



FinFami
MIELENTERVEYSOMAISET
Päijät-Häme

PÄIJÄT-HÄMEEN MIELENTERVEYSOMAISET – FINFAMI RY:N

TOIMINTAKALENTERI KESÄ 2021

Oletko huolissasi läheisesi mielenterveydestä tai päihteidenkäytöstä?
Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset – FinFami ry edistää
mielenterveysomaisten ja -omaishoitajien sekä heidän perheidensä
hyvinvointia antamalla tietoa, tukea ja toivoa.

Kesän toimintojen teemoina ovat luonto ja hyvinvointi. Toivomme
kävijöiden löytävän pientä irtiotta arkeen ja keskittyvän hetkessä
hengittämiseen.

Kevään Toimintakalenterissa ilmoitetut ryhmät toimivat suunnitellusti
touko-kesäkuulle asti. Katso tarkemmat tiedot kevään toimintakalenterista
tai osoitteesta www.finfamipaijathame.fi

Toivottavasti kesän Toimintakalenterista löytyy mieluisaa tekemistä!

Toimisto on suljettuna 10.7.-25.7.2021

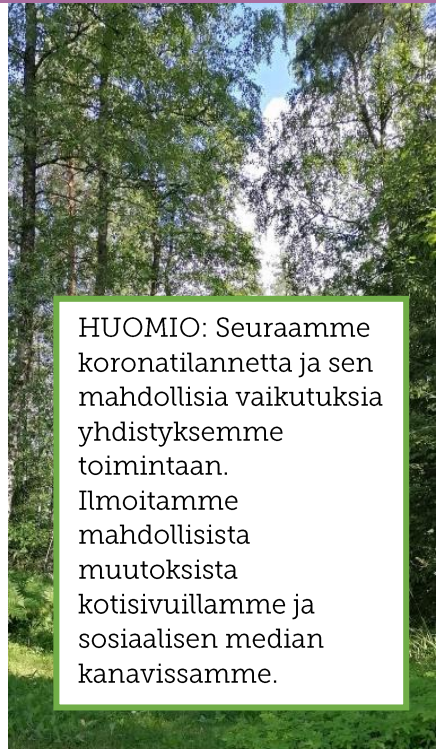
OMAISNEUVONTA: YKSILÖKESKUSTELUAJAT

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.

Ajanvaraus: omaisvalmentaja Sari Valjakka
sari.valjakka@finfamipaijathame.fi tai
p. 044 581 7744

Nyt myös nettiajanvaraus osoitteessa
www.finfamipaijathame.fi

Yksilökeskusteluaikoja ei ole mahdollista
saada toimiston ollessa suljettuna
10.7.-25.7.2021.



HUOMIO: Seuraamme
koronatilannetta ja sen
mahdollisia vaikutuksia
yhdistyksemme
toimintaan.
Ilmoitamme
mahdollisista
muutoksista
kotisivuillamme ja
sosiaalisen median
kanavissamme.

TOIMINTA

Ilmoittautuminen kaikkiin tapahtumiin toimistolle p. 040 704 9913 tai toimisto@finfamipajathame.fi tapahtumassa mainittuun päivään mennessä.

Huomioitthan, että yhdistyksen tapahtumiin ilmoittautuminen on aina sitova. Osallistuminen on mahdollista perua viimeiseen ilmoittumispäivään asti kuluitta. Jos peruminen tehdään viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen, perimme tapahtuman yhteydessä ilmoitetun omavastuuosuuden.

Kesän tapahtumissa on säävaraus. Ilmoitamme mukaan ilmoittautuneille, mikäli tapahtuma peruuntuu.

Epävarman koronatilanteen takia emme pysty takaamaan kaikkien tapahtumien järjestämistä. Julkaisemme tiedot mahdollisista muutoksista Toimintakalenteriin kotisivuillamme: www.finfamipajathame.fi

MARKKINAKAHVIT TORILLA

Toukokuu: Keskiviikkona 5.5.2021 klo 12.00 – 13.00

Kesäkuu: Keskiviikkona 2.6.2021 klo 12.00 – 13.00

Heinäkuu: Keskiviikkona 7.7.2021 klo 12.00 – 13.00

Elokuu: Keskiviikkona 4.8.2021 klo 12.00 – 13.00

Paikka: Helenan Kotileipomon Tori-Café, Vapaudenkatu 7, 15110 Lahti

Tule markkinoille nauttimaan torikahveista ja rennosta keskustelusta.

Ei ennakkoilmoittautumista vaan voit tulla silloin ja siksi aikaa, kun haluat!

TOUKOKUU

LINTURETKI KARINIEMEN PUISTOON

Aika: Keskiviikkona 12.5.2021 klo 10.00 – 12.00

Paikka: Lähtö Green Grass Cafén edestä, Kariniemenpuistotie 1, 15140 Lahti
Lintujen bongausta puistoalueella. Ilmoittautuminen viimeistään ma 10.5.

VIERAILU MOOTTORIPYÖRÄMUSEOON

Aika: Keskiviikkona 19.5.2021 klo 15.00 – 17.00

Paikka: Suomen Moottoripyörämuseo, Veistämönkatu 1, 15140 Lahti
Vierailu museolla. Omavastuuosuus 5€. Ilmoittautuminen viimeistään ma 17.5.

PYÖRÄRETKI MESSILÄÄN

Aika: Keskiviikkona 26.5.2021 alkaen klo 10.00

Paikka: Lähtö Vesiuruilta (Kariniemenkatu, 15140 Lahti), matka Messilään ja takaisin Pyöräretki ja kahvit kohteessa. Ilmoittautuminen viimeistään ma 24.5.

KESÄKUU

KESÄRETKI LAPAKISTOON

Aika: Keskiviikkona 2.6.2021 alkaen klo 14.00

Paikka: Lapakisto, Ristikankaantie 210, 15540 Villähde

Ohjelmassa ulkoilua ja makkaranpaistoa. Autottomat voivat olla yhteydessä toimistolle; koitamme järjestää kyyditykset kaikille mukaan haluavilla. Omilla kyydeillään saapuvat tavataan Lapakiston pääparkkipaikalla. Ilmoittautuminen viimeistään ma 31.5.

MINIGOLFIA

Aika: Tiistaina 8.6.2021 alkaen klo 14.00

Paikka: Minigolf Lahti, Kaarikatu 30, 15100 Lahti

Tule pelaamaan minigolfia hyvässä seurassa. Omavastuuosuus 5€. Ilmoittautuminen viimeistään ma 7.6.

GEOKÄTKÄILYÄ PESÄKALLIOLLA

Aika: Keskiviikkona 16.6.2021 alkaen klo 16.00

Paikka: Lähtö Pesäkallion kesäteatterilta, Hepolammintie 41, 15640 Lahti

Ohjaajalla on tarvittava sovellus. Ilmoittautuminen viimeistään ma 14.6.

KESKIKESÄN JUHLA

Aika: Keskiviikkona 23.6.2021 klo 14.00 – 19.00

Paikka: Talasmökki, Talaanrannankatu 4, 15150 Lahti

Rentoa yhdessä oloa ja ruokailu. Ilmoittautuminen viimeistään ma 21.6.

VIERAILU YLI-MAROLAN 4H-KOTIELÄINPIHALLE

Aika: Keskiviikkona 30.6.2021 klo 12.00 – 15.00

Paikka: Yli-Marolan 4H-kotieläinpiha, Neljänkaivonkatu 47, 15100 Lahti

Vierailu eläinpihalla ja kahvit. Ilmoittautuminen viimeistään ma 28.6.

HEINÄKUU

SATAMAKÄVELY JA -KAHVIT

Aika: Tiistaina 6.7.2021 alkaen klo 15.00

Paikka: Tapaaminen Sibeliuksen talon pääovilla, Ankkurikatu 7, 15140 Lahti

Osallistujien toiveiden mukaan rentoa kävelyä satama-alueella ja kahvit satamassa.

Ilmoittautuminen viimeistään ma 5.7.

Toimisto on suljettuna 10.7.-25.7.2021

Päijät-Hämeen FinFamin väki toivottaa kaikille aurinkoisia kesäpäiviä!

RANTARETKI JA PIKNIK

Aika: Keskiviikkona 28.7.2021 alkaen klo 13.00

Paikka: Tapaaminen Möysän kahvila-kioskin luona, Uimarannankatu 3, 15150 Lahti

Rentoa oleilua ja pieni piknik Möysän rannassa. Ilmoittautuminen viimeistään ti 27.7.

ELOKUU

RETKI LAHDEN HORTAPUISTOON (RADIOMÄEN PUISTOSSA)

Aika: Torstaina 5.8.2021 alkaen klo 13

Paikka: Radio- ja tv-museo "Mastola", Radiomäenkatu 37, 15100 Lahti

Ulkoilua ja tutustumista alueen kasvistoon. Ilmoittautuminen viimeistään ma 2.8.

ULKOILUA PIRUNPESÄLLÄ

Aika: Lauantaina 14.8.2021 alkaen klo 11.00

Paikka: Lähtö pysäköintialue Televisiotien päässä (Arvi Hauvosentie 6, 15860 Hollola)

Ulkoilua maastossa. Ilmoittautuminen viimeistään ma 9.8.

LENKKI MERRASJÄRVEN LUONTOPOLULLA

Aika: Keskiviikkona 18.8.2021 alkaen klo 10.00

Paikka: Merrasjärven uimaranta, Merrasojantie 1, 15240 Lahti

Lenkki on noin 5,5 kilometriä. Ilmoittautuminen viimeistään ma 16.8.

- Ketään ei jätetä yksin ja rohkaisemme teitä ottamaan yhteyttä!
- Olemme tavoitettavissa puhelimitse ja sähköpostilla ma-to klo 9-15 ja pe klo 9-12. Voit myös laittaa viestiä niin olemme sinuun yhteydessä.
- Toimistolla voi vierailla maanantaisin klo 12-15, muina aikoina tapaamiset ajanvarauksella.

**KUN YKSI
SAIRASTUU
MONEN MAAILMA
MUUTTUU.**



YHDISTYKSEN TIEDOT

**Päijät-Hämeen
mielenterveysomaiset –
FinFami ry**
Rauhankatu 3, katutaso
15110 Lahti

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

Olemme tavoitettavissa:
ma-to klo 9-15, pe klo 9-12

HENKILÖKUNNAN YHTEYSTIEDOT

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

Omaisvalmentaja: Sari Valjakka
sari.valjakka@finfamipaijathame.fi
p. 044 581 7744

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

Meidät löytää myös netistä!



www.finfamipaijathame.fi



Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset – FinFami ry



@ finfamipaijathame



Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset – FinFami ry

Katso mielenterveysomaisten Keskusliiton sivut:

Verkko- ja etäryhmät: www.finfami.fi/verkkoryhmat

Verkkoluennot ja -kurssit: www.finfami.fi/verkkoluennot