Mielenterveyden keskusliiton kanssa.

### UUSIEN OMAISTEN PÄIVÄ

LA 6.5. klo 11-13  
Tuikku-Kohtaamo.

### OMAISTEN KESÄRETKI SEILIN SAARELLE

KE 7.6. klo 8-17  
Hinta 40€/osallistuja  
Ilmoittaudu viimeistään 7.5.

## • VERKKORYHMÄT

### AIKUISET LAPSIOMAISET (ALO)

KE 11.1., 15.2., 15.3., 12.4. ja 17.5. klo 17-18.30  
Zoom. Ilmoittaudu tuntia ennen ryhmää.

### AVOIN RYHMÄ ALAIKÄISEN LAPSEN VANHEMMILLE

KE 18.1., 15.2., 15.3., 12.4., 10.5. ja TO 8.6.  
klo 8.15-9.45 Teams. Ilmoittaudu edellisenä päivänä klo 12 mennessä.

### AVOIN RYHMÄ VANHEMMILLE

MA 16.1., 13.2., 13.3., 17.4., 15.5. ja 12.6.  
klo 17-18.30  
Zoom. Ilmoittaudu tuntia ennen ryhmää.

### OMAISTEN TAITOTAPAAMISET

KE 19.4., 26.4. ja 3.5. klo 17-18.30  
Zoom. Ilmoittaudu tuntia ennen ryhmää.

### PERHEESSÄ PSYKOOSISAIRAUS

KE 1.3., 8.3. ja 15.3. klo 15-16  
Teams. Ilmoittaudu 27.2. mennessä.

### SISARUSRYHMÄ

TI 10.1., 14.2., 14.3., 18.4. ja 9.5. klo 17-18.30  
Zoom. Ilmoittaudu tuntia ennen ryhmää.

- Kaikki kurssimme ovat suunnattu ensisijaisesti uusille omaisille, joille toimintamme on uutta.

## • KURSSIT

### VOIMAVARAKURSSI 9.-11.6.

Hotelli Nuuksio, Naruportintie 68, Espoo  
Hinta 80€/osallistuja.

Kurssilla käydään avointa keskustelua vertaisten kesken omasta elämäntilanteesta, kokemuksista ja ajatuksista.

Hinta sisältää majoituksen, ruokailut ja kurssiohjelman.

Kurssi järjestetään yhteistyössä Niemikotisäätiön ja Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry:n kanssa.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 9.5.

## • AVOIMET RYHMÄT

### EDUNVALVONNALLINEN VAIKUTTAMISRYHMÄ

KE 15.2., 22.3. ja 3.5. klo 17-19  
Tuikku-Kohtaamo.

### LÄHEISELLÄ HAASTEITA MIELENTERVEYDEN SEKÄ PÄIHTEIDEN KÄYTÖN KANSSA

TI 24.1., 14.2., 28.2. ja 14.3. klo 16-18  
FinFami Uusimaa ry:n toimisto.  
Ilmoittaudu viimeistään 23.1.

### NAISTEN SAUNARYHMÄ

9.1., 13.2., 14.3., 18.4. ja 15.5. klo 17  
Osallistuja maksaa saunamaksun, katso tarkat hinnat ja paikat sivuiltamme.  
Ilmoittaudu viimeistään saunavuoroa edeltävänä päivänä.

### OMAISTEN TAITOTAPAAMISET

TI 18.4., 25.4. ja 2.5. klo 14-15.30  
Kokoushuone Ilona.  
Ilmoittaudu viimeistään 2.5. Klo 14

### PUOLISOIDEN KESKUSTELUILLAT

KE 25.1., TO 16.2., KE 29.3., KE 26.4. ja KE 24.5.  
klo 17-19, Tuikku-Kohtaamo.

### SENIORIRYHMÄ

PE 20.1., 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3., 21.4., 5.5.,  
19.5. ja 2.6. klo 10-12  
Tuikku-Kohtaamo.

### TOIVOTORSTAI

TO 5.1.-15.6. (ei 16.2. ja 18.5.)  
klo 15-19 Tuikku-Kohtaamo.

### PARISKUNTAKURSSI 27.-28.5.

Lohja Spa & Resort, Ylhäntie 1, Karjalohja.  
Hinta 40€/osallistuja.

Kurssi on tarkoitettu pariskunnille, jossa toisella on mielenterveyden ongelmia. Tavoitteena lisätä ymmärrystä mielenterveyden vaikutuksista parisuhteeseen sekä vahvistaa omia voimavaroja.

Hinta sisältää majoituksen, ruokailut, kylpylän käytön ja kurssiohjelman.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 27.4.

## • SULJETUT RYHMÄT

### KEHON JA MIELEN HYVINVOINTIA - TRE

TI 11.4., 18.4. ja 25.4. klo 17-18.45  
Tuikku-Kohtaamo.  
Ilmoittaudu viimeistään 30.3.

### KIRJAPIIRI

KE 18.1., 15.2., 15.3., 12.4. ja 10.5. klo 17-19  
Kokoushuone Onni.

### NUKU ENEMMÄN JA PAREMMIN -RYHMÄ

TI 7.2., 14.2., 21.2., 28.2. ja 7.3.  
klo 17-18.45, Tuikku-Kohtaamo.  
Ilmoittaudu viimeistään 1.2.

### OMAISEN ABC

KE 1.3., 8.3. ja 15.3. klo 17-18.30  
Tuikku-Kohtaamo.  
Ilmoittaudu viimeistään 17.2.

### OMAKUVA N.Y.T. - TAIDEPERUSTAINEN KASVURYHMÄ

21.-22.4., 28.-29.4. ja 12.-13.5.  
PE klo 17-19 ja LA klo 10-15  
Taiteen sulattamo, Malminraitti 17, Helsinki.  
Ilmoittaudu viimeistään 31.3.

### PSYKOFYYSISIÄ KEINOJA VIREYSTILAN SÄÄTELYYN

TI 14.3., 21.3. ja 28.3. klo 17.30-18.30  
Tuikku-Kohtaamo.  
Ilmoittaudu viimeistään 7.3.

### PUOLISORYHMÄ

MA 27.2., 6.3., 13.3., 20.3., 27.3. ja 3.4.  
klo 17-19, Tuikku-Kohtaamo.  
Ilmoittaudu viimeistään 13.2.

### TAITORYHMÄ

TO 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3. ja 30.3.  
klo 17-19  
Kokoushuone Ilona.  
Ilmoittaudu viimeistään 16.2.

### UNELMAKEIDAS

PE 2.6., 9.6. ja 16.6. klo 12-14  
Kokoushuone Ilona.  
Ilmoittaudu viimeistään 22.5.

## VANHEMPAINRYHMÄT

Ryhmä 1: Alle 20-vuotiaiden vanhemmat

TO 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3. ja 30.3.  
klo 18-19.30 Kokoushuone Onni.  
Ilmoittaudu viimeistään 16.2.

Ryhmä 2: Yli 20-vuotiaiden vanhemmat

TO 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3. ja 30.3.  
klo 16-17.30 Kokoushuone Onni.  
Ilmoittaudu viimeistään 16.2.

## • ALUERYHMÄT

### ESPOON OMAISRYHMÄ

KE 11.1., 8.2., 8.3., 12.4. ja 10.5. klo 17-19  
Villa Apteekki, Pappilantie 5, Espoo.

### JÄRVENPÄÄN AVOIN ILTARYHMÄ

KE 18.1., 15.2., 15.3., 19.4. ja 10.5. klo 17.30-19  
Kokoushuone Kuukkeli,  
Lääkärinkuja 1, Järvenpää.

### LOHJAN AVOIN ILTARYHMÄ

TI 3.1., 7.2., 7.3., 4.4., 2.5. ja 13.6. klo 17.30-19  
Lohjan seurakunnan takahuone,  
Sibeliuksenkatu 2, Lohja.

### NURMIJÄRVEN AVOIN ILTARYHMÄ

TI 10.1., 14.2., 14.3., 11.4. ja 9.5. klo 17.30-19  
Nurmijärven pääkirjasto,  
kokoushuone kanerva,  
Punamullantie 1, Nurmijärvi.

### PORVOON AVOIN ILTARYHMÄ

TI 17.1., 14.2., 14.3., 18.4. ja 16.5. klo 18-19.30  
Jokikatu 7 A 31, 3 krs., Porvoo.  
Ryhmä toteutetaan yhteistyössä  
Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrin  
yhdistys ry:n kanssa.

## • YHDISTYKSEN SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS TI 4.4. KLO 17

Kaikki jäsenet ovat tervetulleita!  
Ilmoittaudu mukaan 28.3. mennessä:  
[www.lyyti.in/kevatkokous23](http://www.lyyti.in/kevatkokous23)

## • VERKKOLUENNOT

### PSYKOOSI / SKITSOFRENIA

TI 17.1. klo 17-18.30

Facebook live ja Zoom

### TRAUMA JA DISSOSIAATIO

TI 21.2. klo 17-18

Facebook live ja Zoom

### TOIPUMISORIENTAATIO

TI 21.3. klo 17.30-18.30

Facebook live ja Zoom

### MITEN ITSETUHOISUUS OTETAAN PUHEEKSI?

TI 16.5. klo 17.30-18.30

Facebook live ja Zoom

## HUOM!

- Lisätiedot ja linkit luentoihin: [finfamiuusimaa.fi/tapahtumat](https://finfamiuusimaa.fi/tapahtumat)
- Kuuntele menneet luentomme osoitteesta: [finfamiuusimaa.fi/luennot](https://finfamiuusimaa.fi/luennot)

## • KULTTUURIN KUUKAUSITARJONTA

### ILMOITTAUTUMINEN KULTTUURITOIMINTOIHIN

Ilmoittaudu viimeistään viikkoa ennen tilaisuutta vertaistoimija ja kulttuurikaveri Hilkalle sähköpostilla [hilka.marttinen1@outlook.com](mailto:hilka.marttinen1@outlook.com) tai soittamalla numeroon 050 548 2968.

Ilmoita koko nimesi, puhelinnumerosi ja sähköpostisi. Kerro myös kumpi yhdistys on kyseessä. Tietoa kysytään tilastointia varten, sillä käynnit toteutetaan yhteistyössä Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n (Polli) kanssa.

Jos kohteista saadut alustavat tiedot muuttuvat, saat lopullisen tiedon Hilkalta ilmoittautumisen tai viimeistään tulo-ohjeiden yhteydessä.

Lue tilaisuuksien tarkemmat tiedot: [finfamiuusimaa.fi/tapahtumat](https://finfamiuusimaa.fi/tapahtumat)

## • MIELENTERVEYSOMAISEN TUKI JA NEUVONTA, VARAA AIKA!

Tarjoamme tietoa psyykkisistä sairauksista, tuemme läheisten jaksamista ja annamme toivoa muuttuneessa elämäntilanteessa.

[finfamiuusimaa.fi/varaa](https://finfamiuusimaa.fi/varaa)  
09 686 0260

### KANSALLISOOPPERA, CARMEN

PE 13.1. Baletin pääharjoitus klo 11.30

Helsinginkatu 58, Helsinki

Maksuton.

### OP MUSEO

TO 16.2. klo 13

Gebhardinaukio 1, Helsinki

Maksuton.

### DESIGNMUSEO, ANTTI + VUOKKO NURMESNIEMI

TI 14.3. klo 13

Korkeavuorenkatu 23, Helsinki

Liput 15€/hlö, 12€/eläkeläinen tai

museokortti.

### TEKNIIKAN MUSEO

KE 19.4. klo 13.30

Viikintie 1, Helsinki

Liput 12€/hlö, 6€ eläkeläinen tai

museokortti.

### MUSIIKKITALO, RSO:N KENRAALIHARJOITUS

KE 10.5. klo 10

Mannerheimintie 13, Helsinki

Maksuton.

## HUOM!

- Avoimiin ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, ellei toisin mainita!
- Ilmoittaudu suljettuihin ryhmiin verkossa tai puhelimitse.
- Sinulla on mahdollisuus osallistua vain yhteen suljettuun ryhmään per kausi.