

# PÄIJÄT-HÄMEEN MIELENTERVEYSOMAISET – FINFAMI RY:N TOIMINTAKALENTERI SYKSY 2025

Oletko huolissasi läheisesi mielenterveydestä tai päihteidenkäytöstä? Yhdistys edistää mielenterveysomaisten ja -omaishoitajien sekä heidän perheidensä hyvinvointia antamalla tietoa, tukea ja toivoa.

## Toiminta on avointa kaikille

Päijät-Hämeen ja Kouvolan seudun asukkaille eikä osallistuminen edellytä jäsenyyttä.

Toiminta on pääosin maksutonta ja poikkeuksista ilmoitetaan erikseen.

## Yhdistyksen syyskokous

Kaikki Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset – FinFami ry:n jäsenet ovat tervetulleita yhdistyksen kokoukseen ke 29.10. Jäsenet saavat virallisen kokouskutsun sähköpostilla (tai postitse) viimeistään viikko ennen kokousta.

## **TULLESSASI TILAISUUTEMME KLO 16 JÄLKEEN KUMPPANUUSTALO FELLMANNIAAN**

Alaovi on suljettuna klo 16 alkaen, joten odotamme ovelta.

Tulethan noin 10 min. aiemmin.

Soita tarvittaessa meille toimiston numeroon 040 704 9913.



Kuva: Satu Kempainen

## **YKSILÖKESKUSTELUAJAT MIELENTERVEYSOMAISILLE**

Voit varata ajan yksilökeskusteluun jo varhaisessa vaiheessa, kun huoli läheisesi hyvinvoinnista on herännyt.

Yksilökeskustelut voidaan toteuttaa toimistolla tai etänä puhelimitse. Kestoltaan ne ovat 30–60 min. Keskustelut toteutetaan pääsääntöisesti arkisin klo 9–15, mutta myös ilta-aikoja on mahdollista saada sovitusti. Keskustelut ovat maksuttomia.

Nettiajanvaraus:  
[www.finfamipaijathame.fi](http://www.finfamipaijathame.fi)



**FinFami**

MIELENTERVEYSOMAISET  
Päijät-Häme

# RYHMÄTOIMINTA SYKSY 2025

Vertaistuellisten voimavararyhmien tarkoitus on yhteisen keskustelun kautta auttaa mielenterveysomaisia heidän omassa elämäntilanteessaan ja tuoda uusia voimaannuttavia näkökulmia arkeen. Ryhmien tarkemmat kuvaukset, muutokset ja mahdolliset täydentävät ryhmät: [www.finfamipajathame.fi](http://www.finfamipajathame.fi)

## LAHDEN VOIMAVARARYHMÄ

Aika: Maanantai 18.8. klo 17.30-19 Satamakahvit, yhdistys tarjoaa kahvin/teen ja pullan Paikka: Kanttiini RisaRobell, Vesijärven satama, Satamakatu 5, 15140 Lahti  
Lahden voimavararyhmä jatkaa suljettuna Sydänystävä-ryhmänä syksyn 2025.  
Lue lisää suljetuista ryhmistä seuraavilta sivuilta.

## HEINOLAN VOIMAVARARYHMÄ

Aika: Torstai 28.8., 25.9., 20.11., 18.12. klo 17–18.30 Ei ennakoilmoittautumista.  
Paikka: Tuttis (Tuttavantupa), Kaivokatu 16 A 1, 18100 Heinola  
Lisätiedot: Sari Valjakka p. 044 581 7744 / [sari.valjakka@finfamipajathame.fi](mailto:sari.valjakka@finfamipajathame.fi)

## VÄÄKSYN VOIMAVARARYHMÄ

Aika: Torstai 21.8., 4.12. klo 17–18.30 Ei ennakoilmoittautumista.  
Paikka: Palvelukeskus Oltermannin neuvotteluhuone 2.krs, Terveystie 1, 17200 Vääksy  
Lisätiedot: Sari Valjakka p. 044 581 7744 / [sari.valjakka@finfamipajathame.fi](mailto:sari.valjakka@finfamipajathame.fi)

## NASTOLAN VOIMAVARARYHMÄ

Toteutuu syksyllä kaksi kertaa, päivämäärät ja paikka ilmoitetaan myöhemmin.  
Tiedustelut: Sari Valjakka p. 044 581 7744 / [sari.valjakka@finfamipajathame.fi](mailto:sari.valjakka@finfamipajathame.fi)

## ROHKEA SYDÄN

Ryhmä kokoontuu toimistolla keskustelun merkeissä. Ei ennakoilmoittautumista.  
Aika: Perjantai 22.8., 5.9., 19.9., 3.10., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12. klo 10–12  
Paikka: Yhdistyksen toimisto, Kumppanuustalo Fellmannia, Kirkkokatu 27, Lahti  
Lisätiedot: Toimisto p. 040 704 9913 / [toimisto@finfamipajathame.fi](mailto:toimisto@finfamipajathame.fi)

## PÄÄTÖKSEN VOIMA

Avoin vertaisryhmä on tarkoitettu kaksoisdiagnoosin omaavien eli mielenterveys- ja päihdehäiriötä sairastavien läheisille. Vertaisryhmässä käydään läpi eri teemoja erilaisia menetelmiä apuna käyttäen. Niiden ja vertaistuen avulla voimaannutaan kohtaamaan oma itse sekä arjen haasteita.

Aika: Maanantai 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 24.11., 8.12. klo 17.30-19  
Paikka: Yhdistyksen toimisto, Kumppanuustalo Fellmannia, Kirkkokatu 27, Lahti  
Alaovi on suljettuna, joten odotamme ovella. Tulethan 10 min. aiemmin.  
Lisätietoja: Toimisto p. 040 704 9913 / [toimisto@finfamipajathame.fi](mailto:toimisto@finfamipajathame.fi)

## PEILAAVA PINTA

Tutkitaan läheisen haitallisten persoonallisuuden piirteiden vaikutusta omaan elämään. Aika: Tiistai 2.9. klo 17–18.30 Ei ennakoilmoittautumista.  
Paikka: Yhdistyksen toimisto, Kumppanuustalo Fellmannia, Kirkkokatu 27, Lahti  
Alaovi on suljettuna, joten odotamme ovella. Tulethan 10 min. aiemmin.  
Lisätiedot: Sari Valjakka p. 044 581 7744 / [sari.valjakka@finfamipajathame.fi](mailto:sari.valjakka@finfamipajathame.fi)

# RYHMÄTOIMINTA SYKSY 2025

## AVOIN PUOLISORYHMÄ

Aika: Tiistai 19.8., 16.9., 14.10., 18.11., 16.12. klo 16–17.30

Ei ennakkoilmoittautumista.

Paikka: Yhdistyksen toimisto, Kumppanuustalo Fellmannia, Kirkkokatu 27, Lahti  
Alaovi on suljettuna, joten odotamme ovella. Tulethan 10 min. aiemmin.

Lisätiedot: Päivi Kirjavainen

p. 044 722 2903 / paivi.kirjavainen@finfamipajathame.fi

## SULJETTU PUOLISORYHMÄ

Aika: Maanantai 6.10., 13.10., 20.10. ja 27.10. klo 16–17.30

Paikka: Lahden sote-keskus, Kokoustila, 2. kerros, Harjukatu 48, 15100 Lahti

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden puolisoilla tai kumppanilla on mielenterveysongelmia. Toteutetaan yhdessä mielialahäiriöpoliklinikan kuntoutussairaanhoidtaja Sirkka Salosen kanssa. Toivomme sitoutumista kaikkiin kertoihin. Ilmoittautuminen 30.9. mennessä: Päivi Kirjavainen

p. 044 722 2903 / paivi.kirjavainen@finfamipajathame.fi

## ISÄRYHMÄ

Ryhmä isille, joilla on psyykkisesti oireileva tai sairastunut lapsi.

Aika: Tiistai 23.9., 30.9., 7.10. ja 28.10. (varakerta 4.11.) klo 16.30–18.30

Paikka: Yhdistyksen toimisto, Kumppanuustalo Fellmannia, Kirkkokatu 27, Lahti  
Alaovi on suljettuna, joten odotamme ovella. Tulethan 10 min. aiemmin.

Ryhmä on suljettu ja toivomme sitoutumista kaikkiin kertoihin. Ryhmä toteutuu, mikäli vähintään 4 ilmoittautuu. Ilmoittautuminen 19.9. mennessä:

Sari Valjakka p. 044 581 7744 / sari.valjakka@finfamipajathame.fi

## VALINTOJEN VIRRAT /PÄIVÄ

Päiväryhmä äideille, joilla on psyykkisesti oireileva tai sairastunut lapsi.

Aika: Tiistai 2.9., 9.9., 16.9. ja 23.9. klo 12–14

Paikka: Yhdistyksen toimisto, Kumppanuustalo Fellmannia, Kirkkokatu 27, Lahti  
Ryhmä on suljettu ja toivomme sitoutumista kaikkiin kertoihin. Ryhmä toteutuu,

mikäli vähintään 4 ilmoittautuu. Ilmoittautuminen 29.8. mennessä:

Sari Valjakka p. 044 581 7744 / sari.valjakka@finfamipajathame.fi

## VALINTOJEN VIRRAT /ILTA

Iltaryhmä äideille, joilla on psyykkisesti oireileva tai sairastunut lapsi.

Aika: Tiistai 11.11., 25.11., 2.12. ja 9.12. klo 17–18.30

Paikka: Yhdistyksen toimisto, Kumppanuustalo Fellmannia, Kirkkokatu 27, Lahti  
Alaovi on suljettuna, joten odotamme ovella. Tulethan 10 min. aiemmin.

Ryhmä on suljettu ja toivomme sitoutumista kaikkiin kertoihin. Ryhmä toteutuu, mikäli vähintään 4 ilmoittautuu. Ilmoittautuminen 4.11. mennessä:

Päivi Kirjavainen p. 044 722 2903 / paivi.kirjavainen@finfamipajathame.fi

# RYHMÄTOIMINTA SYKSY 2025

## TASAPAINON TAIKA ISOVANHEMMILLE

Ryhmä isovanhemmille, joilla on psyykkisesti oireileva tai sairastunut lapsi tai lapsenlapsi. Aika: Keskiviikko 8.10., 22.10., 5.11. ja 19.11. klo 13–15

Paikka: Yhdistyksen toimisto, Kumppanuustalo Fellmannia, Kirkkokatu 27, Lahti

Ryhmä on suljettu ja toivomme sitoutumista kaikkiin kertoihin. Ryhmä toteutuu mikäli vähintään 4 ilmoittautuu. Ilmoittautuminen 2.10. mennessä:

Päivi Kirjavainen p. 044 722 2903 / paivi.kirjavainen@finfamipaijathame.fi

## SYDÄNYSTÄVÄ-RYHMÄ

Aika: Maanantai 8.9., 6.10., 10.11. ja 1.12. klo 17.30-19

Paikka: Yhdistyksen toimisto, Kumppanuustalo Fellmannia, Kirkkokatu 27, Lahti  
Alaovi on suljettuna, joten odotamme ovella. Tulethan 10 min. aiemmin.

Ryhmässä harjoitamme taitoa olla paras ystävä itsemme kanssa! On niin paljon helpompaa kehottaa ystävää olemaan itselleen lempeä ja myötätuntoinen kuin toteuttaa sitä suhteessa itseän. Ryhmää ohjaa psykoterapeutti Liisa Lähteenmäki. Ryhmä toteutuu, mikäli vähintään 6 ilmoittautuu. Ilmoittautuminen 18.8.

mennessä: Toimisto p. 040 704 9913 / toimisto@finfamipaijathame.fi

## HYVÄN MIELEN EVÄÄT ETÄNÄ

Vertaistukiryhmä mielenterveysomaisille. Hyvän mielen hetkiä yhdessä - omaisen tueksi ja voimaksi. Ryhmässä etsimme keinoja omien voimavarojen vahvistamiseen ja mielen hyvinvointiin keskustelun, kokemusten jakamisen ja erilaisten tehtävien avulla. Pakkaa mukaan omat hyvän mielen eväsi!

Aika: Tiistai 2.9., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10. ja 11.11. klo 13-15

Paikka: TEAMS välityksellä. Osallistumislinkki lähetetään sähköpostiin viimeistään ensimmäisen ryhmäkerran aamulla. Ilmoittautuminen 1.9.

mennessä: Toimisto p. 040 704 9913 / toimisto@finfamipaijathame.fi

## OMAN VOIMAN LÄHDE

Vertaistukiryhmä porno- ja seksiriippuvaisten puolisoille. Tietoa ja teemoja aiheesta. Vetäjänä koulutettu kokemusasiantuntija.

Aika: Ke 20.8., 3.9., 17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11, 17.12. klo 18-20. Paikka:

Yhdistyksen toimisto, Kumppanuustalo Fellmannia, Kirkkokatu 27, Lahti. Alaovi on suljettuna, joten odotamme ovella. Tulethan 10 min. aiemmin. Ennen

ryhmään tuloa, ota yhteyttä ohjaajaan: omanvoimanlahde@gmail.com

## SURUA SYDÄMESSÄ

Surun olemusta tutkiva ryhmä sinulle, jota kuolema ei ole kohdannut, mutta koet menettäneesi läheisesi psyykkiselle sairaudelle.

Aika: Torstaina 2.10., 16.10., 30.10., 13.11. ja 27.11. klo 17-18.30

Paikka: Yhdistyksen toimisto, Kumppanuustalo Fellmannia, Kirkkokatu 27, Lahti  
Alaovi on suljettuna, joten odotamme ovella. Tulethan 10 min. aiemmin.

Ilmoittautuminen 26.9. mennessä: Päivi Kirjavainen

p. 044 722 2903 / paivi.kirjavainen@finfamipaijathame.fi

UUSI

UUSI

**ISEMURHAN TEHNEIDEN LÄHEISTEN TUKIRYHMÄ**

Läheisen itsemurhan tuottama suru satuttaa syvältä ja siitä voi olla vaikea puhua. Tämä ammatillisesti ohjattu pienryhmä tarjoaa luotettavan ja turvallisen paikan jakaa ja kohdata omaa surua sekä vaikeitakin ajatuksia ja tunteita. Ryhmä tarjoaa vertaistuen lisäksi tilaisuuden etsiä myötätuntoa, itsemyötätuntoa ja toivoa elää elämää eteenpäin.

Aika: Torstai 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11., 4.12. ja 18.12. klo 16.30-18.30

Paikka: Lahden kriisikeskuksen tilat,

Rautatienkatu 19 B (Keskustalo, Lanun aukio), 3.krs. (ovisummeri 53), 15110 Lahti  
Mukaan mahtuu noin 8 ihmistä, Lahdesta ja ympäristökunnista.

Ilmoittautuminen 29.8. mennessä: ilmoittautumiset@lahdenkriisikeskus.fi

Ryhmää ohjaavat: Päivi Kirjavainen, Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset -  
FinFami ry paivi.kirjavainen@finfamipaijathame.fi / p. 044 722 2903

ja Nina Rantanen, Lahden kriisikeskus

nina.rantanen@lahdenkriisikeskus.fi/p. 044 744 3048

**OMAISEN ABC ETÄNÄ**

Etäryhmä omaisille, joiden läheisellä on mielenterveys- tai päihdeongelma

Aika: Tiistai 11.11., 18.11. ja 25.11. klo 16.30-18.30 Paikka: TEAMS

Omaisien ABC on psyykkisesti sairastuneiden läheisille tarkoitettu 3 kertaa Teamsin välityksellä kokoontuva ryhmä. Kokoontumiskerroilla käsitellään Päijät-Hämeen ja Kanta-Hämeen hyvinvointialueiden palvelujärjestelmää, psyykkisen sairauden herättämiä tunteita, omaisen omaa jaksamista, arjen sujumista ja suhdetta sairastuneeseen läheiseen vertaistuen ja asiantuntijatiedon avulla sekä huomioiden koko perhe. Osallistuminen on maksutonta eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Ryhmä on suljettu ja toivomme sitoutumista kaikkiin kertoihin. Toteutetaan yhdessä FinFamin Kanta-Hämeen alueyhdistyksen kanssa. Ilmoittautuminen ryhmään ennen ensimmäistä ryhmäkertaa. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: Sari Valjakka p. 044 581 7744 / sari.valjakka@finfamipaijathame.fi ja Miikkael Ringman p. 040 455 2161 / miikkael.ringman@finfamikantahame.fi

**TAPAHTUMAT JA TOIMINTA SYKSY 2025****ILMOITTAUTUMINEN**

- Ilmoitettuun päivään mennessä tai niin kauan kuin paikkoja riittää.
- Tekstiviestillä/sähköpostilla toimistoon p. 040 704 9913 / toimisto@finfamipaijathame.fi ellei toisin mainita.

Vastaamme viestiin, kun ilmoittautuminen on vastaanotettu.

- > Huomioitathan, että ilmoittautuminen on aina sitova. Osallistuminen on mahdollista perua viimeiseen ilmoittumispäivään asti kuluitta. Jos peruutus tehdään viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen, perimme tapahtuman yhteydessä ilmoitetun omavastuuosuuden.
- > Ulkoilmatapahtumissa on säävaraus. Ilmoitamme mukaan ilmoittautuneille, mikäli tapahtuma ei toteudu.
- > Ilmoitamme mahdollisista muutoksista sosiaalisen median kanavissamme ja kotisivuillamme [www.finfamipaijathame.fi](http://www.finfamipaijathame.fi)

# SYKSY 2025

Tervetuloa

**AVOIN JÄSENKAHVILA** Torstaina 21.8., 18.9., 23.10., 20.11. ja 11.12. klo 13–15  
Paikka: Yhdistyksen toimisto, Kumppanuustalo Fellmannia, Kirkkokatu 27, Lahti  
Toimiston olohuone on käytettävissä jäsenille omatoimiseen kahvihetkeen ja yhdessäoloon. Yhdistys tarjoaa kahvitte- ja teetarpeet. Tervetuloa!

## **MIELENTERVEYDEN ENSIAPU 2 -KURSSI**

**2 kerran kokonaisuus: Lauantaina 22.11. ja 29.11. klo 9-16**

Koulutus sopii kaikille, jotka haluavat saada tietoa mielenterveyden häiriöistä, niiden kohtaamisesta ja ensiavusta. Koulutuksessa osallistuja saa tietoa yleisimmistä mielenterveyden häiriöistä, kuten masennuksesta ja ahdistuksesta sekä niiden oireista. Lisäksi saat valmiuksia tarjota apua ja ohjata hoitoon ja opit soveltamaan mielenterveyden ensiavun askeleita. Koulutus on maksuton. Max 10 hlöä. Ohjaajana Salla Saksinen. Tarkempi kuvaus [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi)

Paikka: Yhdistyksen toimisto, Kumppanuustalo Fellmannia, Kirkkokatu 27, Lahti

Ilmoittautuminen 7.11. mennessä:

Toimisto p. 040 704 9913 / [toimisto@finfamipajathame.fi](mailto:toimisto@finfamipajathame.fi)

## **VOIMAVARAKOULU MIELENTERVEYSOMAISILLE IITISSÄ**

**5 kerran kokonaisuus: Torstai 30.10., 6.11., 13.11., 27.11. ja 11.12. klo 16.30–18.30**

Tavoitteena on kartuttaa voimavaroja sekä lievittää stressiä ja uupumusta.

Kurssin sisältöön voi tutustua: [www.finfamipajathame.fi/voimavarakoulu](http://www.finfamipajathame.fi/voimavarakoulu)

Paikka: B&B Villa Selkola, Selkolantie 121, 16100 Iitti

Ilmoittautuminen 27.10. mennessä:

Sari Valjakka p. 044 581 7744 / [sari.valjakka@finfamipajathame.fi](mailto:sari.valjakka@finfamipajathame.fi)

Ilmoittautuminen

# ELOKUU

**MARKKINAKAHVIT KAUPPATORILLA** Keskiviikko 6.8. klo 12–13

Paikka: Torikahvila Kahvipaussi, kauppatori, 15110 Lahti

Markkinakahvien kävijöille yhdistys tarjoaa pullakahvit. Ei ennakoilmoittautumista.

**METSÄN MIELI -LUONTOPOLKU IITISSÄ** Torstai 14.8. klo 17–19

Paikka: Tillolan ampumarata, Ampumaradantie 17, 47400 Kausala

Aktiivista toimintaa ja hyvinvointia luonnosta! Ei ennakoilmoittautumista.

# SYYSKUU

**MARKKINAKAHVIT KAUPPATORILLA** Keskiviikko 3.9. klo 12–13

Paikka: Torikahvila Kahvipaussi, kauppatori, 15110 Lahti

Markkinakahvien kävijöille yhdistys tarjoaa pullakahvit. Ei ennakoilmoittautumista.

**LAPAKISTON RETKI** Tiistai 9.9. klo 16–19

Paikka: Lapakisto, Ristikankaan tie 210, 15540 Nastola

Luvassa ulkoilua ja makkaranpaistoa.

Ilmoittautuminen ja erityisruokavalio 8.9. mennessä:

Sari Valjakka p. 044 581 7744 / [sari.valjakka@finfamipajathame.fi](mailto:sari.valjakka@finfamipajathame.fi)

# LOKAKUU

## TIETOILTA Keskiviikko 1.10. klo 18–19.30

Paikka: Kumppanuustalo Fellmannia, Kirkkokatu 27, 15140 Lahti

Alaovi on suljettuna, joten odotamme ovella. Tulethan 10 min. aiemmin.

Aihe: Perheenjäsenen sairastuminen ja trauma

Alustaja: Sairaanhoidtaja Meeri Vuori, Tehostettu psykiatrian poliklinikka

Ilmoittautuminen 29.9. mennessä:

Toimisto p. 040 704 9913 / toimisto@finfamipajathame.fi

## VOIMAVARAVIIKONLOPPU PAJULAHDESSA Perjantaista sunnuntaihin 10.-12.10.

Paikka: Pajulahti, Pajulahdentie 167, 15560 Nastola

Toiminnan pääpilareina ovat vertaistuki, tiedon lisääminen ja omaisen hyvinvoinnin edistäminen. Voimavaraviikonlopun tarkoituksena on voimauttaa ja virkistää mielenterveysomaisia. Ohjelmassa keskustelua ja virkistäytymistä!

Omapastuu: 2hh 80€/hlö, 1hh 100€/hlö. Hinta sisältää täyshoidon.

Max 20 osallistujaa. Ilmoittautuminen ja erityisruokavaliot 19.9. mennessä:

Toimisto p. 040 704 9913 / toimisto@finfamipajathame.fi

# MARRASKUU

## VALOA VANHEMMUUTEEN Keskiviikko 5.11. klo 18–19.30

Paikka: Kumppanuustalo Fellmannia, Kirkkokatu 27, 15140 Lahti

Alaovi on suljettuna, joten odotamme ovella. Tulethan 10 min. aiemmin.

Iltä psyykkisesti oireilevien 13-29-vuotiaiden nuorten vanhemmille. Miten kohdata oma vanhemmuuteen liittyvät tunteet itsemyötätuntoisesti? Tietoa ja keskustelua.

Mukana kokemusasiantuntija. Ilmoittautuminen 3.11. mennessä:

Toimisto p. 040 704 9913 / toimisto@finfamipajathame.fi

## TEATTERI: POIKANI, RAKKAANI - ERÄÄN SAIRASTUNEEN TARINA

**Maanantai 17.11. klo 18–20**

Paikka: Lahden kansanopiston teatteri, Aleksanterinkatu 4, 15110 Lahti

Varattavissa 25 paikkaa. Tapahtuma on maksuton. Ilmoittautuminen 3.11. mennessä:

Toimisto p. 040 704 9913 / toimisto@finfamipajathame.fi

# JOULUKUU

## PUUROJUHLA Keskiviikko 10.12. klo 16-18

Huomioithan, että alaovi sulkeutuu klo 16. Jos tulet myöhemmin, soita toimiston puhelimeen.

Paikka: Yhdistyksen toimisto, Kumppanuustalo Fellmannia, Kirkkokatu 27, 15140 Lahti

Jouluista tunnelmaa, puuroa ja musiikkia.

Ilmoittautuminen tarjoilujen vuoksi 3.12. mennessä:

Toimisto p. 040 704 9913 / toimisto@finfamipajathame.fi



Päijät-Hämeen FinFami toivottaa mukavaa joulunaikaa!

Ketään ei jätetä yksin ja  
rohkaistamme teitä ottamaan yhteyttä!

## YHDISTYKSEN TIEDOT

Päijät-Hämeen  
mielenterveysomaiset – FinFami ry  
Kumppanuustalo Fellmannia,  
Kirkkokatu 27, 15140 Lahti

[www.finfamipaijathame.fi](http://www.finfamipaijathame.fi)  
[toimisto@finfamipaijathame.fi](mailto:toimisto@finfamipaijathame.fi)  
p. 040 704 9913

Olemme tavoitettavissa  
puhelimitse ja sähköpostilla  
ma-to klo 9-15 ja pe klo 9-12.  
Voit myös laittaa viestiä niin  
olemme sinuun yhteydessä.

## YHDISTYKSEN TOIMISTON SIJAINTI

Löydät meidät  
Kumppanuustalo Fellmanniasta:



[www.finfamipaijathame.fi](http://www.finfamipaijathame.fi)



Kuva: Minttu Lehtovaara

## HENKILÖKUNNAN YHTEYSTIEDOT

Toiminnanjohtaja Päivi Kirjavainen  
[paivi.kirjavainen@finfamipaijathame.fi](mailto:paivi.kirjavainen@finfamipaijathame.fi)  
p. 044 722 2903

Omaisvalmentaja Sari Valjakka  
[sari.valjakka@finfamipaijathame.fi](mailto:sari.valjakka@finfamipaijathame.fi)  
p. 044 581 7744

Omaistyöntekijä Katri Heino  
[katri.heino@finfamipaijathame.fi](mailto:katri.heino@finfamipaijathame.fi)  
p. 044 902 0505

Toimistotyöntekijä Veera Rusi  
[veera.rusi@finfamipaijathame.fi](mailto:veera.rusi@finfamipaijathame.fi)  
p. 040 704 9913

SOMEKANAVAT  
finfamipaijathame



FinFamin Päijät-Hämeen alueyhdistyksen maksuttoman, sähköisen  
kuukausikirjeen voi tilata ottamalla yhteyttä yhdistyksen toimistolle.

### FinFami yhdistysten maksuton verkkosisältö

- Omaisten tarinat: [www.finfami.fi/tarinat](http://www.finfami.fi/tarinat)
- Labyrintti-lehti: [www.finfami.fi/labyrintti](http://www.finfami.fi/labyrintti)
- Tukea-verkkokurssi: [www.finfami.fi/tukea](http://www.finfami.fi/tukea)
- Verkko- ja etäryhmät: [www.finfami.fi/verkkoryhmat](http://www.finfami.fi/verkkoryhmat)
- Verkkoluennot ja -kurssit: [www.finfami.fi/verkkoluennot](http://www.finfami.fi/verkkoluennot)
- Oppaat omaisille ja ammattilaisille: <https://oppaat.finfami.fi>
- Mahdollisuuksia-palvelu: [www.finfami.fi/mahdollisuuksia\\_palvelutarjotin](http://www.finfami.fi/mahdollisuuksia_palvelutarjotin)