

PÄIJÄT-HÄMEEN MIELENTERVEYSOMAISET – FINFAMI RY:N TOIMINTAKALENTERI SYKSY 2026

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.

Järjestämme yksilökeskusteluita, vertaistuellisia
ryhmiä sekä hyvinvointia tukevaa ja
tietopohjaista toimintaa.

finfamipaijathame.fi



SOMEKANAVAT
[finfamipaijathame](#)



Ota yhdistys seurantaan myös muissa medioissa sillä päivitämme
mahdolliset muutokset kotisivuillemme ja sosiaaliseen mediaan.

TULLESSASI TILAISUUTEEN KLO 16 JÄLKEEN KUMPPANUUSTALO FELLMANNIAAN:

Alaovi on suljettuna klo 16 alkaen, joten odotamme ovella.

Tulethan 10 min. aiemmin.

Soita tarvittaessa meille toimiston numeroon 040 704 9913.

Kuva: Anssi Kaurismäki



YKSILÖKESKUSTELUAJAT MIELENTERVEYSOMAISILLE

Voit varata ajan maksuttomaan
keskustelutukeen 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 arkinen klo 9–15,
mutta myös ilta-aikoja on
mahdollista saada sovitusti.



FinFami

MIELENTERVEYSOMAISET
Päijät-Häme

Nettiajanvaraus:

finfamipaijathame.fi/omaisneuvonta

RYHMÄTOIMINTA SYKSY 2026

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: finfamipaijathame.fi

HEINOLAN VOIMAVARARYHMÄ Ei ennakkoilmoittautumista.

Aika: Torstai 13.08., 10.09., 29.10., 26.11. klo 17–18.30

Paikka: Tuttis (Tuttavantupa), Kaivokatu 16 A 1, 18100 Heinola

Lisätiedot: Sari Enqvist p. 044 581 7744 / sari.enqvist@finfamipaijathame.fi

VÄÄKSYN VOIMAVARARYHMÄ Ei ennakkoilmoittautumista.

Aika: Torstai 03.09. ja 19.11. klo 17–18.30

Paikka: Perhekeskus Ilo, Hali-tila, Terveystie 1, 17200 Vääksy

Lisätiedot: Sari Enqvist p. 044 581 7744 / sari.enqvist@finfamipaijathame.fi

NASTOLAN VOIMAVARARYHMÄ Ei ennakkoilmoittautumista.

Aika: torstai 27.08. ja 10.12. klo 17-18.30

Paikka: Nastolan seurakuntatalo (Ankkuri-tila), Immiläntie 2, 15560 Nastola

Lisätiedot: Sari Enqvist p. 044 581 7744 / sari.enqvist@finfamipaijathame.fi

ROHKEA SYDÄN Ei ennakkoilmoittautumista.

Ryhmä kokoontuu toimistolla keskustelun merkeissä.

Aika: Perjantai 07.08., 21.08., 04.09., 18.09., 02.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12. klo 10–12

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

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

AVOIN PUOLISORYHMÄ Ei ennakkoilmoittautumista.

Aika: Tiistai 25.08., 22.09., 20.10., 10.11., 15.12. klo 16–17.30

Huomioithan, että alaovi sulkeutuu klo 16.

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

Lisätiedot: Päivi Kirjavainen p. 044 722 2903

/paivi.kirjavainen@finfamipaijathame.fi

PEILAAVA PINTA Ei ennakkoilmoittautumista.

Pohditaan ja keskustellaan haitallisten persoonallisuuden piirteiden vaikutuksesta omaan elämään. Aika: Tiistai 08.09. ja 08.12. klo 17–18.30

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

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

Lisätiedot: Sari Enqvist p. 044 581 7744 / sari.enqvist@finfamipaijathame.fi

RYHMÄTOIMINTA SYKSY 2026

PÄÄTÖKSEN VOIMA Ei ennakkoilmoittautumista

Aika: Maanantai 31.08., 12.10., 09.11., 07.12. klo 17.30-19

Avoin vertaisryhmä kaksoisdiagnoosin (mielenterveys- ja päihdehäiriö) omaavien läheisille. Ryhmää ohjaa kokemusasiantuntija Birgitta.

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

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

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

OMAN VOIMAN LÄHDE

Vertaistukiryhmä porno- ja seksiriippuvaisten puolisoille.

Tietoa ja teemoja aiheesta. Vetäjänä koulutettu kokemusasiantuntija Sini.

Aika: Keskiviikko 12.08., 09.09., 07.10., 11.11., 16.12. klo 18-19.30

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

Paikka: Yhdistyksen toimisto, Kumppanuustalo Fellmannia, Kirkkokatu 27, Lahti
Ennen ryhmään tuloa, ota yhteyttä ohjaajaan: omanvoimanlahde@gmail.com

VALINTOJEN VIRRAT / ILTA **KOUVOLA (UUSI RYHMÄ)**

Iltaryhmä äideille, joilla on psyykkisesti oireileva tai sairastunut nuori/aikuinen (alle 40-vuotias) lapsi.

Aika: tiistai 25.08., 01.09., 15.09., 22.09. klo 16.30-18.30

Paikka: Kakspy ry /K60 Kulttuuripaja, Kouvolaankatu 13, Kouvola

Ryhmä on suljettu ja toivomme sitoutumista kaikkiin kertoihin. Ryhmä toteutuu, mikäli vähintään 4 ilmoittautuu. Ilmoittautuminen ti 18.08. mennessä:

Sari Enqvist p. 044 581 7744 / sari.enqvist@finfamipaijathame.fi

VALINTOJEN VIRRAT /PÄIVÄ

Päiväryhmä äideille, joilla on psyykkisesti oireileva tai sairastunut nuori/aikuinen lapsi.

Aika: Tiistai 06.10., 13.10., 27.10., 03.11. 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 ti 30.09. mennessä:

Sari Enqvist p. 044 581 7744 / sari.enqvist@finfamipaijathame.fi

VALINTOJEN VIRRAT /ILTA

Iltaryhmä äideille, joilla on psyykkisesti oireileva tai sairastunut nuori/aikuinen lapsi.

Aika: Tiistai 17.11., 24.11., 01.12., 08.12. klo 17-18.30

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

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

Ryhmä on suljettu ja toivomme sitoutumista kaikkiin kertoihin. Ryhmä toteutuu, mikäli vähintään 4 ilmoittautuu. Ilmoittautuminen ke 11.11. mennessä:

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



RYHMÄTOIMINTA SYKSY 2026

SULJETTU PUOLISORYHMÄ

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden puolisoilla tai kumppanilla on mielenterveysongelmia. Aika: ke 21.10., ke 28.10., ma 09.11., ke 18.11. klo 17-18.30
Alaovi on suljettuna, joten odotamme ovella. Tulethan 10 min. aiemmin.
Paikka: Yhdistyksen toimisto, Kumppanuustalo Fellmannia, Kirkkokatu 27, Lahti
Toteutetaan yhdessä tehostetun psykiatrian poliklinikan sairaanhoitajan Minna Lindforsin kanssa. Toivomme sitoutumista kaikkiin kertoihin.
Ilmoittautuminen ti 14.10.mennessä:
Päivi Kirjavainen p. 044 722 2903 / paivi.kirjavainen@finfamipaijathame.fi

ITSEMURHAN TEHNEIDEN LÄHEISTEN RYHMÄ

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, itsemyyötätuntoa ja toivoa elää elämää eteenpäin.
Aika: Torstai 03.09., 17.09., 01.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12. klo 16.30-18.30
Paikka: MIELI Kriisikeskus Lahti tilat,
Rautatienkatu 19 B (Keskustalo, Lanun aukio), 3.krs. (ovisummeri 53), 15110 Lahti
Mukaan mahtuu noin 8 ihmistä, Lahdesta ja ympäristökunnista.
Haku ryhmään pe 21.08. mennessä: Viesti yhteystietoineen osoitteeseen ilmoittautumiset@lahdenkriisikeskus.fi
Otamme yhteyttä jokaiseen hakijaan mahdollisimman pian. Ryhmään valitaan haastatteluiden kautta. Ryhmään valinta edellyttää sitoutumista kaikkiin ryhmätapaamisiin. Ryhmää ohjaavat:
Päivi Kirjavainen, Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset – FinFami ry,
paivi.kirjavainen@finfamipaijathame.fi / p. 044 722 2903
Nina Rantanen, MIELI Kriisikeskus Lahti,
nina.rantanen@lahdenkriisikeskus.fi / p. 044 744 3048

HYVÄN VIHAN KURSSI

Aika: maanantai 07.09., 14.09, 21.09., 28.09., 05.10 klo 17.30-19.30
Paikka: Yhdistyksen toimisto, Kumppanuustalo Fellmannia, Kirkkokatu 27, Lahti
Ohjaajana Taina Koskimäki
Viha ei ole väärä tunne – se pitää sisällään tärkeän viestin.
Hyvän Vihan kurssilla saat tutkia vihan tunnetta, turvallisessa ryhmässä, viiden kerran ajan. Sama porukka, rauhallinen tahti ja tilaa olla juuri sellainen kuin olet.
Ilmoittautuminen ma 27.08. mennessä:
Toimisto p. 040 704 9913 / toimisto@finfamipaijathame.fi



UUSI

ILMOITTAUTUMINEN

- Ilmoitettuun päivään mennessä tai niin kauan kuin paikkoja riittää.
- Tekstiviestillä / sähköpostilla toimistolle
p. 040 704 9913 / toimisto@finfamipajathame.fi ellei toisin mainita.
Vastaamme viestiin, kun ilmoittautuminen on vastaanotettu.

- > Huomioitathan, että ilmoittautuminen on aina sitova. Osallistuminen on mahdollista perua viimeiseen ilmoittautumispäivään asti kuluitta.
Jos peruutus tehdään viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen, perimme tapahtuman yhteydessä ilmoitetun omavastuusuuden.
- > Ulkoilmatapahtumissa on säävaraus. Ilmoitamme mukaan ilmoittautuneille, mikäli tapahtuma ei toteudu.
- > Ilmoitamme mahdollisista muutoksista sosiaalisen median kanavissamme ja kotisivuillamme: finfamipajathame.fi

SYKSY

YHDISTYKSEN JÄSENILLE AVOIN Keskustelutilaisuus

keskiviikko 02.09. klo 17-18.30

Paikka: Yhdistyksen toimisto, Kumppanuustalo Fellmannia, Kirkkokatu 27, Lahti
Sote-alan järjestöjen valtionavustuksiin vuonna 2027 kohdistuvien leikkausten takia Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset - FinFami ry ja FinFami Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry ovat aloittaneet keskustelut mahdollisesta yhdistymisestä, tarkoituksena turvata nykyisen toiminnan säilyminen alueilla. Järjestämme keskustelutilaisuuden jäsenten kuulemista ja kysymyksiä varten ennen lokakuun syyskokousta (27.10.). Ilmoittautuminen ja erityisruokavaliot viimeistään ma 31.8. (kahvitarjoilu) :
Toimisto p. 040 704 9913 / toimisto@finfamipajathame.fi

AVOIN JÄSENKAHVILA Torstai 17.09., 15.10., 19.11. klo 13–15

Paikka: Yhdistyksen toimisto, Kumppanuustalo Fellmannia, Kirkkokatu 27, Lahti
Toimiston olohuone on käytettävissä jäsenille omatoimiseen kahvihetkeen ja yhdessäoloon. Yhdistys tarjoaa kahvittelu- ja teetarpeet. Tervetuloa! Maksuton.

ELOKUU

MARKKINAKAHVIT keskiviikkona 05.08. klo 12-13 Ei ennakkoilmoittautumista.

Paikka: Torikahvila Kahvipaussi, Lahden kauppatori
Yhdistys tarjoaa osallistujille pullakahvit. Lämpimästi tervetuloa!

LUONTOPÄIVÄ EVOLLA - yhdessä FinFami Kanta-Hämeen kanssa

Lauantai 15.08. klo 10-14(15)

Lähde viettämään ulkoilupäivää Evon retkeilyalueella. Päivä sisältää luontopolun ja yhdistyksen tarjoamat eväät. Kuljetus kimpapakyydeillä.

Ilmoittautumiset ja kimpapakyytien sopimiset ma 10.08. mennessä:

Sari Enqvist p. 044 581 7744 / sari.enqvist@finfamipajathame.fi

SYSSKU

MARKKINAKAHVIT keskiviikkona 02.09. klo 12-13 Ei ennakkoilmoittautumista.

Paikka: Torikahvila Kahvipaussi, Lahden kauppatori

Yhdistys tarjoaa osallistujille pullakahvit. Lämpimästi tervetuloa!

**KOKEMUSTIETOILTA ke 16.09. klo 18-19.30 Heilahtelua kanavalta toiselle-
Kokemus kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä**

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

Lahti

Alustajana koulutettu kokemusasiantuntija Birgitta Moisala. Maksuton.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittautuminen ma 14.09. mennessä:

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

REIDAR SÄRESTÖNIEMI EXPERIENCE IN VUOHIJÄRVI

lauantaina 26.09. klo 11.30-14.30

Lähtö: Marolankadun turistipysäkki klo 10

Tervetuloa kulttuurikäynnille Reidar Särestöniemi Experience Vuohijärvelle,

Repoveden kansallispuiston kupeeseen.

Omaavu 20€, max. 20 osallistujaa

Ilmoittautuminen 09.09. mennessä:

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

OMAVASTUU

LOKAKUU

VOIMAVARAKOULU LAHDESSA

5 kerran kokonaisuus: Torstai 01.10., 08.10., 15.10., 05.11., 12.11. klo 16.30–18.30

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

Tavoitteena on kartuttaa mielenterveysomaisen voimavaroja sekä lievittää stressiä ja uupumusta. Kurssin sisältöön voi tutustua:

finfamipaijathame.fi/voimavarakoulu

Kurssi on maksuton. Ilmoittautuminen to 24.09. mennessä:

Sari Enqvist p. 044 581 7744 / sari.enqvist@finfamipaijathame.fi

TEATTERI: EVERSTINNA lauantaina 10.10. klo 14

Paikka: Teatteri Vanha Juko, Rautatienkatu 13, 15110 Lahti

Omaavu: 10 € max. 12 osallistujaa

Ilmoittautuminen pe 02.10. mennessä: Toimisto p. 040 704 9913 /

toimisto@finfamipaijathame.fi

Everstinna on riipaiseva tulkinta Rosa Liksomin rakastetusta romaanista. Se on yhden naisen koko elämä ja pienen Suomen tarina tähän päivään saakka. Esitys käsittelee militarismia, fasismia ja vallan lumovoimaa. Liksomin kieli ja ihminen haastavat meitä katsomaan, millaiseen Suomeen olemme matkalla.

OMAVASTUU

YHDISTYKSEN SYSSKOKOUS Tiistai 27.10.26 klo 17 alkaen

Kaikki Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset – FinFami ry:n jäsenet ovat tervetulleita yhdistyksen kokoukseen ti 27.10. klo 17. Jäsenet saavat virallisen kokouksutsun sähköpostilla (tai postitse) viimeistään viikko ennen kokousta.

MARRASKUU

PROSPECT INFO JA RYHMÄ

INFO ti 27.10 klo 17–18.30 (teams)

RYHMÄ Hämeenlinnassa viikonloput pe -la 13.11.–14.11. sekä 20.11–21.11.
perjantait 17–20 ja lauantait 9–15

Ryhmään osallistuminen tukee omaisten hyvinvointia lisäämällä itseluottamusta ja jaksamista sekä parantamalla heidän elämänlaatuaan. Tutkimukset myös osoittavat, että ryhmään osallistuminen lisää selviytymisvalmiuksia ja elämänhallinnan taitoja.

Ryhmän ohjaajana toimii vertaisohjaaja eli henkilö, joka on itse mielenterveysomainen.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset ti 20.10. mennessä:

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

TIETOILTA: RAJAT ILMAN SYYLLISYYTTÄ ke 04.11. klo 17.30-19.30

Paikka: Yhdistyksen toimisto, Kumppanuustalo Fellmannia, Kirkkokatu 27, Lahti
Terve ja epäterve syyllisyys – mistä syyllisyyden tunne kertoo?

Illan ohjaa Taina Koskimäki.

Ilmoittautumiset ma 01.11. mennessä: Toimisto p. 040 704 9913 /
toimisto@finfamipaijathame.fi

VOIMAVARAVIIKONLOPPU 13.-15.11.

Paikka: Hotelli Nuuksio, Naruportintie 68, 2860 Espoo.

Viikonloppu tarjoaa vertaistukea, luontoyhteyttä ja virkistäytymistä.

Omaavastuu: 2hh 80 €/hlö, 1hh 100 €/hlö.

Hinta sisältää täyshoidon ja bussikuljetuksen.

Max 20 osallistujaa.

Sitova ilmoittautuminen ja erityisruokavaliot 26.10. mennessä:

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

Osallistujat saavat tarkemman ohjelman ja ohjeet kuljetuksista viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen.

OMAVASTUU

JOULUKUU

YHDISTYKSEN PIKKUJOULUT keskiviikko 09.12. klo 15-18

Paikka: Yhdistyksen toimisto, Kumppanuustalo Fellmannia, Kirkkokatu 27, Lahti
tarjolla joulupuuro ja torttukahvit.

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot ke 02.12. mennessä:

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

YHDISTYKSEN TIEDOT

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

www.finfamipaijathame.fi
toimisto@finfamipaijathame.fi
p. 040 704 9913

Olemme tavoitettavissa arkisin
sähköpostilla ja puhelimitse
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



OLET TÄRKEÄ.



HENKILÖKUNNAN YHTEYSTIEDOT

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

Omaisvalmentaja Sari Enqvist
sari.enqvist@finfamipaijathame.fi
p. 044 581 7744

Toimistotyöntekijä Veera Rusi
veera.rusi@finfamipaijathame.fi
p. 040 704 9913

Ketään ei jätetä yksin ja rohkaisemme teitä ottamaan yhteyttä!

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

Jäsenyys: Lue lisää jäsenyydestä finfamipaijathame.fi/tietoa-jasenyydesta

FinFami yhdistysten maksuton, valtakunnallinen verkkosisältö

- Verkko- ja etäryhmät: finfami.fi/verkkoryhmat
- Huolenkantajat nuorille: finfami.fi/huolenkantajat
- Verkkoluennot ja -kurssit: finfami.fi/verkkoluennot
- Tukea-verkkokurssi: finfami.fi/tukea
- Omaisten tarinat: finfami.fi/tarinat
- Oppaat läheisille: oppaat.finfami.fi
- Oppaat omaisille ammattilaisille: oppaat.finfami.fi/ammattilaisille
- Mahdollisuuksia-palvelu: finfami.fi/mahdollisuuksia_palvelutarjotin
- Vieraskielistä sisältöä kootusti: finfamipaijathame.fi/languages
- Labyrintti-lehti lakkaa - liity uutiskirjeen tilaajaksi: finfami.fi/labyrintti