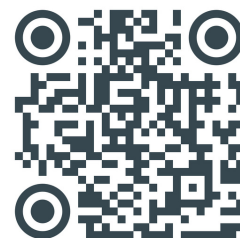


SYKSY 2026 RYHMÄT TURKU

Ilmoittautuminen ryhmiin: www.vsfinfami.fi/ryhmat/



Poluilla - Luontohyvinvointiryhmä +65

To 6.8., 13.8., 20.8. ja 27.8. klo 13–14.30. Turun seutu.

Kuljemme yhdessä lähiluonnossa erilaisia reittejä pitkin, rauhalliseen tahtiin, omaa hyvinvointia ja jaksamista vahvistaen.

Puolisoryhmä

Ti 25.8., 29.9., 27.10., 24.11. ja 15.12. klo 17–19. Tarja Raitis –kokoustilassa Kompassisairaалassa, Kiinamyllynkatu 13.

Puolisoryhmässä keskustellaan osallistujien esiin tuomista aiheista, jotka liittyvät puolison sairauden vaikutuksiin heidän elämäänsä ja arkeensa.

Peilikuvia-taideterapiaryhmä

Ti 11.8.–29.9. klo 18–20. Jyrkkälän alueolohuone, Jyrkkälänkatu, Turku.

Taideterapiaryhmässä tapaamiskertojen teemoina on tunnesäätelytaitojen ja itsetuntemuksen vahvistamista sekä omien rajojen ja tarpeiden tunnistaminen.

Ryhmä vanhemmille

Ti 8.9., 6.10., 3.11. ja 1.12. klo 18–20. Tarja Raitis –kokoustilassa Kompassisairaалassa, Kiinamyllynkatu 13.

Ryhmä on tarkoitettu yli 16-vuotiaiden ja aikuisten lasten vanhemmille, joiden lapsella on mielenterveyden tai päihteiden väärinkäytön haasteita.

Voimaa läheisille

Ke 16.9., 30.9., 14.10., ja 28.10. klo 17.30–19.00. Turun toimisto.

Ryhmässä keskitytään omien voimavarojen vahvistamiseen sekä positiivisen psykologian näkökulmiin.

SYKSY 2026 RYHMÄT TURKU

Ammattilainen läheisenä

Ma 17.8., 7.9., 5.10., 16.11. ja 14.12. klo 17–19. Turun toimisto.

Sote-alan ammattilaisille, joiden läheisellä on mielenterveyden tai päihteiden käytön haasteita.

Tarinaryhmä

To 27.8., 3.9., 10.9., 17.9. ja 24.9. klo 16.30–20. Turun toimisto.

Ryhmässä pääset käsittelemään mielenterveys- ja päihdeläheisenä olemista vertaistuen, ammatillisen ohjauksen sekä terapeutin kirjoittamisen keinoin. Tavoitteena on rakentaa harjoitteiden ja omien kokemustesi pohjalta henkilökohtainen läheistarina.

“Kehon kertomana” - Tanssi- ja liiketerapiaryhmä

Su 6.9.-8.11. (ei 27.9. ja 4.10.) klo 17–19. Halisten Huudi, Gregorius IX:n tie 8, Turku.

Ryhmä on tarkoitettu kaikille mielenterveys- ja päihdeläheisille. Tanssi- ja liiketerapia on psykoterapian soveltava muoto, jossa perehdymme liikkeen avulla kehotietoisuuteen, tunnesäätelytaitoihin, itsetuntemuksen vahvistamiseen sekä vuorovaikutukseen.

Tanssitaitoa tai muuta taiteellista osaamista ei tarvita.

Voimavaroja, turvaa ja rajoja oman äänen avulla - ryhmä

To 8.10., 15.10., 22.10. ja 29.10. Klo 17-18.30. Turun A-kilta, Pääskyvuorenrinne 1, Turku.

Saat turvallisessa ilmapiirissä keinoja kehon ja mielen turvallisuudentunteen rakentamiseen, läsnäolotaitoihin, omien rajojesi vahvistamiseen ja piilossa olevien voimavarojesi löytämiseen.

Luovat tauot

Ke 9.9., 7.10., 4.11., ja 9.12. klo 17-19. Turun toimisto.

Pajatyypinen ryhmä, jossa luovien toimintojen avulla hengähdetään oman arjen keskellä keskittyen käsillä tekemisen iloon ja uuden oppimiseen.

Ilmoittautuminen ryhmiin: www.vsfinfami.fi/ryhmat/



SYKSY 2026 TAPAHTUMAT TURKU

Mielenlepohetki – Luontohyvinvointipäivä senioreille

Ma 3.8. klo 10.00–13.00, Tuorla, Kaarina.

Perhepäivä Ilmaristen matkailutilalla

La 5.9. klo 9.30–19.00, Ilmaristen matkailutila, Väänteläntie 45.

Hengähdyshetki luonnossa -retki nuorille

Pe 18.9. klo 12–14.30, Ruissalo.

Poikani, rakkaani – erään sairastuneen tarina

To 24.9. klo 19–20. Vimma, Aurakatu 16.

Syysretki +65

Ma 5.10. klo 10.30–13. Liedon Vanhalinna.

Halloween lapsiperheille

La 31.10. klo 14–16. Auralan Setlementti, Louhenpolku 3.

Vanhempien viikonloppu

21.–22.11. Ruissalon kylpylä, Ruissalon puistotie 640.

Tietoiskut, webinaarit ja muu toiminta

Nuori mieli -koulutus, 24.–25.9. klo 9.00–16.00. Turun toimisto.

Omaisten tietoilta ti 13.10. klo 17.30–19.00. Kompassisairaala.

Seniorilounaat joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 12.30–15.00. Vaihtuvat paikat.

Lisätietoa tapahtumista:

<https://www.vsfinfami.fi/tietoa-ja-tapahtumia/>

SYKSYN 2026 RYHMÄT SALO

Taideryhmä mielenterveys- ja päihdeläheisille

Ti 11.8. – 13.10. klo 17.30–19.30. Salon Syty, Helsingintie 6, Salo.

Ryhmässä hyödynnetään luovia menetelmiä, kuten maalausta, kirjoittamista ja liikettä. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Pienessä ryhmässä on turvallinen ilmapiiri. Ryhmää ohjaa kuvataiteilija ja ekspressiivinen taideterapeutti Anna-Maija Junnila. Ilmoittautuminen 10.8. mennessä.

Toivo-ryhmä

Ke 12.8., 9.9., 14.10., 11.11. ja 9.12. klo 17.30–19.30. Salon Syty, Helsingintie 6.

Ryhmä on tarkoitettu vanhemmille, joiden elämää kuormittaa lapsen huumausaineiden käyttö.

Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden jakaa omia kokemuksia ja tunteita sekä saada tukea ja ymmärrystä muilta, jotka käyvät läpi samanlaista tilannetta. Uusiin osallistujiin ollaan yhteydessä ennen ryhmän aloittamista. Ryhmää ohjaa koulutettu vapaaehtoinen.

Miten minä voin? Ryhmä 18-28 -vuotiaille nuorille

To 20.8., 27.8., 3.9. ja 10.9. klo 14–16.00. Nuorten keskus Steissi, Mariankatu 12, Salo.

Tervetuloa neljän kerran ryhmään, jossa pysähdytään oman hyvinvoinnin äärelle.

Ryhmäkerroilla pohditaan omaan hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Ryhmän ohjaajina toimivat Salon etsivä nuorisotyöntekijä Jenna ja V-S FinFamin nuorisokoordinaattori Noora.

Musiikki tunteiden tulkkina

Ma 7.9., 5.10., 2.11. ja 7.12. klo 18–20. Salon Syty, Helsingintie 6.

Tule mukaan Musiikki tunteiden tulkkina -ryhmään ja tuo mukanasasi kappale (tai kappaleen nimi), joka puhuttelee sinua juuri nyt. Ryhmä on avoin kaikille mielenterveys- ja päihdeläheisille.

Ryhmää ohjaavat koulutetut vapaaehtoiset. Ei ilmoittautumista, tervetuloa!

Poluilla Luontohyvinvointiryhmä +65

To 1.10., 8.10., 15.10. ja 22.10. klo 13.00–14.30.

Poluilla on pieni, lämminhenkinen luontohyvinvointiryhmä yli 65-vuotiaille. Kuljemme yhdessä lähiluonnossa erilaisia reittejä pitkin, rauhalliseen tahtiin, omaa hyvinvointia ja jaksamista vahvistaen. Hyödynnämme luontohyvinvointimenetelmiä, pysähtymistä, aistimista ja yhdessäoloa luonnon keskellä.

Lämpimät Helmet

Ke 16.9., 23.9., 7.10., 14.10. ja 28.10. Klo 16.30–18.30. Olkkalan Seurakuntakoti, Hämeenojankatu 19.

Maahanmuuttajataustaisille läheisille tarkoitettu maksuton luova ryhmä; helmityötä, vertaistukea ja tietoa hyvinvoinnista. Tapaamiset on selkosuomeksi.

Ilmoittautuminen ryhmiin: <https://www.vsfinfami.fi/ryhmat/>



SYKSY 2026 RYHMÄT ETÄNÄ

Hengähdystauko -puhelinryhmä

Ma 10.8., 7.9., 12.10., 9.11. ja 7.12. klo 13–14.

Vertaistukiryhmä yli 65-vuotiaille, jotka kantavat huolta läheisensä mielenterveydestä tai riippuvuudesta. Ryhmä on avoin, ja voit osallistua yksittäisille tai useammille kerroille. Tapaamiset toteutetaan maksuttomana ryhmäpuheluna omasta puhelimesta käsin.

Ilmoittaudu työntekijälle puhelimitse numeroon 044 793 0582, niin kuulet lisää käytännöistä.

Ryhmä epävakaiden läheisille

To 20.8. (klo 17–19), 17.9., 8.10., 12.11. ja 10.12. klo 17–18.30. Teams-etäyhteys.

Ryhmä on suunnattu henkilöille, joiden jaksamiseen vaikuttaa läheisen epävakaa persoonallisuushäiriö. Diagnoosia ei tarvita, pelkkä huoli riittää. Ryhmäkertojen käsiteltävät ja keskusteltavat teemat nousevat osallistujien tarpeista ja ajankohtaisista aiheista.

Ryhmä toteutetaan yhteistyössä FinFami Satakunnan kanssa, ja sitä ohjaa FinFamin työntekijä yhdessä koulutetun vapaaehtoisen kanssa

Lapsen pärjäävyyden tukena

Ke 9.9., 16.9., 23.9., 30.9. ja 7.10. klo 12.30–14.00. Teams-etäyhteys.

Ryhmä lapsen tärkeille aikuisille, kun perheessä on mielenterveys- tai päihdehaasteita. 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

Ilmoittautuminen ryhmiin: www.vsfinfami.fi/ryhmat/

