



## **Jäsentiedote 1/2016**

**Vaasan toimipiste, toimisto avoinna ti, to 11-17 ja ke 11-15 muina aikoina sopimuksen mukaan**

**Kirkkopuistikko 31, katutaso, 65100 Vaasa**

**06-3120 105 info**

**044-2000 742 Leena Pakkanen, toiminnanjohtaja**

**044-0334 280 Marja Rantakangas, omaisneuvoja**

**044-2000 733 Martina Villgren, ruotsinkielinen omaisneuvoja**

**044-9777 335 Anna Håkans, nuorten omaistyön kehittäjä**

**Kokkolan toimipiste, toimisto avoinna ti, to 15-17 ja ke 12-15 muina aikoina sopimuksen mukaan**

**Isokatu 15 B 4 krs. 67100 Kokkola**

**044-7634 100 Minna Pellinen, omaisneuvoja**

**044-7634 101 Fredrika Sourander, ruotsinkielinen omaisneuvoja**

**[info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)**

**[etunimi.sukunimi@finfamipohjanmaa.fi](mailto:etunimi.sukunimi@finfamipohjanmaa.fi)**

**[www.finfamipohjanmaa.fi](http://www.finfamipohjanmaa.fi)**



## Sisällysluettelo

<b>Puheenjohtajan terveiset .....</b>	<b>3</b>
<b>1. OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA .....</b>	<b>6</b>
<b>2. VERTAISRYHMÄTOIMINTA.....</b>	<b>7</b>
<b>3. LUENNOT JA KOULUTUKSET.....</b>	<b>8</b>
<b>4. VIRKISTYS.....</b>	<b>9</b>
<b>5. KESKI-POHJANMAAN PIEN- JA VERTAISTUKIRYHMÄT.....</b>	<b>11</b>
<b>6. NUORTEN TOIMINTA.....</b>	<b>12</b>
<b>7. MUUT ASIAT.....</b>	<b>13</b>

## **Puheenjohtajan terveiset**

Hyvät jäsenet

Tämä vuosi on yhdistyksessämme juhlavuosi. Yhdistyksemme perustamisesta tulee tämän vuoden keväällä kuluneeksi 25 vuotta ja Kokkolan toimipaikan perustamisesta syksyllä 5 vuotta.

Voimme olla tyytyväisiä siitä, että olemme saaneet tehdä työtä mielenterveysomaisten hyväksi ja työ jatkuu edelleen. Myös tälle vuodelle Raha-automaattiyhdistys on myöntänyt meille toiminta-avustusta jolla voimme jatkaa yleistoimintaamme.

Saimme myös 3 vuotisen projektin joka kohdistuu nuoriin mielenterveysomaisiin ja tätä työtä Anna Håkans on jo meillä ansiokkaasti tehnyt paikka-auki nuorelle projektin myötä. Lisäksi saimme myös uuden, vuoden kestävän projektin nuoren vaikeasti työllistyvän työllistämiseen joten voimme olla helpottamassa yhden nuoren pääsyä elämässään hieman eteenpäin.

Kuten kaikki tiedämme, tänään on vaikea saada mielenterveyspalveluja ja tämä kuormittaa meitä omaisia entistä enemmän joten työsarkaa meidän alalla kyllä riittää. Voimme olla tyytyväisiä siihen, että olemme onnistuneet löytämään hyvät työntekijät koska toiminta edelleen laajenee ja kehittyy. Tämän johdosta hallitus päätti marraskuun kokouksessaan nimittää vastaava omaisneuvoja Leena Pakkanen toiminnanjohtajaksi joulukuun alusta lukien.

Kuten jo mainitsin täytämme vuosia ja tietenkin järjestämme 25 vuotisjuhlan Vaasassa keväällä ja 5 vuotisjuhlan Kokkolassa syksyllä. Näihin juhliin kutsumme teitä omaiset siten, että molemmat juhlat kuuluvat kaikille jäsenillemme joten lähdetään kaikki yhdessä sekä Vaasaan, että Kokkolaan. Juhlahetkiä omaisen arjessa ei todellakaan ole liian paljon.

Toiminta molemmissa Ilonoissa ja maakunnissa jatkuu edelleen ja pyrimme tarpeen mukaan uudistamaan tapojamme siten kun te haluatte. Tiedän, että teillä omaisilla on paljon osaamista ja mikäli olette halukkaita jakamaan osaamistanne niin tervetuloa mukaan toimintaamme, kaikki pienetkin vapaaehtoistoiminnot otamme ilolla vastaan.

Myös keskusliiton Opastava projekti jalkautuu maakuntiin ja saamme Erkka Öörnin sieltä opastamaan meitä miten saamme kunnat paremmin huomioimaan mielenterveysomaiset.

Keskusliitosta vielä sen verran, että jatkan edelleen puheenjohtajana ja varajäsenenä hallituksessa toimivat Pirkko Ojala ja Hannele Hammar-Kettunen Kokkolasta, lisäksi meitä edustaa varsinaisena jäsenenä Marja Nordling joka toimii osastonhoitajana Tampereen psykiatriassa, joten meillä on edelleen vahva edustus keskusliiton hallituksessa. Kiitokset Ulla Linturinteelle toimimisesta keskusliiton hallituksessa 4 vuotta, Ullan työpanos on ollut tärkeä.

Nyt kun kiitoksiin pääsin, niin kiitän kaikkia työntekijöitämme merkittävästä panoksesta omaistyön hyväksi.

Kiitokset kuuluvat myös vapaaehtoistoimijoille ja hallituksen jäsenille heidän antamastaan arvokkaasta ja pyyteettömästä työpanoksestaan yhdistyksellemme, sillä ilman vapaaehtoisia henkilöitä ei yhdistyksemme toimisi. Kiitokset myös jäsenistölle joka on aktiivisesti osallistunut toimintaamme, toivomme teiltä edelleen palautetta ja ehdotuksia toimintamme kehittämiseen.

Vaikka tulevaisuuden näkymät ovat ankeita mielenterveyspalveluiden suhteen jatkamme omais- toimintaamme iloisin mielin ja innostuneesti uusia toimintoja kehittäen ja vanhoja hyviä vahvistaen.

Tehdään yhdessä hyvää omaistyötä teidän parhaaksenne .

Hyvää Uutta Vuotta 2016.

Anita Ruutiainen

## Kadonneet

Missä olette  
itku ja suru?

Olen turta,  
turta tuntemaan teitä

Missä olette  
kaipaus ja ikävä?

Kuuntelen sisintä  
ja odotan

Että tulisitte ja  
opettaisitte minua

Tuntemaan  
jälleen uudelleen

Kipu, itku tai suru  
kaipaus ja ikävä

- kaikki parempaa  
kuin sieluni graniittiset seinät

Missä olette?

(Annelen kirjoittama)



# 1. OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA

## Omaisneuvonta

Läheisen sairastuminen on kriisi myös omaisille. Sairastuminen herättää monenlaisia tunteita: pelkoa, syyllisyyttä, surua, ahdistusta ja myös avuttomuutta. Omainen voi omaisneuvonnassa puhua ja käsitellä vaikeita asioita yhdessä yhdistyksen työntekijän kanssa. Omaisneuvonnan tarkoituksena on tukea omaista läheisen sairastuessa psyykkisesti, tukea omaisen jaksamista ja ennaltaehkäistä näin omaisen oma uupuminen.

**Omaisneuvonta on maksutonta.**

## Vaasassa Kirkkopuistikon Ilonassa

Myös ajanvarauksella

Leena Pakkanen 044 2000 742

Marja Rantakangas 044 0334 280

Martina Villgren 044-2000 733 (ruotsinkielinen omaisneuvoja)

Anna Håkans 044-9777 335 nuoren omaistyön kehittäjä

## Omaisneuvonta ajanvarauksella Kokkolassa Isokatu 15 B, 4 kerros.

Minna Pellinen 044- 7634 100 ja ruotsinkielinen omaisneuvoja Fredrika Sourander 044-7634 101

Päivystämme ja kerromme toiminastamme **Vaasan keskussairaalan palvelupisteessä** joka kuukauden ensimmäinen tiistaisin: 2.2, 1.3, 5.4 ja 3.5 klo 13-15

**Keskussairaalan Psykiatrian päivystävä sairaanhoitaja Huutoniemellä, Sarjakatu 2**  
Psykiatrian päivystävä sairaanhoitaja on tavoitettavissa puhelimitse **24/7**  
puh. 040 516 2174

Keskussairaalan Psykiatrian poliklinikka Huutoniemellä on auki arkisin klo 08.00-15.30 puh. 06-213 2392

## 2. VERTAISRYHMÄTOIMINTA

FinFami Pohjanmaa ry:n tarjoamat ryhmät tarjoavat tietoa ja tukea ja niissä on mahdollisuus tavata samassa elämäntilanteessa olevia.

Ryhmätoiminta on antanut omaisille uusia voimavaroja ja ratkaisumalleja ongelmatilanteisiin – omaisen ei tarvitse jaksaa yksin. Turvallinen ja luottamuksellinen keskusteluryhmä tukee arjessa jaksamista. Ryhmät ovat maksuttomia ja kaikille jäsenillemme avoimia. Ryhmät tarjoavat tietoa ja tukea myös heille, joille läheisen sairastuminen on uusi asia.

Onko puolisollassi tai lapsillanne mielenterveysongelmia? Haluatteko keskustella ongelmistanne vertaistuen voimin? Olemme perustamassa uusia ryhmiä teitä varten. Ota rohkeasti yhteyttä Marjaan puh. 044-0334 280/[info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi) Tiedustelut ja ilmoittautumiset toimistollemme tai ryhmänohjaajille.

### **Vaasan ryhmät:**

#### **Äidit-ryhmä**

ohjaaja Anita Ruutiainen, puh. 044-2098 552  
tiistaisin 12.1, 9.2, 18.3, 5.4 ja 3.5 klo 17

#### **Sisarusryhmä,**

ohjaaja Kaisu Niemi, puh. 040-9611 535  
tiistaisin, 19.1, 16.2, 15.3, 12.4 ja 10.5 klo 17.00

#### **Marjan keskusteluryhmä**

ohjaaja Marja Rantakangas puh. 044-0334 280  
keskiviikkoisin 7.1, 24.2, 23.3, 20.4 ja 25.5 klo 18.00

#### **Syömishäiriöomaisten ryhmä**

ohjaaja Arja Uusitalo, puh. 050-5023 159 torstaisin 14.1, 11.2, 10.3, 7.4 ja 19.5 klo 18.00

#### **Miesten ryhmä**

ohjaaja Matti Manninen, puh. 0400-788 725  
kokoontumiset keskiviikkoisin 20.1, 17.2, 16.3, 13.4 ja 11.5 alkaen klo 13.00

### **Omaiscafe Vaasan Ilonassa**

Omaiscafessa sinulla on mahdollisuus tavata muita omaisia sekä yhdistyksen työntekijöitä. Poikkeaa siis kupposelle kahvia tai teetä.

Omaiscafe Ilonassa **Vaasassa** keskiviikkoisin 20.1, 3.2, 17.2, 2.3, 16.3, 30.3, 13.4, 27.4 ja 11.5 klo 13-15 osoitteessa Kirkkopuistikko 31

### 3. LUENNOT JA KOULUTUKSET

#### Vaasassa

##### Prospect

Ilonassa alkaa 10 moduulin Prospect-koulutus 1.2 klo 18 Ilmoittautumiset Annalle 25.1 mennessä puh. 044-9777 335/ [info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)  
Lisätietoa koulutuksesta Anita Ruutiaiselta puh. 044-2098 552

##### **Omaisilta kuntoutujan arjesta**

Kuntoutuskoordinaattori Pauliina Niemi Vaasan sairaanhoitopiiristä tulee Ilonaan 10.2 klo 17.30 kertomaan kuntoutujan arjesta eli millaisia tukimuotoja kuntoutujan on mahdollista saada. Tarjoilun vuoksi ilmoittaudu viim. 8.2 mennessä puh. 044-0334 280/  
[info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Tule kuuntelemaan luentoa **läheisriippuvuudesta** Ilonaan ke 16.3 klo 17.30 lähtien. Luennoitsijana johtava sosiaaliterapeutti Håkan Söderman. Luennon jälkeen ja aikana on mahdollisuus keskusteluun. Tarjoilun vuoksi ilmoita tulostasi viim. 11.3 mennessä puh. 044-0334 280  
[info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

#### Kokkolan Ilonassa

##### **Luento läheisriippuvuudesta**

**Torstaina 14.1** klo 17.30 toimistollamme Ilonassa **luento**

**läheisriippuvuudesta**. Luennoitsijana toimii Virpi Karhu. Tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika

##### **Luento muistista**

**Torstaina 25.2** klo 17.30 toimistollamme Ilonassa **muistista** ja

muistamisesta kertomassa Liisa Mäkelä Muisti Luotsista. Tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika



## 4. VIRKISTYS

### Virkistys Vaasassa

#### Uimahalliliput

Toimistoilta saa uimahallilippuja puoleen hintaan. Jäsenet saavat 1 lipun kuukaudessa.

#### Mitä voit harrastaa vapaa-ajallasi?

Lähdemme yhdessä tutustumaan Botnia-hallin toimintaan ke 20.1 klo 15-17. Täällä meille kerrotaan, mitä hallissa voi harrastaa. Ota mukaan liikuntavaatteet, koska samalla on mahdollista vaikkapa juosta/hölkätä. Lähtö Ilonasta kimpakyydein klo 14.30. Varaa mukaan 2 €/hlö. Ilmoita tulostasi viim. 18.1 mennessä puh. 044-9777 335

[/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

**Askarrellaan** Annika Mutkan johdolla ystävänäpäiväkortteja ja muuta mukavaa Ilonassa to 4.2 alkaen klo 17.30. Ilmoita tulostasi 2.2 mennessä puh. 044-0334 280

[/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

**Golfsimulaattorin** saloihin tutustutaan Vaasan Tennis-Centterissä ti 16.2 klo 15-17. Lähdemme kimpakyydein Ilonasta klo 14.45. Varaa mukaan 2 €/hlö. Ilmoita tulostasi viim. 12.2 mennessä puh. 044- 9777 335

**Pääsiäiskivaa** Annika Mutkan johdolla to 3.3 alkaen klo 17.30. Ilmoita tulostasi 1.3 mennessä puh. 044-0334 280/[info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Tule viettämään **elokuva-iltaa** Ilonaan ke 9.3 alkaen klo 17.30.

Tositapahtumiin perustuva Koskemattomat on hersyvän lämmin draamakomedia.

Lähelle on pitkä matka: joskus oman maailmansa löytääkseen onkin kurotettava uuteen ja itsensä tavoittaakseen kohdattava toinen.

Hilpeän liikuttava ja sentimentaalisen riemukas Olivier Nakachen ja Eric Toledanon ohjaama elokuva on hurmannut yleisöjä ja voittanut palkintoja lukuisilla elokuvajuhlilla ympäri maailman. Ilmoita tulostasi 7.3 mennessä puh. 044-0334 280/[info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

## Naisten kiva!

Tule viettämään mukavaa asiakasiltaa klo 17 alkaen naisten vaatekauppa **Little Room (Dress like Marie)**, Vaasanpuistikko 14 (Wasaborginkuja Puoti) Täällä pienen napostelun ohessa Sinulla on mahdollisuus kokeilla erilaisia asukokonaisuuksia ja samalla saat hyvin vinkkejä pukeutumiseen. Ilta on järjestetty ainoastaan Teitä varten. Ilmoita tulostasi viim. 10.3 mennessä puh. 044 -0334 280/[info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

## Virkistys Kokkolassa

**Lauantaina 23.1. Virkistyspäivä Vasikkasaarella, ”Minun voimavarani” – teemalla.** Tarjolla voimaonnuttavaa ohjelmaa, ruokailua ja mukavaa yhdessäoloa. Ilmoittautumiset viimeistään 15.1. Omavastuu 10 euroa. Tiedustelut ja ilmoittautuminen 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika

**Lauantaina 13.2 Ystävänäpäivä omaisille Kalajoella,** Kylpylä Sanissa klo 10.00-15.00. Päivä sisältää mm. teatteri ja musiikki esityksen, omaisen puheenvuoron, ruokailua ja virkistäytymistä työpajan, lumikenkäilyn tai keilauksen merkeissä. Viimeinen ilmoittautumispäivä on 2.2. Omavastuuhinta 20 euroa. Tiedustelut 044-7634 100/Minna. Ilmoittautuminen Sanna Hyrylle, p. 041 5402 354, [sanna.hyry@hyvanmielentalo.fi](mailto:sanna.hyry@hyvanmielentalo.fi)

**Tiistaina 8.3** klo 13.00 menemme yhdessä kokeilemaan **seinäkiipeilyä ja pelaamaan pingistä** urheilutalolle. Tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika

**Torstaina 14.4** klo 13.30 menemme yhdessä pelaamaan **sulkapalloa** urheilutalolle. Lenkkarit jalkaan ja hikipanta otsalle, kaikki mukaan! Tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika

## 5. KESKI-POHJANMAAN PIEN- JA VERTAISTUKIRYHMÄT

### Keski-Pohjanmaan ryhmät:

**Päihdeomaisten vertaistukiryhmä** jatkuu Päihdekeskus Portissa keskiviikkoisin 13.1 3.2, 24.2, 16.3 klo 17.00. Järjestetään yhteistyössä Päihdekeskus Portin ja Kokkolan seurakuntayhtymän kanssa. Tiedustelut 044- 7634 100/Minna

**Kokkolan keskusteluryhmä** kokoontuu kerran kuukaudessa toimistollamme Ilonassa, aina kuukauden kolmas torstai alkaen 21.1 klo 17.00–18.30, ja jatkuu 18.2, 17.3 ja 21.4. Tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika

**Vertaistukiryhmä psyykkisesti oireilevien nuorten vanhemmille** kokoontuu toimistollamme Ilonassa, aina kuukauden ensimmäinen torstai alkaen 4.2 klo 17.30–18.00 ja jatkuu 3.3 ja 7.4. Tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika

**Toholammin keskusteluryhmä** kokoontuu kerran kuukaudessa tiistaisin klo 13–14.30 seurakuntatalolla alkaen 19.1 ja jatkuu 16.2, 15.3 ja 12.4. Tiedustelut 044-7634 100/Minna

### Omaiscafè Kokkolan Ilonassa

**Omaiscafè Kokkolassa** keskiviikkoisin 13.1, 27.1, 10.2, 24.2, 9.3, 23.3, 6.4 ja 20.4 klo 13-15 osoitteessa Isokatu 15 b 4 krs.

Omaiscafèssa sinulla on mahdollisuus tavata muita omaisia sekä yhdistyksen työntekijöitä. Poikkeuksellisesti kupposelle kahvia tai teetä.

## 6. NUORTEN TOIMINTA

### Vapaaehtoisia nuortentoimintaan!

Yhdistyksemme FinFami Pohjanmaa etsii vapaaehtoisia (18 – 29v) jotka haluaisivat tukea 13 – 29 vuotiaita syrjäytymisvaarassa olevia nuoria omaisia Vaasan-seudulla. Jos olet avoin, ymmärtäväinen ja haluat tukea muita niin olet juuri oikea henkilö tätä toimintaa varten! Jos olet kiinnostunut ota yhteyttä [anna.hakans@finfamipohjanmaa.fi](mailto:anna.hakans@finfamipohjanmaa.fi) tai soita 044-9777335.



### Voimavaraviikonloppu nuorille aikuisille

Lähde mukaan voimaannuttavaan viikonloppuun. Voimavaraviikonloppu on tarkoitettu 18 – 29 v nuorille aikuisille joiden vanhemmilla, sisaruksilla tai ystävillä on mielenterveys – tai päihdeongelmia. Viikonloppu tarjoaa sinulle uusia keinoja jaksamiseen, uusia tuttavuuksia ja yhdessäoloa sillä yhdessä olemme enemmän! Viikonloppu järjestetään **15 – 17.4** Wanhalla Karhunmäellä Lapualla. Viikonloppu on maksuton osallistujille. Viimeinen ilmoittautuminen 8.4. Paikkoja on rajoitettu määrä joten jos olet kiinnostunut lähtemään mukaan kysy lisää Annalta puh. 044-9777 335 tai [anna.hakans@finfamipohjanmaa.fi](mailto:anna.hakans@finfamipohjanmaa.fi)

### Nuorten hengailuillat

Tunnetko itsesi yksinäiseksi, onko kotonasi ongelmia tai kärsiikö läheisesi mielenterveysongelmista? Et ole yksin! Haluamme tarjota sinulle mahdollisuuden tehdä jotain hauskaa yhdessä.

Nuorten hengailuillat ovat 15 – 29 vuotiaille nuorille. Ota yhteyttä jos tunnet, että tämä olisi sinua varten. Jos olet kiinnostunut ota yhteyttä Annaan 044 – 9777 335 tai [anna.hakans@finfamipohjanmaa.fi](mailto:anna.hakans@finfamipohjanmaa.fi).  
Toivottavasti nähdään!

## 7. MUUT ASIAT

### Yhdistyksen hallitus 2016

Anita Ruutiainen pj.  
Hannele Hammar – Kettunen  
Ulla Linturinne  
Pauli Mutka  
Anna Niiranen  
Ann – Kristin Nordman  
Marja – Leena Nordman  
Pirkko Ojala  
Annukka Sinnemäki  
Maija Kalliokoski  
Pauliina Niemi  
Tuula Sihvonen  
Pekka Niemi - Nikkola

### Tiedoksi

Muistathan seurata Pohjalaisen, Kyrönmaan, Pohjankyrön ja Keski-pohjanmaa lehtien toimintapalstaa, Vaasa-ikkunan menot palstaa, Kokkola lehden ja Lestijokilaakson lehden toiminta- ja viikkomuistioita. Netin kautta infot löytyvät yhdistyksen kotisivuilta [www.finfamipohjanmaa.fi](http://www.finfamipohjanmaa.fi) sekä Facebookista.

Huomioi, että jäsentiedotteen toinen puoli on ruotsinkielinen. Järjestämme ohjelmaa suomen- ja ruotsinkielellä, mutta kaikki ohjelmat ovat tarkoitettu kaikille jäsenillemme.

## Toimintakalenteri Vaasa 1 - 4 /2016

### Tammi- huhtikuu 2016

Viikko	Klo	Tapahtuma	Missä
<b>1</b>			
to 7.1	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan Ilonassa
<b>2</b>			
ti 12.1	17-19	Äidit- ryhmä	Vaasan Ilonassa
to 14.1	18-20	Syömishäiriö omaisten ryhmä	Vaasan Ilonassa
<b>3</b>			
ti 19.1	17-19	Sisarus-ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 20.1	13-15	Omaiscafee ja miesten ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 20.1	15-17	Botnia-halliin tutustuminen	Botnia-halli
<b>5</b>			
ma 1.2	18-20	Prospect-koulutus	Vaasan Ilonassa
ti 2.2	13-15	Keskussairaalan palvelupisteellä päivystys	Keskussairaala
ke 3.2	13-15	Omaiscafee	Vaasan Ilonassa
to 4.2	17.30-19.30	Askarteluilta ystävänpäivää varten	Vaasan Ilonassa
<b>6</b>			
ma 8.2	18-20	Prospect-koulutus	Vaasan Ilonassa
ti 9.2	17-19	Äidit-ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 10.2	17.30-19.30	Kuntoutujan arki/jäsenilta	Vaasan Ilonassa
to 11.2	18-20	Syömishäiriö omaisten ryhmä	Vaasan Ilonassa
<b>7</b>			
ma 15.2	18-20	Prospect-koulutus	Vaasan Ilonassa
ti 16.2	15-17	Golf-simulaattoria	Tennis Center
ti 16.2	17-19	Sisarus-ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 17.2	13-15	Omaiscafee ja miesten ryhmä	Vaasan Ilonassa
<b>8</b>			
ma 22.2	18-20	Prospect-koulutus	Vaasan Ilonassa
ke 24.2	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan Ilonassa
<b>9</b>			
ma 29.2	18-20	Prospect-koulutus	Vaasan Ilonassa
ti 1.3	13-15	Keskussairaalan palvelupisteellä päivystys	Keskussairaala
ke 2.3	13-15	Omaiscafee	Vaasan Ilonassa
to 3.3	17.30-19.30	Pääsiäisaskartelua	Vaasan Ilonassa
<b>10</b>			
ma 7.3	18-20	Prospect-koulutus	Vaasan Ilonassa
ti 8.3	17-19	Äidit-ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 9.3	17.30-20	Elokuva-ilta/Koskemattomat	Vaasan Ilonassa
to 10.3	18-20	Syömishäiriö omaisten ryhmä	Vaasan Ilonassa
<b>11</b>			
ma 14.3	18-20	Prospect-koulutus	Vaasan Ilonassa
ti 15.3	17-	Dress like Marie/asiakasilta	Vaasanpuistikko 14
ti 15.3	17-19	Sisarus-ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 16.3	13-15	Omaiscafee ja miesten ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 16.3	17.30-19.30	Omaisilta/läheisriippuvuus	Vaasan Ilonassa

<b>12</b>			
ma 21.3	18-20	Prospect-koulutus	Vaasan Ilonassa
ke 23.3	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan Ilonassa
<b>13</b>			
ke 30.3	13-15	Omaiscafee	Vaasan Ilonassa
<b>14</b>			
ma 4.4	18-20	Prospect-koulutus	Vaasan Ilonassa
ti 5.4	13-15	Keskussairaalan palvelupisteellä päivystys	Keskussairaala
ti 5.4	17-19	Äidit-ryhmä	Vaasan Ilonassa
to 7.4	18-20	Syömishäiriö omaisten ryhmä	Vaasan Ilonassa
<b>15</b>			
ma 11.4	18-20	Prospect-koulutus	Vaasan Ilonassa
ti 12.4	17-19	Sisarus-ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 13.4	13-15	Omaiscafee ja miesten ryhmä	Vaasan Ilonassa
<b>16</b>			
ke 20.4	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan Ilonassa

## Tapautumakalenteri Kokkola 1-4/2016

### Tammikuu-Huhtikuu 2016

<b>Viikko</b>	<b>klo</b>	<b>Tapahtuma, Ryhmä</b>	<b>Paikka</b>
<b>2</b>			
Ke. 13.1	13-15	Omaiskahvila	Ilona
Ke. 13.1	17-18.30	Päihdeomaisten vertaistukiryhmä	Päihdekeskus Portti
To. 14.1	17.30	Luento läheisriippuvuudesta	Ilona
<b>3</b>			
Ti.19.1	13-14.30	Toholammin ryhmä	Seurakuntakeskus
To. 21.1	17-18.30	Kokkolan keskusteluryhmä	Ilona
La 23.1		Minun voimavarapäiväni	Vasikkasaari
<b>4</b>			
Ke. 27.1	13-15	Omaiskahvila	Ilona
<b>5</b>			
Ke. 3.2	17-18.30	Päihdeomaisten ryhmä	Päihdekeskus Portti
To. 4.2	17.30-19	Vanhempien ryhmä	Ilona
<b>6</b>			
Ke. 10.2	13-15	Omaiskahvila	Ilona
La. 13.2		Ystävänäpäivä omaisille Kalajoella	Kalajoki
<b>7</b>			
Ti. 16.2	13-14.30	Toholammin ryhmä	Seurakuntakeskus
To. 18.2	17-18.30	Kokkolan keskusteluryhmä	Ilona
<b>8</b>			
Ke. 24.2	13-15	Omaiskahvila	Ilona
Ke. 24.2	17-18.30	Päihdeomaisten vertaistukiryhmä	Päihdekeskus Portti
To. 25.2	17-18.30	Luento muistista ja muistamisesta	Ilona
<b>9</b>			
To. 3.3	17.30-19	Vanhempien ryhmä	Ilona

**10**

Ti. 8.3 13.00 Seinäkiipeily ja pingis  
Ke. 9.3 13-15 Omaiskahvila

Urheilutalo  
Ilona

**11**

Ti. 15.3 13-14.30 Toholammin ryhmä  
Ke. 16.2 17-18.30 Päihdeomaisten vertaistukiryhmä  
To. 17.3 17-18.30 Kokkolan keskusteluryhmä

Seurakuntakeskus  
Päihdekeskus Portti  
Ilona

**12**

Ke. 23.3 13-15 Omaiskahvila

Ilona

**14**

Ke. 6.4 13-15 Omaiskahvila  
To. 7.4 13-15 Vanhempien ryhmä

Ilona  
Ilona

**15**

Ti. 12.4 13-14.30 Toholammin ryhmä  
To. 14.4 13.00 Sulkapallo

Seurakuntakeskus  
Urheilutalo

**16**

Ke. 20.4 13-15 Omaiskahvila  
To. 21.4 17-18.30 Kokkolan keskusteluryhmä

Ilona  
Ilona

