



TOIMINTAKALENTERI

SYKSY 2026

Tietoa ja tukea mielenterveys- ja päihdeläheisille

SISÄLLYSLUETTELO

FinFami läheisten tukena	4
Puheenjohtajan tervehdys.....	5
Ajankohtaista: jäsenedut.....	6
Keskustelutuki.....	7
Kaikille avoimet vertaisryhmät.....	8
Kohdennetut ryhmät.....	9
Toiminnalliset ryhmät.....	12
Muuta menoa.....	16
Vapaaehtoistoiminta.....	21
Henkilökunnan yhteystiedot.....	22

Kansikuva ja s. 9, 12 ja 19 valokuvat:
Osmo Pennanen



FINFAMI LÄHEISTEN TUKENA

FinFami Karjala ry on tukena silloin, kun esimerkiksi perheenjäsenellä, ystävällä tai työkaverilla on mielenterveys- tai päihdehaasteita. Yhdistys toimii kahden maakunnan alueella: Etelä-Karjalassa ja Pohjois-Karjalassa. Toiminta rahoitetaan Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) myöntämällä valtionavustuksella. Yhdistys ottaa vastaan myös lahjoituksia ja testamentteja.

Meiltä saat vertaistukea eri muodoissa kuten ryhmissä ja ammattilaisen tarjoamaa yksilöllistä keskustelutukea. Palvelemme suomeksi ja englanniksi. Toimintaamme osallistuminen on maksutonta.

Voit liittyä jäseneksi osoitteessa www.finfamikarjala.fi, laittamalla sähköpostia, soittamalla tai sopimalla ajankohdan toimistolla käymiseksi. FinFami Karjalan henkilöstön yhteystiedot löydät takasivulta. Jäsenmaksu on 20 euroa vuodessa. Jäsenenä sinulla on oikeus olla päättämässä yhdistyksen asioista yhdistyksen kokouksissa, saat jäsenkirjeen vähintään kahdesti vuodessa sekä jäsenetuja ja olet mukana tukemassa mielenterveys- ja päihdeläheisiä ja omaistyötä.

Katso lyhyt video järjestömme toiminnasta – se antaa nopean kokonaiskuvan siitä, mitä teemme ja miksi. Tästä toimintakalenterista näet tarkemmin tarjontamme syksyille 2026.

Videon pääset [tästä linkistä](#) tai lukemalla QR-koodin:



PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Minulla on ollut onni ja kunnia toimia pitkään FinFami Karjalan puheenjohtajana. Tuohon aikaan on mahtunut monenlaisia vaihteita mm. rahoitus oli aikoinaan väljempää ja meilläkin oli erilaisia hankkeita. Etelä- ja Pohjois-Karjalan FinFamien yhdistyminen FinFami Karjalaksi oli oma prosessinsa. Synnytyskipujen jälkeen tuntuu, että letkeä, yhteinen karjalainen henki ja tekemisen meininki on löytynyt ja tavoite on yhteinen: mielenterveys- ja päihdeläheisten tukeminen.

Kirjoitan tätä keskellä kukkeinta kesää, juhannusviikolla. Taivaanrannassa siintää kuitenkin tummia pilviä järjestöjen rahoitusleikkausten muodossa. Mahdollisten leikkausten jälkeenkin meidän on pidettävä kiinni perustehtävästämme: sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten tarjoamasta keskustelutuesta ja muusta kohtaavasta työstä. Toivottavasti saamme koulutettua lisää omaiskokemusasiantuntijoita ja löydämme uusia vertaisohjaajia ryhmiin, sillä samankaltaisen elämäntilanteen läpikäynyt on paras tuki läheiselle.

Toivottavasti saatte kesän lämmöstä ja auringosta voimaa pitkän talven varalle. Toivon, että tästä toimintakalenterista löytyy mieleistä toimintaa jokaiselle. Vihjatkaa tutuille, naapureille ja ystäville FinFamin arvokkaasta toiminnasta ja lähtekää vaikka mukaan "tukihenkilöksi" ensimmäiselle käynnille.



Hallituksen puheenjohtaja
Hannu Levaniemi

AJANKOHTAISTA: JÄSENEDET

UUTENA JÄSENETUNA JÄSENILLE JA HEIDÄN PERHEILLEEN OLEMME NEUVOTELLEET -20% ALENNUKSEN KRIISIVASTAANOTOSTA JA TERAPIAPALVELUISTA KRIISI- JA TUKIPALVELU VOTTOSEN KANSSA.

Kriisi- ja tukipalvelu Vottonen tarjoaa turvallisen ja luottamuksellisen tilan yksilöille, pareille ja perheille pysähtyä, jäsentää tilannettaan ja löytää suuntaa eteenpäin.

Työ perustuu kriisityön ammatilliseen osaamiseen, terveydenhuollon eettisiin periaatteisiin sekä ratkaisukeskeiseen työotteeseen.

Palveluihin kuuluvat kriisivastaanotto, ratkaisukeskeinen lyhytterapia sekä perhe- ja paripsykoterapia koulutuspsykoterapiana.

Tavoitteena on vahvistaa voimavaroja, lisätä ymmärrystä, parantaa vuorovaikutussuhteita ja tukea toipumista silloin, kun elämä tuntuu raskaalta. Tuki on saatavilla nopeasti ja luottamuksellisesti, etkä tarvitse erillistä lähetettä. Yksilöllinen työskentely rakentuu sinun omien tarpeittesi ja tavoitteidesi pohjalta.

Kriisivastaanoton ja lyhytterapian tämänhetkinen hinta on 40€/h ja pari- ja perhepsykoterapian 60€/90min. Näistä hinnoista saat siis 20% alennuksen. Toimipiste palvelulla on Joensuussa, mutta tapaamiset voi toteuttaa hyvin myös etänä.

Varauduthan todistamaan jäsenyytesi esim. näyttämällä verkkopankista kuitin maksetusta jäsenmaksusta.

Riinan p. 04578367303, sähköposti: kriisi-jatukipalveluVottonen@hotmail.com ja verkkosivut: <https://www.kriisitukivottonen.com/>

RETKI SYKSYLLE SUUNNITTEILLA

Syksylle on suunnitteilla päivän retki jäsenille. Mikäli paikkoja jää, voivat mukaan tulla muutkin läheiset. Kohde ja ajankohta ovat vielä avoimet, mutta lähtö tullaan järjestämään sekä Lappeenrannasta että Joensuusta.

Lähetämme asiasta tietoa sähköpostilla ja ilmoitus retkestä tulee sekä verkkosivuille että somekanaviin.

UUSIA JÄSENETUJA NEUVOTELLAAN JA TOIVEITA JA VINKKEJÄ OTETAAN MIELELLÄN VASTAAN



KESKUSTELUTUKI

Ammatillinen keskustelutuki on maksutonta omaisneuvontaa, jossa saat tietoa ja tukea psyykkisesti oireilevien ja sairastuneiden omaisena ja läheisenä.

Saat tietoa mm. psyykkisistä sairauksista ja niiden vaikutuksista arkeen sekä infoa mielenterveys- ja päihdepalveluista. Keskusteluissa tarvittaessa koko perhe pääsee käymään läpi sen hetkistä elämäntilannettaan sairastuneen läheisenä.

Mietitään yhdessä keinoja arjen vuorovaikutustilanteisiin ja sinun oman hyvinvointisi lisäämiseen. Keskusteluja voidaan käydä kasvokkain, puhelimitse tai Teamsin välityksellä.

Varaa aika verkossa tai ota yhteyttä työntekijään.

POHJOIS-KARJALA

Raija Korhonen-Pusa
psykiatrinen sairaanhoitaja
omaistyöntekijä
050 362 6818
raija.korhonen-pusa@finfamikarjala.fi

Virpi Kettunen
lähihoitaja-sosionomi
toiminnanjohtaja
050 5648708
virpi.kettunen@finfamikarjala.fi

ETELÄ-KARJALA

Tuula Tick
sosionomi
aluetyöntekijä
040 4890993
tuula.tick@finfamikarjala.fi



Sähköinen ajanvaraus

Kaikille avoimet vertaisryhmät

Kaikille avoimet vertaisryhmät tarjoavat vertaistukea psyykkisesti oireilevien ja sairastuneiden omaisille. Ryhmässä voit jakaa kokemuksia ja ajatuksia, saada tukea arkeen ja kohdata muita samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia turvallisessa ilmapiirissä.

NURMES, NURMESKOTI RYHMÄTILA, ESANTIE 3

To 3.9., 8.10. ja 3.12. klo 13.00

Lisätietoja Katjalta.

OUTOKUMPU, MARITAN KULMA, KOULUKATU 1

Ti 1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12. klo 16.30

Lisätietoja Katjalta.

KITEE, SOTEKESKUS, ARPPENTIE 6

Ti 11.8., 8.9., 6.10., 10.11. ja 8.12. klo 16.30

Lisätietoja Virpiltä.

LIEKSA, MIEPÄ, URHEILUKATU 5

Ke 19.8., 23.9., 21.10., 18.11. ja 16.12. klo 12.30

Lisätietoja Virpiltä.

LAPPEENRANTA, FINFAMIN TOIMISTO, RAATIMIEHENKATU 22 LH 44

Ti 1.9., 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. ja 8.12. klo 16.30-18.00

Lisätietoja Tuulalta.

LAPPEENRANTA, ÄIJÄRYHMÄ, FINFAMIN TOIMISTO, RAATIMIEHENKATU 22 LH 44

Ti 22.9., 20.10. ja 17.11. klo 16.30-20.00

Ohjaajana vapaaehtoinen Jarmo. Ilmoittautumiset päivää ennen Tuulalle.

JOENSUU, VERTAISRYHMÄ SYÖMISHÄIRIÖISTEN LÄHEISILLE, TUKITUPA, KARJALANKATU 4 A 2

Ti 25.8., 22.9., 20.10., 10.11. ja 8.12. klo 17.00-18.30

Ohjaajana vapaaehtoinen Minna. Lisätietoja Virpiltä.

TEAMS, ETÄVERTAISRYHMÄ AIKUISTEN LASTEN VANHEMMILLE

Ti 4.8., 1.9., 29.9., 27.10., 24.11. ja 22.12. klo 16.30

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Virpille sähköpostilla.



ABC-RYHMÄ MIELENTERVEYS- JA PÄIHDELÄHEISELLE JOENSUU

Karjalankatu 4 A 2

Ma 5.10. klo 18.00-20.00 Sairastumiseen liittyviä tunteita ja kokemuksia

Ma 12.10. klo 18.00-20.00 Asiantuntijavierailu

Ma 19.10. klo 18.00-20.00 Rajat ja vuorovaikutus

Ma 26.10. klo 18.00-20.00 Oma jaksaminen ja voimavarat

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka kannat huolta läheisesi mielenterveyteen ja/tai päihteidenkäyttöön liittyvien haasteiden vuoksi. Ryhmästä saat tietoa ja tukea, siellä voit jakaa omia kokemuksia, tuulettaa ajatuksia ja löytää keinoja oman jaksamisen tueksi. Ryhmä järjestetään yhteistyössä Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen Siun soten kanssa. Lisätiedot ja ilmoittautuminen Raijalle.

HELLITÄ HETKEKSI - PALAUDU JA RENTOU DU JOENSUU

Karjalankatu 4 A 2

Joka toinen lauantai klo 12, 5.9. alkaen

Tervetuloa jakamaan kokemuksia, oppimaan uutta ja löytämään keinoja arjen tasapainoon.

Tutustumme yhdessä mm. palautumisen eri osa-alueisiin, rentoutumistekniikoihin, vireystiloihin ja myötätuntoiseen ajatteluun. Teemme joka kerralla harjoituksia, joita voit tehdä myös kotona. Kunnioita kehoasi ja mieltäsi varaamalla palautumiselle aikaa!

Ryhmää ohjaa ratkaisukeskeinen valmentaja Irina. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Virpille

PERUSTANA PERHE -RYHMÄT

Kaipaatko tukea vanhemmuuteen, virtaa perhearkeen, tai mukavaa yhteistä tekemistä perheellenne?

Tervetuloa mukaan neljän tapaamisen perheryhmään, jossa tarjotaan lämmin ruoka ja perheen pienimmille lastenhoito, jotta pääsette osallistumaan koko perheenä. Osallistuminen on maksutonta.

Jokainen vanhempi tarvitsee tietoja ja taitoja, joiden avulla lapsen kasvua ja kehitystä tuetaan. Vanhempana sinun ei tarvitse olla heti valmis, vaan vanhemmuustaitoja voi oppia ja harjoitella läpi lapsen kasvun.

Kaikille alakoululaisten perheille suunnatuissa tapaamisissa vanhemmat saavat työkaluja arkeen sekä vertaistukea samalla, kun 7-13 vuotiaille lapsille on omaa ryhmätoimintaa. Tapaamisissa pohditaan yhdessä perheen vahvuuksia, yhteisiä toimintatapoja ja sitä, mitä tarkoittaa lämmin vanhemmuus. Perheille on myös yhteistä aikaa harjoitella uusia taitoja leikin varjolla yhdessä.

Muualla tämän ryhmätoiminnan on havaittu lisänneen perheiden positiivista vuorovaikutusta, kokemusta hyvinvoinnista sekä vähentäneen lasten haastavaa käytöstä.

LAPPEENRANTA

Yhteisötila, Raastuvankatu 7

La 3.10., 17.10., 14.11. ja 28.11. klo 10.00-13.00

Toteutetaan yhteistyössä MLL Kaakkois-Suomen kanssa, Ehyt ry:n ja Lappeenrannan yhteisötilan kanssa. Ilmoittautumiset 25.9. mennessä:

<https://ehyt.fi/tapahtuma/perustana-perhe-ryhma-lappeenranta/>

JOENSUU

Perheentalo,

Ke 7.10., 14.10., 21.10., 28.10. klo 16.30-19.30

Toteutetaan yhteistyössä Mieli Joensuun mielenterveys ry:n, Ehyt ry:n ja Joensuun Perheentalon kanssa. Ilmoittautumiset 2.10. mennessä Raijalle.

Kohdennetut ryhmät

LAPSEN PÄRJÄÄVYYDEN TUKENA -VERKKORYHMÄ

Ke 9.9., 16.9., 23.9., 30.9. ja 7.10. kello 12.30-14.00 Teamsissa

Tämä verkkoryhmä on tarkoitettu lapsen tärkeälle aikuiselle, joka haluaa lisätä ymmärrystään lapsen kokemuksista ja pohtia, miten lasta voi tukea tilanteessa, jossa vanhemmalla on mielenterveys- tai päihdehaasteita. Mukaan voivat osallistua niin sairastunut vanhempi kuin kuka tahansa muu lapselle tärkeä aikuinen.

Ryhmässä käsitellään muun muassa lapsen pärjäävyyttä, kehitystä suojaavia tekijöitä sekä lapsen näkökulman ja kokemusten huomioimista. Tavoitteena on helpottaa vaikeista asioista puhumista sekä vahvistaa lapsen ja aikuisen välistä yhteyttä. Ryhmä perustuu Vertti-malliin, joka pohjautuu tietoon ja vertaistuen merkitykseen.

Ryhmää ohjaavat Raija Korhonen-Pusa (FinFami Karjala ry), Elina Karisalmi (Varsinais-Suomen FinFami ry) ja Eija Kylliäinen (FinFami Uusimaa ry).

Lisätiedot:

Elina Karisalmi p. 044 793 0587 / elina.karisalmi@vsfinfami.fi

Ilmoittautuminen: <https://link.webropol.com/ep/tarkeataikuiset>

Ilmoittautuneet haastatellaan ennen ryhmän alkua puhelimitse.

OMAHETKI -RYHMÄ AIKUISILLE LAPPEENRANTA

Raatimiehenkatu 22 LH 44

Ma 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11. ja 23.11. klo 16.30-18.00

Hyvinvointia, pysähtymistä ja voimavarojen vahvistamista tukeva ryhmä aikuisille. Tapaamisissa tehdään erilaisia harjoituksia ja keskustellaan arjen jaksamisesta sekä omasta hyvinvoinnista. Ohjaajana vapaaehtoinen, rentoutusvalmentaja Nina. Ilmoittautumiset 10.9. mennessä Tuulalle.



LUONTOTOIMINTA ETELÄ-KARJALASSA

SAVITAIPALEEN RAVIT

La 11.7. klo 13 lähtö Lappeenrannasta

Retki Savitaipaleen kesäiseen ravitapahtumaan. Yhteiskyyti lähtee Lappeenrannasta. Omavastuu 7€, sisältää edestakaisen kyydin Lappeenranta – Savitaipale, pääsylipun raveihin ja pullakahvit. Ohjaajana Ellinoora.

Ilmoittautumiset 2.7. mennessä Ellinooralle:

ellinoora.hanninen@finfamikarjala.fi. Mukaan mahtuu 18 hlöä.

LEPÄNKANNON PERHEPÄIVÄ

La 15.8. klo14 Lepänkanto, Savitaipale

Päivän aikana seurataan hevosten uittoa ja vesijuoksutusta sekä osallistutaan erilaisiin toiminnallisiin rasteihin. Grillausta, yhdessäoloa ja mahdollisuus nauttia luonnosta sekä eläinten seurasta. Yhteiskyyti lähtee klo 13 Lappeenrannasta. Ilmoittautumiset 6.8. mennessä Tuulalle.

ELÄMYSLAUMA NUORILLE AIKUISILLE

Ma 17.8. klo 13.00, kyyti lähtee Kulttuuripaja Saimaalta

Retki eläinten ja luonnon pariin 18–35-vuotiaille nuorille aikuisille. Päivän aikana tutustutaan eläimiin, nautitaan yhteisestä tekemisestä ja rentoudutaan maaseudun rauhassa sekä grillaillaan. Ilmoittautumiset, jossa ruoka-aine allergiat 10.8. mennessä Milalle p. 050 321 6595.

Toiminnalliset ryhmät

SIENESTYSRETKI

Pe 4.9. klo 15 ja la 5.9. klo 12, paikan tiedustelut Tuulalta.

Tutustutaan sieniin ja opitaan tunnistamaan yleisimpiä ruokasieniä. Sopii aloittelijoille ja kokeneemmille sienestäjille. Mukaan oma kori tai ämpäri.

Retken aikana nautitaan yhteiset eväät. Osallistumismaksu 5€/perhe.

Vähävaraisille osallistuminen on maksutonta. Ilmoittautumiset 28.8.

mennessä: https://www.lyyti.fi/reg/Sieniretki_8564/fi

MARJASTUSRETKI

Pe 11.9. tarkempi kellonaika ja paikka Tuulalta.

Retken aikana tutustutaan marjojen tunnistamiseen ja saadaan vinkkejä niiden hyödyntämiseen. Yhteinen eväshetki. Osallistumismaksu

5€/perhe. Vähävaraisille maksutonta. Ilmoittautumiset 3.9. mennessä Tuulalle.

PERHEIDEN LUONTOPÄIVÄ LUONTOKSESSA

La 26.9. klo 13.00-16.00, Luontos, Lappeenranta

Päivä luonnon ja eläinten keskellä koko perheelle. Ohjelmassa ohjattua luontolähtöistä tekemistä, yhdessäoloa ja grillausta. Kyytiasioista voi sopia Tuulan kanssa. Ilmoittautumiset 18.9. mennessä Tuulalle.

HILJAISSUUS- JA RUSKARETRIITTI

9.10. Klo: 17-20

lähtö: FinFamin toimisto Raatimiehenkatu 22 LH 44

Rauhoittumista, luonnossa liikkumista ja läsnäolon harjoituksia.

Lähdetään yhdessä FinFamin toimistolta. Ohjaaja: Ellinoora.

Ilmoittautumiset Tuulalle.

Toiminnalliset ryhmät

LUONTORETKI SINKUILLE KODALLA

30.10. Klo 17-20, lähtö: FinFamin toimisto, Raatimiehenkatu 22 LH 44
Rento kotaretki luonnossa uusien ihmisten kohtaamiseen.
Lähdetään yhdessä FinFamin toimistolta. Ohjaaja: Ellinoora.
Ilmoittautumiset Tuulalle.

KRANSSIPAJA

La 5.12. klo 12.00-15.00. Paikka FinFamin toimisto,
Raatimiehenkatu 22 LH 44
Tunnelmallinen joulunajan työpaja, jossa valmistetaan
luonnonmateriaaleista kauniita kransseja kotiin tai lahjaksi. Aiempaa
osaamista ei tarvita. Materiaalit FinFamilta. Ohjaajina Ellinoora ja Tuula.
Ilmoittautumiset Tuulalle.

LUONTOLAUANTAIT POHJOIS-KARJALASSA

Aloitukset aina klo 12

La 8.8. Retki jäsenemme Marin mökille Enon Ahveniselle. Ohjelmassa
ulkoilua, evästelyä ja sauna/uinti mahdollisuus.

La 12.9. Opastettu sieniretki Kuhasalossa Joensuussa

La 10.10. Kohtaamistaidetta luonnon materiaaleista Tukituvalla
Joensuussa.

La 7.11. Ohjelma avoin, toiveita voi esittää!

La 5.12. Ohjelma avoin, toiveita voi esittää!

Seuraa ilmoittelua tarkemmasta sisällöstä. Toiveet, lisätiedot ja
ilmoittautumiset Virpille viestillä tai sähköpostilla.

Toiminnalliset ryhmät

KÄSSÄKEMUT

Tukitupa, Karjalankatu 4 A 2, Joensuu

La 29.8., 26.9., 24.10. ja 28.11. klo 10.00

KässäKemuissa voit tehdä itse ja luoda uutta ja omannäköistä. Käsillä tekeminen on mukavaa ja sosiaalista puuhaa, tule saamaan iloa ja vertaisuutta. KässäKemut ovat työpajoja, joiden kesto on neljä tuntia. Tukituvalta löytyy erilaisia materiaaleja. Mukaan voit tulla yhdelle tai vaikka kaikille tapaamiskerroille. Lisätiedot ja ilmoittautumiset Katjalle.

KOHTAAMISTAIDERYHMÄ

Tukitupa, Karjalankatu 4 A 2, Joensuu

Ti 29.9., 6.10., 13.10., 20.10., 27.10. ja 3.11. klo 17.30-19.30

Kohtaamistaide® on strukturoitu, toiminta- ja työkykyä sekä hyvinvointia tukeva ryhmämuotoinen työmenetelmä, jossa ihminen nähdään arvokkaana ja ainutkertaisena yhteisön jäsenenä.

Työskentelyssä aktivoidaan eri aistikanavia. Sopii kaikille, sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta taiteesta.

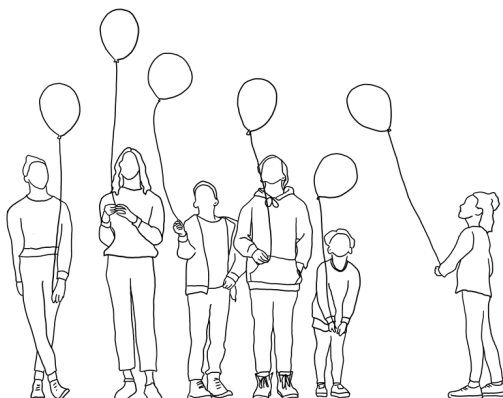
Ohjaajana kohtaamistaideohjaaja Tuija. Lisätiedot ja ilmoittautumiset Raijalle.

HYVINVOINTITREENIT

Touhula, Jääskeläntie 5, Polvijärvi

Ti 20.10., ti 27.10., ke 4.11., ti 10.11., ti 17.11. ja ti 24.11. klo 12.00

Hyvinvointitreenit on tavoitteellista mielen hyvinvointia vahvistavaa ryhmätoimintaa. Toiminnan sisältö suunnitellaan yhdessä ryhmäläisten kanssa. Ryhmä on tarkoitettu kaikille niille, joilla on herännyt huoli itselle tärkeän ihmisen mielenterveydestä tai päihteiden käytöstä. Lisätietoa ja ilmoittautumiset Katjalle.



KESÄTORIKIERTUE 2026 ETELÄ-KARJALASSA

FinFamin työntekijä on tavattavissa Etelä-Karjalan yhdistyksien yhteisellä Kesätorikiertueella eri puolilla Etelä-Karjalaa. Tule juttelemaan, tutustumaan toimintaamme tai kysymään läheisen hyvinvointiin liittyvistä palveluista. Tarjolla on myös kahvia ja mahdollisuus kohdata muita alueen toimijoita rennossa toritunnelmassa. Tapatumaa koordinoi OmaisOiva.

Ke 29.7. klo 16.00-18.00 Lemin iltatori
Ti 4.8. klo 12.00-14.00 Taipalsaaren Röytyntori
Ke 5.8. klo 10.00-12.00 Imatrankosken tori, Koskenparras
To 6.8. klo 09.00-11.00 Simpeleen tori
To 6.8. klo 12.00-14.00 Parikkalan tori
Pe 7.8. klo 10.00-12.00 Savitaipaleen tori
La 8.8. klo 10.00-12.00 Luumäen tori, Taavetti
To 13.8. klo 10.00-12.00 Joutsenon tori
Pe 14.8. klo 10.00-12.00 Lappeenrannan kauppatori
Pe 21.8. klo 14.00-16.00 Ruokolahden tori
Pe 28.8. klo 10.00-12.00 Vuoksenniskan tori

ILONAN PÄIVÄ 9.10. ON MIELENTERVEYSOMAISTEN PÄIVÄ

ILONAN PÄIVÄN ETKOT - WEBINAARI 8.10.

To 8.10. klo 17.00-18.00. Ohjelma ja ilmoittautumislinkki tulevat myöhemmin verkkosivuille ja somekanaville

TIETOA JA TOIMINTAA JOENSUUSSA ILONAN PÄIVÄNÄ 9.10.

Ks. tarkemmin sivulta 16

SEURAA ILMOITTELUA MUISTA ILONAN PÄIVÄN TAPAHTUMISTA!

VERTAISTOIMINTAPÄIVÄ NURMES

To 5.11. klo 10.00 Kauppалantalo, Karjalankatu 1
Päivän aikana mm. ruokaillaan, puuhastellaan ja viihdytään yhdessä. Vertaistoimintapäiville voi osallistua kuntarajojen yli. Matkat omalla kustannuksella. Sitovat ilmoittautumiset Katjalle to 29.10. mennessä.

LUKUPIIRI LAPPEENRANTA

Ti 8.9., 6.10., 3.11. ja 1.12. klo 16.30-18.00 Raatimiehenkatu 22 LH 44

Luetaan mielenterveyteen, hyvinvointiin tai ihmisyyteen liittyvä kirja, joka valitaan ryhmän kesken. Keskustellaan kirjan herättämistä ajatuksista, kokemuksista ja elämän ilmiöistä rennossa ja turvallisessa ilmapiirissä. Aiempaa kokemusta lukupiireistä ei tarvita. Ohjaaja: Ellinoora.

TEATTERI JOENSUU

Neiti Marple ja Tuijottava katse -murhamysteeri

La 21.11. klo 13.00 Joensuun kaupunginteatteri, Rantakatu 20

Hinta 15€/hlö. Ilmoittautumiset Katjalle 29.10. mennessä.

TIETOA JA TOIMINTAA JOENSUU

Pizzaperjantai, pe 11.9. klo 10.30 Tukitupa, Karjalankatu 4 A 2

Testataan valmiita pizzataikinoita eri täytteillä. Oletko jo kokeillut makeaa pizzaa? Ilmoittautuminen pe 4.9. mennessä Katjalle.

HyvänMielen Bingo, pe 9.10. klo 11.00 Tukitupa, Karjalankatu 4 A 2

Juhlistamme Ilonan päivää pelaamalla HyvänMielen Bingoa, jota pelataan niin pitkään, kunnes kaikki ovat saaneet bingon. Lopuksi nautitaan yhteiset kakkukahvit. Ilmoittautuminen pe 2.10. mennessä Katjalle.

Maistuvat muistamiset pe 13.11. klo 10.30 Tukitupa, Karjalankatu 4 A 2

Tehdään yhdessä pieniä herkkulahjoja, joita voi antaa vaikka joulumuistamiseksi. Ilmoittautuminen pe 6.11. mennessä Katjalle.

Joulufiiliksiä ke 9.12. klo 18.00 Tukitupa, Karjalankatu 4 A 2

Teemme yhdessä jouluisen pöytäasetelman havuista, leikkokukista sekä koristeista. Asetelmien tekemistä ohjaa Tiina Juvonen, Kukka ja -viherpalvelu Asariinasta. Materiaalimaksu n. 10-15€/hlö. Ilmoittautuminen Katjalle ke 2.12. mennessä.

Muuta menoa

YTY-SEMINAARI

Ma 16.11. iltapäivällä. Tikkamäen M-talo, auditorio ja etämahdollisuus. Seuraa ilmoittelua sisällöstä ja ilmoittautumisesta.

VAPAAEHTOISTEN HYVINVOINTI-ILTA ETELÄ-KARJALAN ALUEEN VAPAAEHTOISILLE

Pe 20.11. klo 15.00-21.30, paikka tarkentuu myöhemmin

Vapaaehtoisten hyvinvointi-ilta on tarkoitettu sekä nykyisille että tuleville vapaaehtoisille. Illan aikana pääsee tutustumaan FinFamin vapaaehtoistoimintaan, tapaamaan muita vapaaehtoisia sekä viettämään mukavaa aikaa yhdessä. Ohjelmassa on hyvinvointia tukevaa toimintaa, yhteinen ruokailu ja mahdollisuus virkistäytymiseen. Osallistuminen ei velvoita vapaaehtoistoimintaan. Tapahtuma on maksuton. Ilmoittautumiset 13.11. mennessä Tuulalle.

TEATTERI JOENSUU

Neiti Marple ja Tuijottava katse -murhamysteeri
La 21.11. klo 13.00 Joensuun kaupunginteatteri, Rantakatu 20
Hinta 15€/hlö. Ilmoittautumiset Katjalle 29.10. mennessä.

JOULUBINGO

Pe 11.12. klo 12.00 Yhteisötila Satama, Kirkkokatu 13, Joensuu
Lisätiedot Katjalta.

PIKKUJOULOT LAPPEENRANTA

Pe 11.12. klo 16.30-19.00, FinFamin toimipiste, Raatimiehenkatu 22 LH 44.
Ilmoittautumiset Tuulalle 3.12. mennessä.

PIKKUJOULOT JOENSUU

Ti 15.12. klo 16-19, Tukitupa, Karjalankatu 4 A 2.
Ilmoittautumiset Katjalle 7.12. mennessä.



KOKEMUSASIAANTUNTIJA-KOULUTUS

KOKEMUKSET SANOIKSI -TARINARYHMÄ

JOENSUU, KARJALANKATU 4 A 2 JA

LAPPEENRANTA, RAATIMIEHENKATU 22 LH 44

To 20.8., 27.8., 3.9., 10.9. ja 17.9. klo 16.30-20.00

Tarinaryhmässä pääset vertaistuen, ammatillisen ohjauksen, terapeutin kirjoittamisen ja erilaisten toiminnallisten harjoitusten avulla läpikäymään mielenterveys- ja/tai päihdeläheisenä oloasi sekä sanoittamaan tunteesi ja kokemuksesi omaksi läheisenä olon tarinaksi. Ryhmän jälkeen on mahdollisuus jatkaa koulutus-osioon, joka mahdollistaa toimimisen yhdistyksen kokemusasiantuntijana. Ilmoittautumiset Virpille Joensuun ryhmään ja Tuulalle Lappeenrannan ryhmään viestillä 14.8. mennessä.

KOULUTUS-OSIO

JOENSUU, KARJALANKATU 4 A 2 JA

LAPPEENRANTA, RAATIMIEHENKATU 22 LH 44

To 22.10., 29.10., 5.11., 12.11. ja 19.11. klo 16.30-20.00

Kokemusasiantuntija-koulutuksen koulutus-osioon voit ilmoittautua ainoastaan, mikäli olet osallistunut tarinaryhmään (ks. edellä). Koulutus-osioon on rajattu osallistumismäärä.

Koulutus antaa valmiuksia hyödyntää omia kokemuksia vertaistuen, kehittämistyön ja vaikuttamisen välineenä. Koulutuksen aikana tutustutaan kokemusasiantuntijuuden perusteisiin ja harjoitellaan oman kokemustiedon jäsentämistä.

Ilmoittautumiset Virpille Joensuun ryhmään ja Tuulalle Lappeenrannan ryhmään 15.10. mennessä Tuulalle.

Kokonaisuus järjestetään yhteistyössä Pirkanmaan ja Kanta-Hämeen FinFami-yhdistysten kanssa.

TAITEESTA TUNTEISIIN -TOIMINTA

Taiteesta tunteisiin -polku on suunniteltu yhteistyössä Joensuun taidemuseo ONNI:n, Pohjois-Karjalan Muisti ry:n ja FinFami Karjala ry:n kanssa. Toiminnassa keskitytään taideteosten herättämiin tunteisiin ja kokemuksiin. Taideteosten yhteydessä esitettyjen ajatusten, kysymysten ja toiminnallisten tehtävien tarkoituksena on tarjota katsojalle reittejä taiteen omakohtaiseen kokemiseen ja tekemiseen. Lisätiedot Katjalta.

TAITEESTA TUNTEISIIN -OHJAAJAVALMENNUS

Ma 9.11., 16.11., 23.11. ja 30.11. klo 17.00 Heinäveden kirjasto, Virastokuja 4

Kiinnostaisiko sinua oppia ohjamaan Taiteesta tunteisiin -polkuja? Tervetuloa ohjaajakoulutukseen, sinulla ei tarvitse olla kokemusta ohjaamisesta eikä taiteesta, tule sellaisena kuin olet. Koulutus on maksuton eikä velvoita mihinkään. Valmennuksen aloitusaikaa voidaan tarvittaessa muuttaa. Kysy lisää ja ilmoittaudu Katjalle.

KUUKAUSITÄULUT

Ke 23.9. ja 21.10. ja 18.11. klo 15.30 Taidekeskus Ahjo, Kirkkokatu 23, kokoushuone

REISSUPOLUT

Tervetuloa kaikille avoimiin ja maksuttomiin tilaisuuksiin.

NURMES, RAATITUPA, KAARLONKATU 2 LH 3

To 3.9. ja 8.10. klo 10.00

JUUKA, ELLINKULMA, VÄYRYLÄNTIE 1

To 3.12. klo 9.00

HEINÄVESI, KIRJASTO, VIRASTOKUJA 4

Ke 30.9. ja 28.10. klo 18.00

JOENSUU

Pe 21.8., 18.9., 23.10. ja 20.11. klo 12.00 Yhteisötila Satama, Kirkkokatu 13

Pe 4.9., 2.10., 6.11. ja 4.12. klo 12.00 Olohuone Kotoisa, Torikatu 17, 2.krs.

LAPPEENRANTA

Seuraa ilmoittelua ajankohdista. Lisätietoja Virpiltä.



VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoistoiminta yhdistyksessä voi olla todella palkitseva ja hyödyllinen kokemus, antamalla saat. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa yhteisöllisyyttä, auttamisen iloa ja uusia kokemuksia.

Yhdistyksen toiminnassa on mukana eri elämänvaiheissa olevia ihmisiä, kukin omin motiivein, kyvyin ja taustoin. Osalla vapaaehtoisista on itsellään kokemusta siitä, kun läheinen sairastaa psyykkisesti, mutta vapaaehtoistoimijalta ei edellytetä läheiskokemusta. Toivotamme tervetulleeksi myös asiasta kiinnostuneet alan opiskelijat ja ammattilaiset.

Sinun ei tarvitse tietää, mitä vapaaehtoistehtävää haluaisit hoitaa, voimme ideoida yhdessä. Hyödynnämme mielellään sinun kiinnostustasi ja osaamistasi. Tehtävästä sovitaan yhdessä ja sen hoitamiseksi varmistetaan tarvittava tuki ja perehdytys/koulutus. Kaikki vapaaehtoistoimintamme on ammatillisesti ohjattua ja toimintaan voi osallistua juuri sen verran kuin haluaa.

Vapaaehtoiset voivat osallistua vapaaehtoisen peruskoulutukseen ja halutessaan kouluttautua erilaisiin tehtäviin. Vapaaehtoisille järjestetään hyvinvointi-ilta kerran vuodessa.

Kiinnostuitko tarjoamaan omaa aikaasi ja osaamistasi yhdistykselle? Ota yhteyttä yhdistyksen työntekijöihin tai täytä lomake osoitteessa: <http://finfamikarjala.fi/vapaaehtoistoiminta>



Karjalankatu 4 A 2, Joensuu
Raatimiehenkatu 22 LH 44, Lappeenranta

Virpi Kettunen
toiminnanjohtaja
050 5648708
virpi.kettunen@finfamikarjala.fi

Tuula Tick
aluetyöntekijä, Etelä-Karjala
040 4890993
tuula.tick@finfamikarjala.fi

Raija Korhonen-Pusa
omaistyöntekijä, Pohjois-Karjala
050 362 6818
raija.korhonen-pusa@finfamikarjala.fi

Katja Pesonen
järjestösihteeri
050 534 6772
katja.pesonen@finfamikarjala.fi

www.finfamikarjala.fi

