



Jäsentiedote 1/2018

Vaasan toimipiste, toimisto avoinna ti, to 12-17 ja ke 12-15
muina aikoina sopimuksen mukaan
Kirkkopuistikko 31, katutaso, 65100 Vaasa
06-3120 105 info

044-2000 742 Leena Pakkanen, toiminnanjohtaja
044-0334 280 Marja Österberg, omaisneuvoja
044-2000 733 Eva Hanses, ruotsinkielinen omaisneuvoja
044-9777 335 Maarit Nummi, projektisuunnittelija
044-2393 815 Caroline Sand, projektityöntekijä

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 Jessica Indola, ruotsinkielinen omaisneuvoja
044-2434 372 Aada Vihanta, projektityöntekijä

info@finfamipohjanmaa.fi
etunimi.sukunimi@finfamipohjanmaa.fi
www.finfamipohjanmaa.fi



Sisällysluettelo

1. OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA.....	9
2. VERTAISRYHMÄTOIMINTA	10
3. LUENNOT JA KOULUTUKSET	12
4. VIRKISTYS	13
5. MUUT ASIAT	15

www.finfamipohjanmaa.fi





puheenjohtajan palausta

Hyvät jäsenet.

Yhdistyksellämme alkaa Vaasassa 27 ja Kokkolassa 7 toimintavuosi joten toivotan kaikki jäsenet innolla mukaan järjestämiimme toimintoihin. Hienoa, että olemme voineet jo näin kauan keventää mielenterveysomaisten raskasta taakkaa.

Saimme tälle vuodelle STEA avustuksia seuraavasti yleistoimintaamme 227.000 €, joten siihen tuli pieni korotus. Yhdessä enemmän/ Mera tillsammans projektille saimme avustusta 50.000 € joten siinä avustussumma pysyi samansuuruisena kun kahtena aikaisempana vuotena. Tämä aiheuttaa projektitoimintaan omat haasteensa koska meillä ei ole enää siihen toista työntekijää kun paikka-auki projekteja ei jaettu enää tälle vuodelle. Anomme rahaa projektille myös toisen henkilön palkkaukseen, mutta sitä emme saaneet. Onneksi olemme saaneet Novian ja Vamian oppilaitoksista opiskelijoita jotka ovat olleet projektin toiminnassa mukana. Tästä huolimatta joudumme nyt varmaan supistamaan projektin toimintaa mikä minusta on todella harmillista. On niin paljon nuoria jotka tarvitsisivat tukea ja tietoa mielenterveysasioissa. No ensivuodelle anomme uudelleen nuorten toimintaan rahaa ja toivomme silloin parempaa tulosta.

Keskusliiton rahoitus pysyi melkein samana ja saimme sinne uuden hankkeen joka suuntautuu jäsenyhdistysten alueellisen edunvalvonta- ja vaikuttamistyön ja jäsenyhdistysten keskinäisen yhteis- ja aluetyön tukemiseen sekä mielenterveys- ja päihdepalveluiden kehittämiseen mielenterveysomaishoitajien osallisuutta lisäämällä ja kokemusasiantuntijuutta hyödyntämällä. Hanke on kahden vuoden pituinen.

Keskusliiton hallinnoiman Opastava projektin avulla olemme Vaasassa suunnitelleet opasta josta selviää mitä palveluja kaupungissa on mielenterveys- ja päihdepuolella sekä omaisille että kuntoutujille. Asiakasraadın toiminta Kokkolassa on myös alkanut. Kokkolassa on valittu kolme painopistealuetta joista ensimmäinen on, että omainen huomioitaisiin hoitoketjussa, toinen käsittelee maksusitoumismasioita ja kolmantena liikunnan hyödyntäminen hyvinvoinnin lisäämiseksi. Keskusliitto on mukana mielenterveyspoolissa joka toimii eduskunnassa,

siellä tuomme esiin mielenterveysomaisten asemaa. Pyrimme mm. saamaan aikaan lakimuutoksen jossa sairastunutta hoitoon ohjatessa otettaisiin myös omaiset huomioon ja kuunneltaisiin mitä kerrottavaa omaisella on sairastuneesta . Tämä siksi koska kaikki tiedämme, että kuntoutuja saattaa "skarpata" lääkärin vastaanotolla jolloin välttämätön hoitoon pääsy estyy ja kuntoutuja jää edelleen vaille tarvittavaa hoitoa.

Olemme edelleen mukana keskusliiton hallituksessa, minä jatkan puheenjohtajana sekä Pirkko Ojala Kokkolasta ja Aulikki Karhu Vaasasta toimivat varajäseninä.

Toimintamme koko yhdistyksessämme on ollut vireää sekä Vaasassa että Kokkolassa. Vuoteen on mahtunut paljon tapahtumia, emmekä ole kokonaan unohtaneet virkistystä joka on välttämätöntä meille mielenterveysomaisille jotka joudumme elämään erilaisten pulmien kanssa koko ajan.

Julkisista esiintymisistä mainittakoon, että esiinnyimme viime kesänä Suomi Areenassa Porissa . Keskusliitolla oli siellä koko viikoksi tila jossa jaoimme tietoa mielenterveysomaisen asioista. Meiltä Vaasasta oli Anna Håkans MTV 3 lähettämässä ohjelmassa mukana. Siellä Anna toi hyvin esiin mitä on olla mielenterveysomainen lapsena ja nuorena. Kiitos Anna se oli hieno esitys ja toi meille runsaasti näkyvyyttä sekä paikallisesti, että keskusliitto tasolla.

Saimme toiminnanjohtaja Pia Hytösen kanssa kutsun TV 1 aamuohjelmaan Ilonan päivänä 9.10 joka on mielenterveysomaisten kansallinen oma päivä. Lisäksi toiminnanjohtaja Pia Hytönen oli Lottoarvonnassa mukana 11.11. Pia kertoi miten tärkeätä omaisyhdistystoiminta on ja hienoa, että saamme Veikkaukselta tukea sekä käynnisti lottokoneen. Tämän lisäksi olemme olleet lehdissä sekä paikallisesti, että koko valtakunnan tasolla, tästäkin huolimatta on vielä omaisia jotka eivät ole kuulleet meidän toiminnasta joten meidän täytyy jatkuvasti jakaa tietoa omaisille olevista palveluista.

Edelliseen liittyen toivon, että te hyvät omaiset ottaisitte aktiivisesti yhteyttä meihin ja kertoisitte millaista toimintaa te haluatte. Silloin osaisimme järjestää toiminnan siten, että siitä olisi teille mahdollisimman paljon hyötyä ja iloa. Kutsun teitä myös mukaan toimintaamme, sillä jos teillä on halua tulla tekemään yhdistykseemme vapaaehtoistyötä, meiltä löytyy tehtäviä kunkin voimien mukaan. Voitte myös tulla tekemään ja kertomaan omista harrastuksistanne, sillä yhdistyshän on juuri omaisia varten. Pyrimme kuuntelemaan herkillä korvalla teidän toiveitanne.

Hyvät jäsenet, te joilla on Facebook käytössä, voitte seurata meidän yhdistyksen ja keskusliiton toimintaa yhdistysten Facebook sivuilta, meillä on myös Twitter käytössä ja projektin tiimoilta kirjoitetaan blokia joten voitte seurata myös sieltä sekä tulevia, että menneitä tapahtumia.

Nyt on kiitoksen aika, kiitos hyville työntekijöillemme jotka jaksavat ansiokkaasti panostaa välillä voimia koettelemaan omaistyöhön, sekä kaikille teille vapaaehtoistoimijoille jotka uhraatte omaa kallista aikaanne pyyteettömästi yhdistyksemme eri toimintoihin.

Kiitokset STEA:lle joka mahdollistaa toimintamme jatkuvuuden. Lisäksi olemme saaneet myös muita pienempiä lahjoituksia eri tahoilta ja näillä rahoilla pystymme osittain järjestämään virkistystä omaisille joten kiitokset kuuluvat kaikille lahjoituksia antaneille tahoille.

Hyvää Uutta Vuotta, Anita
Ruutiainen

omaisten palsta
OMAIYSTÄVÄN MERKITYS!
Hannele Hammar-Kettunen



Laitan kahvinkeittimen
tuhismaan...on

sunnuntaiamu, marraskuun loppupuoli. Paperi edessä, kynä kädessä, katselen valkenevaa päivää. Orgideat kukkivat ja valaisevat loistollaan ikkunaa ja kastelijan mieltä.

Sairastunut omainen voi olla puoliso, sisar, veli, isä, äiti, isovanhempi tai muu läheinen. Me mielenterveysomaiset muodostamme heille turvaverkon.

Joskus samassa taloudessa asuva sairastunut voi kuormittaa muuta perhettä raskaammin, kuin muualla asuva. Olipa välimatka lyhyt tai pitkä, on huoli omaisen voinnista aina läsnä. Meissä omaisissa on monta erilaista ryhmää.

Viisi vuotta omaisyhdistyksessä mukana olleena, on ihana huomata, että on saanut rinnalle omaisystäviä, joiden kanssa on mukava viettää aikaa myös muutenkin kuin vain yhdistyksen tapaamisissa. Hyvä elokuva tai teatteriesitys kaipaa usein seuraksi myös ystävää, silloin puhelinsoitto ja vieruskaveri yleensä löytyy.

Luonnollista verkottumista saa oman yhdistyksen tapahtumissa. Vertaisryhmissä ollaan usein asian äärellä ja sitten kun tavataan kaupungilla,

jutustellaan ihan muita asioita, nauretaan ja päästään huolista irti hyvässä seurassa.

Omaisystävät ovat kuin lyhtyjä tiellä,
he eivät lyhennä matkaa,
mutta tekevät sen valoisammaksi kulkea.

Projektin palsta

Syksy tuli ja meni. Tuntuu siltä kuin eilen me uudet projektityöntekijät aloitettiin. Paljon on tapahtunut sen jälkeen ja nyt on melkeen kaikki syksyn ohjelmat pidetty. Syksyn aikana ollaan pidetty teemapäiviä, vanhempainiltoja sekä opettajien koulutus Vöyrin sekä Korsholms högstadiumin opettajille.

Yhteistyö sosionomiopiskelijoitten kanssa on sujunut hyvin. Yhteistyötä ollaan tehty niin VAMKin kun Novian opiskelijotten kanssa. He ovat saaneet olla mukana järjestämässä teemapäiviä Merenkurkunkoululla sekä Korsholms högstadiumissa. Palaute on ollut positiivista niin opiskelijoilta, oppilailta kuin meiltä. Lisää teemapäivistä voitte lukea projektin blogista

<http://etyksin.blogspot.fi/>.

Neljässä muussa koulussa meillä on ollut teemana kiusaaminen sekä sosiaaliset mediat ja sen vaikutus itsetuntoon. Lisäksi ollaan pidetty Pop Up kouluilla mielenterveysviikon aikana. Pop Upin materiaalia ollaan kerätty niin, että nuoret ovat saaneet kysyä kysymyksiä meiltä liittyen mielenterveyteen ja me ollaan niihin vastattu. Nuoret saivat vastaukset kollaasi muodossa meidän pisteeltä.

Nyt ennen joulua aletaan suunnitella kevättä. Silloin on tulossa opettajien koulutusta Merenkurkunkouluun, vanhempainiltaa Vöyrille, ryhmätoimintaa sekä kokemusasiantuntija nuorille.



Kuvassa vas. projektisuunnittelija Maarit Nummi, työharjoittelija Erika Backman ja projektityöntekijä Caroline Sand

Uusien työntekijöiden esittely

Moikka!

Nimeni on Jessica Indola. Olen 30-vuotias Kokkolalainen ja olen aloittanut omaisneuvojana FinFamilla Kokkolassa lokakuussa 2017. Valmistuin vuonna 2009 sosionomiksi Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulusta ja sen jälkeen olen työskennellyt varhaiskasvatuksessa, psykiatrian hanketyössä, lastensuojelussa ja kuntoutusohjauksessa.



Ihmisten kanssa tehtävä työ on aina ollut lähellä sydäntä. Erilaiset elämäntarinat koskettavat ja saavat minut innostumaan; aina löytyy uusia mahdollisuuksia ja ihmisellä on aina mahdollisuus kasvaa!

Rakastan luonnossa liikkumista ja elämäni ei olisi mitään ilman eläimiä. Itse asiassa ehdin innostumaan eläinten psykologiasta pitkään ennen ihmisten psykologiaan perehtymistä. Lapsesta asti minulla on ollut erilaisia eläimiä; hämähäkeistä hevosiin ja kaneista koiriin. Entisen hevoseni kanssa tuli tutuksi luonnolliset hevosmiestaidot, joita hyödynsin hevoseni koulutuksessa. Tämän jälkeen opiskelin kasvatus- ja kuntoutuskoiraohjaajaksi Jyväskylän ammattikorkeakoulussa ja ehdin käyttää koiraani sosiaaliohjaustyössä lastensuojelussa.

Näen hyvin tärkeänä pysähtymisen tärkeyden tässä hektisessä maailmassa. Itsestä on tärkeää pitää huolta. Hektisen päivän jälkeen rauhoitun metsässä ja talven pimeimpinä hetkinä nautin rauhasta ja takkatulen lämmöstä.

Marco Hietalan sanoin:

"Mitä paremmin itse voi, sitä paremmin suhtautuu muihin ihmisiin ja sitä paremmin he voivat. Kaikki me vaikutamme toisiimme."

Moi!

Nimeni on Caroline Sand ja olen uusi projektintyöntekijä projektissa Yhdessä Enemmän! Olen työskennellyt projektissa syyskuun alusta asti.

Olen tosi iloinen, että olen saanut mahdollisuuden tehdä töitä projektissa Yhdessä Enemmän, koska olen kiinnostunut aiheesta ja tiedän että tällaiselle projektille on tarvetta! Haluan tukea henkilöitä, jotka voivat huonosti tai jolla on omainen joka sairastaa jotakin mielenterveysongelmaa. Haluan myös antaa nuorille enemmän tietoa mielenterveydestä sekä yritän parhaani mukaan vähentämään mielenterveyteen liittyviä ennakkoluuloja.

Koulutukseltani olen sosionomi (olen loppusuoralla sosionomi opiskelluiden kanssa). Vapaa-aikana tykkään matkustamisesta, salilla käymisestä ja luonnossa liikkumisesta. Asiat, jotka tekee minut onnelliseksi ovat koirat, hieno sää, sekä yhdessäolo ystävien ja perheeni kanssa.

Toivotan teille hyvää alkanutta uutta vuotta!



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 Österberg 044 0334 280

Eva Hanses 044-2000 733 (ruotsinkielinen omaisneuvoja)

Maarit Nummi 044-9777 335 nuoren omaistyön kehittäjä

Omaisneuvonta ajanvarauksella Kokkolassa Isokatu 15 B, 4 kerros.

Minna Pellinen 044- 7634 100 ja ruotsinkielinen omaisneuvoja Jessica Indola
044-7634 101

Päivystämme ja kerromme toiminastamme **Vaasan keskussairaalan**

palvelupisteessä joka kuukauden ensimmäinen tiistaisin: 2.1, 6.2, 6.3, 3.4, 8.5
ja 5.6 klo 9-11

**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 puolisolasi, sisarellasi tai lapsillanne mielenterveysongelmia? Haluatteko keskustella ongelmistanne vertaistuen voimin? Perustamme uusia ryhmiä omaisten tarpeen mukaan. Ota rohkeasti yhteyttä Marjaan puh. 044-0334 280 /info@finfamipohjanmaa.fi Tiedustelut ja ilmoittautumiset toimistollemme tai ryhmänohjaajille.

Olisitko sinä kiinnostunut **tarinaryhmästä**? Ryhmässä kirjoitetaan omaa omaisen tarinaa, tämä on yksi keino käsitellä omia tuntemuksiaan. Ota yhteyttä Marjaan jos haluat tulla mukaan 044-0334 280 /
info@finfamipohjanmaa.fi

Keskustelu- ja vertaistukiryhmät Vaasassa

Äidit-ryhmä

ohjaaja Anita Ruutiainen, puh. 044-2098 552
tiistaisin 16.1, 13.2, 13.3, 10.4 ja 8.5 klo 17

Marjan keskusteluryhmä

ohjaaja Marja Österberg puh. 044-0334 280
keskiviikkoisin 31.1, 21.2, 21.3, 25.4 ja 23.5 klo 18

Syömishäiriöomaisten ryhmä

ohjaaja Arja Uusitalo, puh. 050-5023 159 torstaisin 11.1, 8.2, 8.3, 5.4 ja 3.5
klo 18

Miesten ryhmä

ohjaaja Matti Manninen, puh. 0400-788 725
kokoontumiset keskiviikkoisin 31.1, 28.2, 28.3, 25.4 ja 23.5 alkaen klo 13

Omaiskahvila Vaasan Ilonassa

Omaiskahvilassa sinulla on mahdollisuus tavata muita omaisia sekä yhdistyksen työntekijöitä. Poikkeaa siis kupposelle kahvia tai teetä. Omaiskahvila Vaasan Ilonassa keskiviikkoisin 3.1, 31.1, 28.2, 28.3, (25.4 "vappubileet"), 9.5 ja 23.5 klo 13-15 osoitteessa Kirkkopuistikko 31

Aloitamme uuden vuoden **iltaomaiskahvila kokeilulla**. Kerran kuussa omaiskahvila pidetään keskiviikkoisin klo 16.30-18.30, joissa jokaisessa erilaista ohjelmaa:

Keskiviikkona 17.1 klo 16.30-18.30 saamme **Vaasan Ilonaan** Pohjanmaan kriisikeskus Valosta projektityöntekijä Olga Terentievan kertomaan heidän tukihenkilötoiminnasta. Ilta on kaksikielinen ja toteutetaan yhteistyössä SÖAF:n kanssa. Tarjoilun vuoksi ilmoittaudu viim. 15.1 mennessä Evalle 044-2000 733 / info@finfamipohjanmaa.fi

Keskiviikkona 14.2 klo 16.30-18.30 vietetään draama-iltaa **Vaasan Ilonassa** Johanna Karhun johdolla. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 12.2 mennessä 044-0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi

Keskiviikkona 14.3 Vaasan Ilonan alakerrassa klo 16.30-18.30 pääsemme tutustumaan matkamuiistoihin maailmalta Anna Nygård-Juslinin johdolla. Anna kertoo Aasian matkastaan 2016 sanoin ja kuvin. Ilmoittaudu viimeistään 12.3 mennessä 044-0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi

Keskiviikkona 11.4 Vaasan Ilonan alakerrassa klo 16.30-18.30 psykoterapeutti Marja Havusela kertoo hänen työstään ja käyttämistään hoitomenetelmistä. Ilmoittaudu viimeistään 9.4 mennessä 044-0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi

Keskustelu- ja vertaistukiryhmät Keski-Pohjanmaalla

Kokkolan vertaistukiryhmä kokoontuu torstaisin klo 17-18.30 toimistollamme Ilonassa. Seuraavat kokoontumiset: 18.1, 15.2, (ke) 14.3 ja 12.4. Ohjaajana toimii vapaaehtoinen omainen. Tiedustelut 040-82 03 531/Hannele

Toholammin keskusteluryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa maanantaisin klo 13-14.30 seurakuntakeskuksessa, seuraavat kokoontumiset: 12.2, 12.3 ja 9.4. Tiedustelut 044-7634 100/Minna

Vetelin keskusteluryhmä kokoontuu torstaisin Vetelin Vaskoolissa klo 17-18.30. Seuraavat kokoontumiset: 8.2, (ti) 6.3 ja 5.4. Tiedustelut 044-7634 100/Minna

Omaiskahvila Kokkolan Ilonassa keskiviikkoisin klo 13-15 toimistollamme 24.1, 21.2, 21.3, 18.4. ja keskiviikkoisin klo 16.30-18.30 toimistollamme 10.1, 7.2, 7.3, 4.4.

Tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Jessica

3. LUENNOT JA KOULUTUKSET

Alla on tietoa kaikista luennoista ja koulutuksista, joita järjestämme Pohjanmaan sekä Keski-Pohjanmaan alueella.

Green Care luento Keskiviikkona 17.1 klo 17.30 FinFamin toimistolla. Luennolla käsitellään luonnon merkitystä ihmisen hyvinvoinnille ja käydään läpi tutkittuja hyötyjä. Tietojen ja keskustelun lomassa tehdään pari matalan kynnyksen luontoharjoitusta luentotilassa.

Green Care – tarkoittaa luontoon tukeutuvien menetelmien ammatillista, vastuullista ja tavoitteellista hyödyntämistä kasvatus-, hyvinvointi-, virkistys- ja sosiaalipalveluissa. Hyvinvointivaikutukset syntyvät muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla.

Luennoitsijana toimii Tiia Leponiemi, opettaja ja Green Care –asiantuntija.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset Minnalle 044-7634 100 viimeistään maanantaina 15.1.

Omaisien ABC-koulutus

Omaisien ABC-koulutus on tarkoitettu Sinulle, jonka läheisellä on mielenterveys- tai mielenterveys- ja päihdeongelmia. Tunnet tarvitsevasi tietoa ja tukea sekä mahdollisuuden keskustella muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Omaisien ABC-koulutus pohjautuu koulutukselliseen perhetyön malliin. Alustusten, keskustelun ja pienten tehtävien avulla etsitään välineitä muuttuneeseen elämäntilanteeseen sopeutumisessa. Koulutus koostuu kolmesta teemallisesta tapaamisesta, joista jokaisessa on omaisen asemaan ja elämään liittyvä aihe.

ABC-koulutus **Vaasan Ilonassa** alkaa tiistaina 6.3 klo 18, ilmoittaudu viimeistään 2.3 mennessä 044-0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi

Voiko huolehtia liikaa? luento keskiviikkona 31.1 klo 17.30 Palvelutalo Kotikartanossa (Arminkatu 2, Kokkola) Luennoitsijana VTM/VET psykoterapeutti Leif Bergin Ilmoittautumiset 26.1 mennessä 044-7634 100/Minna

Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys esittelee heidän **asumispalveluyksiköitään** Vaasan Ilonassa, alakerran tiloissa tiistaina 13.2 klo 17.30-19.30. Tarjoilun vuoksi ilmoita tulostasi viimeistään 9.2 mennessä 044-0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi

Rakasta itseäsi luento, Tuula Löfin KM ystävänpäivänä 14.2 klo 17.30
Kokkolan seurakuntakeskuksen alasalissa. (Läntinen kirkkokatu 17)
Ilmoittautumiset 9.2 mennessä 044-7634 100/Minna

Omaisten Prospect-koulutus alkaa keskiviikkona 21.2 klo 17.30-19 **Vaasan Ilonassa**. Koulutuksessa on 10 eri osiota esim. tutustumaan toisiin, opitaan psyykkisistä sairauksista, tunnistetaan paineita ja stressiä, käsitellään menetyksiä ja surua, haetaan hyviä selviytymiskeinoja, kartoitetaan tukiverkostoa sekä katsellaan tulevaisuuteen. Koulutus on **ilmainen**.
Ilmoittaudu viim. 19.2 mennessä 044-0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi.

Avoin keskustelutilaisuus kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä Vaasa-opiston kokoustiloissa A112 maanantaina 19.3 klo 18-20. Kokemusasiantuntija Taina Edén kertoo sairaudestaan, miten on oppinut elämään sen kanssa. Paikkoja rajoitetusti, ilmoita tulostasi viimeistään 15.3 mennessä 044-0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi

Yritämme järjestää luentoa **psykoosisairauksista** viikolla 16, joten seuraa ilmoitteluaamme Pohjalaisen toimintapalstalla, Vaasa Ikkunassa sekä somessa.

4. VIRKISTYS

Sitovat ilmoittautumiset

Mikäli joudut peruttamaan osallistumisesi sen jälkeen kun ilmoittautumisaika on päättynyt, palautamme osallistumismaksusta ainoastaan puolet. Palautus edellyttää lääkärin/terveydenhoitajan todistusta, että olet estynyt osallistumaan. Tämä siksi, koska järjestämiimme maksullisiin tapahtumiin liittyy aina kustannuksia esim. pääsyliput ja tarjoilu. (hallituksen kokouksessa 27.10.2011 tehty päätös)

Tarjoamme jäsenillemme virkistystä edullisemmin, koska haemme avustuksia eri säätiöiltä.

Sauvakävely, HUOM! Vuoden alusta lähtien sauvakävelijät kävelevät torstaisin. Lähtö Vaasan Ilonasta klo 16.30. Sauvoja saa lainata Ilonasta. Uusia kävelijöitä odotetaan innolla mukaan! Lisätietoja Hilkalta 0400-432 885

Elokuva-ilta Vaasan Ilonassa keskiviikkona 10.1 klo 18. Katsomme elokuvan *Sydänyöllä* (alkup. *Our Souls at Night*) -elokuvan. Elokuvan kesto 103 min
Ilmoita tulostasi viimeistään 9.1 mennessä 044-0334 280/
info@finfamipohjanmaa.fi

Sydänyöllä perustuu Kent Harufin romaaniin ja kertoo kahdesta yksinelävästä eläkeläisestä, jotka hakevat toisistaan seuraa ja lohtua. Elokuvan pääosissa nähdään näyttelijälegendat **Jane Fonda** ja **Robert Redford**, joiden edellisestä yhteiselokuvasta on kulunut jo 38 vuotta.

Virkistyspäivä lauantaina 27.1 alkaen klo 10.00 Vasikkasaassa. Luvassa kaffittelua, kivaa ja voimaannuttavaa ohjelmaa, ruokailua ja mukavaa yhdessäoloa. Ilmoittautumiset viimeistään 22.1 mennessä. Omavastuu 10 euroa. Tiedustelut ja ilmoittautuminen 044-7634 100/Minna

Elokuva-ilta tiistaina 6.2 klo 17.00 Kokkolan Ilonassa. Ehdotuksia elokuvasta otetaan vastaan

Perhepäivä Tropiclandiassa lauantaina 10.2 klo 11-15.30, tule viettämään kanssamme mukavaa päivää koko perheelle. Paikkana Kylpylä Tropiclandia, osoitteessa Kesäpolku 1.

Päivän ohjelmassa uintia ja saunomista ja ruokailu, jonka jälkeen aikuisille Raimo Vakkurin luento:

Miten mielenterveysasioista puhutaan kotona?

Miten mielenterveyden ongelmat vaikuttavat parisuhteeseen?

Lapsille samaan aikaan iloista ohjelmaa: Heitä hauskuuttaa mm. Walle-maskotti. Lisäksi kasvomaalausta ja kivaa yhdessä tekemistä.

Päivän hinta: aikuiset 14 €, lapset 8 € ja alle 4 vuotiaat ilmaiseksi

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 26.1 mennessä 045-2319 505/nuoret@finfamiep.fi

Tarvittaessa järjestämme yhteiskuljetusta omaikustanteisesti.

Perhepäivä toteutetaan yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan FinFamin ja Pohjanmaa FinFamin kanssa.

Hemmotteluilta naisille naistenpäivänä 8.3.2018 kello 17-19 järjestetään Kokkolan Ilonassa. Tarkoituksena on rentoutua yhdessä musiikin, terveellisen naposteltavan sekä hemmottelevan jalkahoidon parissa. Tulkaa mukaan rentoutumaan! Ilmoittautumiset 6.3 mennessä puhelimitse: 044-7634 101 (Jessica) tai sähköpostitse: jessica.indola@gmail.com. Muistathan ilmoittaa mahdolliset ruoka-aineallergiat.

Lähdemme tutustumaan Isonkyröön perjantaina 20.4. Lähtö Vaasan Ilonasta klo 15, josta suuntaamme kohti Orisbergiä. Täällä nautimme ensin myöhäisen lounaan ja sen jälkeen meillä on opastettu kierros alueella. Jatkamme matkaa Kyrö Distillery Companyyn, joka on tunnettu viskeistään ja gineistään ja voittanut lukuisia kansainvälisiä palkintoja ja myy tuotteitaan nyt kymmenissä maissa. Täällä meillä on myös opastettu kierros, jossa nähdään ja kuullaan heidän menestystarinansa. Tämän jälkeen suunnistamme vielä kohti Isonkyrön vanhaa kirkkoa, jossa meitä on jälleen opas odottamassa. Tämän jälkeen lähdemme kotimatalle. Retken omavastuu 25 €/hlö, joka sisältää kuljetukset, lounaan ja opastukset kohteissa, sekä Kyrö Distillery Companyssä kahvin ja leivonnaisen. Sitovat

ilmoittautumiset viimeistään 5.4 mennessä 044-0334 280/
info@finfamipohjanmaa.fi

Perinteiset vappubileet Vaasan Ilonassa keskiviikkona 25.4 klo 13-15.
 Pidetään yhdessä hauskaa simaa ja munkkeja unohtamatta. Ilmoita tulostasi
 viimeistään 23.5 mennessä 044-0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi

5. MUUT ASIAT

Tiedotteen mukana tilisiirtolomake jäsenmaksun maksamista varten.

Jäsenedut:

- jäsentiedote kotiin/sähköpostiin n. 3 kertaa vuodessa
- Labyrinttilehti kotiin 4 kertaa vuodessa
- voit halutessasi tehdä aloitteita toiminnan kehittämiseksi. Sinulla on oikeus osallistua kaksi kertaa vuodessa pidettäviin sääntömääräisiin kokouksiin.
- sinulla on oikeus osallistua yhdistyksen järjestämään toimintaan

Jäsenmaksut vuonna 2018

- henkilöjäsenmaksu 15 €/henkilö/vuosi
- perhejäsenyys 25 €/perhe/vuosi (samassa taloudessa)
- yhteisöjäsenyys 40 €/yhteisö/vuosi

Jäsenvelvollisuudet:

- velvollisuus suorittaa yhdistykselle sen sääntöjen mukaan määräämät maksut
- velvollisuus olla menettelyllään vahingoittamatta yhdistystä
- velvollisuus täyttää tehtävät, joihin on yhdistyksessä vapaaehtoisesti sitoutunut

Yhdistyksen hallitus 2018

Ruutiainen Anita, puheenjohtaja

Varsinaiset jäsenet

Ahllund Kirsi
 Bertlin Virpi
 Blomqvist Sinikka
 Kalliokoski Maija
 Karhu Aulikki
 Mutka Pauli
 Niemi-Nikkola Pekka
 Sinnemäki Annukka

Varajäsenet

Kujanpää Raija
 Niemi Pauliina
 Sihvonen Tuula
 Wilhelm-Holmsten Hannele

Yhdistyksen kevätkokous pidetään torstai 26.4 klo 19, osoitteessa
 Kirkkopuistikko 31, Vaasa

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 sekä Facebookista.

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

Toimintakalenterit Pohjanmaa 1-4/2018

<u>Viikko</u>	<u>Klo</u>	<u>Tapahtuma</u>	<u>Missä</u>
1			
ti 2.1	9-11	Päivystys keskussairaalan palvelupisteellä	Vaasan keskussairaala
ke 3.1	13-15	Omaiskahvila	Vaasan Ilonassa
to 4.1	16.30-	Sauvakävely	Vaasan Ilonasta
2			
ke 10.1	18-20	Elokuva-ilta	Vaasan Ilonassa
to 11.1	18-20	Syömishäiriöomaisten ryhmä	Vaasan Ilonassa
to 11.1	16.30-	Sauvakävely	Vaasan Ilonasta
3			
ti 16.1	17-19	Äidit-ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 17.1	16.30-18.30	Omaiskahvila/mm. tukihenkilötoiminta	Vaasan Ilonassa
to 18.1	16.30-	Sauvakävely	Vaasan Ilonasta
4			
to 25.1	16.30-	Sauvakävely	Vaasan Ilonasta
5			
ke 31.1	13-15	Omaiskahvila ja miesten ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 31.1	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan Ilonassa
to 1.2	16.30-	Sauvakävely	Vaasan Ilonasta
6			
ti 6.2	9-11	Päivystys keskussairaalan palvelupisteellä	Vaasan keskussairaala
to 8.2	16.30-	Sauvakävely	Vaasan Ilonasta
to 8.2	18-20	Syömishäiriöomaisten ryhmä	Vaasan keskussairaala
la 10.2	11-15.30	Perhepäivä Tropiclandiassa	Tropiclandia
7			
ti 13.2	17.30-19.30	Pohjanmaan sos.psyk. asumispalveluilta	Vaasan Ilonassa/alakerta
ti 13.2	17-19	Äidit-ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 14.2	16.30-18.30	Omaiskahvila/Draama-ilta	Vaasan Ilonassa
to 15.2	16.30-	Sauvakävely	Vaasan Ilonasta
8			
ke 21.2	17.30-19	Prospect, 1 moduuli	Vaasan Ilonassa
ke 21.2	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan Ilonassa
to 22.2	16.30-	Sauvakävely	Vaasan Ilonasta

9

ke 28.2	13-15	Omaiskahvila ja miesten ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 28.2	17.30-19	Prospect, 2 moduuli	Vaasan Ilonassa
to 1.3	16.30-	Sauvakävely	Vaasan Ilonassa

10

ti 6.3	9-11	Päivystys keskussairaalan palvelupisteellä	Vaasan Ilonassa
ti 6.3	18-20	ABC koulutus, 1 osa	Vaasan Ilonassa
ke 7.3	17.30-19	Prospect, 3 moduuli	Vaasan Ilonassa
to 8.3	16.30-	Sauvakävely	Vaasan Ilonassa
to 8.3	18-20	Syömishäiriöomaisten ryhmä	Vaasan Ilonassa

11

ti 13.3	17-19	Äidit-ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 14.3	16.30-18.30	Omaiskahvila/Matkamuistoja maailmalta	Vaasan Ilonassa/alakerta
ke 14.3	17.30-19	Prospect, moduuli 4	Vaasan Ilonassa
to 15.3	16.30-	Sauvakävely	Vaasan Ilonassa

12

ti 20.3	18-20	ABC koulutus, osa 2	Vaasan Ilonassa
ke 21.3	17.30-19	Prospect, moduuli 5	Vaasan Ilonassa
ke 21.3	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan Ilonassa/alakerta
to 22.3	16.30-	Sauvakävely	Vaasan Ilonassa

13

ke 28.3	13-15	Omaiskahvila ja miesten ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 28.3	17.30-19	Prospect, moduuli 6	Vaasan Ilonassa
to 29.3	16.30-	Sauvakävely	Vaasan Ilonassa

14

ti 3.4	9-11	Päivystys keskussairaalan palvelupisteellä	Vaasan keskussairaala
ke 4.4	17.30-19	Prospect, moduuli 7	Vaasan Ilonassa
to 5.4	16.30-	Sauvakävely	Vaasan Ilonassa
to 5.4	18-20	ABC koulutus, 3 osa	Vaasan Ilonassa
to 5.4	18-20	Syömishäiriöomaisten ryhmä	Vaasan Ilonassa

15

ti 10.4	17-19	Äidit-ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 11.4	16.30-18.30	Omaiskahvila/psykoterapeutti Marja Havusela	Vaasan Ilonassa/alakerta
ke 11.4	17.30-19	Prospect, moduuli 8	Vaasan Ilonassa

16

ke 18.4	17.30-19	Prospect, moduuli 9	Vaasan Ilonassa
pe 20.4	15-21	Retki Isokyröön	Vaasan Ilonassa

17

ke 25.4	13-15	Vappubileet	Vaasan Ilonassa
---------	-------	-------------	-----------------

Keski-Pohjanmaa 1-4/2018

<u>Viikko</u>	<u>Klo</u>	<u>Tapahtuma</u>	<u>Missä</u>
---------------	------------	------------------	--------------

2

	16.30-		
Ke 10.1	18.30	Omaiskahvila	Kokkolan Ilonassa

3

Ke 17.1	17.30	Green Care luento	Kokkolan Ilonassa
To 18.1	17.00	Vertaistukiryhmä	Kokkolan Ilonassa

4

Ke 24.1	13-15	Omaiskahvila	Kokkolan Ilonassa
---------	-------	--------------	-------------------

	10.00- 15.00	Virkistyspäivä omaisille	Vasikkasaari
5			
Ke 31.1	17.30	Luento "Voiko huolehtia liikaa"	Kotikartano
6			
Ti 6.2	17.00	Elokuva ilta	Kokkolan Ilonassa
	16.30-		
Ke 7.2	18.30	Omaiskahvila	Kokkolan Ilonassa
	17.00-		
To 8.2	18.30	Vetelin ryhmä	Vaskooli
	11.00-		
La 10.2	15.30	MUKAVA PÄIVÄ koko perheelle	Tropiclandia
7			
Ma 12.2	13-14.30	Toholammin ryhmä	Seurakuntakeskus
Ke 14.2	17.30	Luento "Rakasta itseäsi"	Seurakuntakeskus
To 15.2	17.00	Vertaistukiryhmä	Ilona
8			
Ke 21.2	13-15	Omaiskahvila	Kokkolan Ilonassa
10			
Ti 6.3	17-18.30	Vetelin ryhmä	Vaskooli
	16.30-		
Ke 7.3	18.30	Omaiskahvila	Kokkolan Ilonassa
To 8.3	17.00	Hemmotteluilta omaisille	Kokkolan Ilonassa
11			
Ma 12.3	13-14.30	Toholammin ryhmä	Seurakuntakeskus
Ke 14.3	17.00	Vertaistukiryhmä	Kokkolan Ilonassa
To 15.3	17.30	Luento ahdistuneisuushäiriöstä	
12			
Ke 21.3	13-15	Omaiskahvila	Kokkolan Ilonassa
14			
	16.30-		
Ke 4.4	18.30	Omaiskahvila	Kokkolan Ilonassa
	17.00-		
To 5.4	18.30	Vetelin ryhmä	Vaskooli
15			
Ma 9.4	13-14.30	Toholammin ryhmä	Seurakuntakeskus
To 12.4	17.00	Vertaistukiryhmä	Kokkolan Ilonassa
16			
Ke 18.4	13-15	Omaiskahvila	Kokkolan Ilonassa