



Jäsentiedote 2/2015

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, vastaava omaisneuvoja

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

info@finfamipohjanmaa.fi

etunimi.sukunimi@finfamipohjanmaa.fi

www.finfamipohjanmaa.fi



Sisällysluettelo

Vastaavan omaisneuvojan terveiset	3
Annan esittely	6
Martinan esittely.....	7
Omaisien palsta	8
1. OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA.....	9
2. VERTAISRYHMÄTOIMINTA	10
3. LUENNOT JA KOULUTUKSET	12
4. VIRKISTYS	13
Keski-Pohjanmaan uutisia	15
5. KESKI-POHJANMAALLA TAPAHTUU	16
6. MUUT ASIAT	20

Vastaavan omaisneuvojan terveiset

Hei kaikille!

Vuosi on lähtenyt vauhdikkaasti käyntiin. Meillä on ollut paljon tapahtumia jäsenille sekä virkistystä että luentoja. Kiitos kaikille, jotka ovat osallistuneet. Toivottavasti löydätte myös tästä jäsentiedotteesta mielenkiintoista toimintaa mihin voitte osallistua. Ideoita toiminnalle otamme mielellään vastaan. Suunnittelemme jo tässä vaiheessa syksyn toimintaa, joten ehdotuksia toiminnasta rohkeasti tulemaan. Tehkää myös ehdotuksia meidän toimiston nimestä.

Kevät on ollut kiireinen myös tilastojen keräämiseen ja niiden yhteenvedon laatimiseen RAY:lle, jotta saisimme myös ensi vuonna rahoitusta meidän tärkeälle toiminnalle. Kevätkokousta pidettiin 30.3 ja tilaisuuteen tuli monta osallistujaa joten kiitos myös heille.

Uusia työntekijöitä olemme myös saaneet joukkomme, tässä jäsentiedotteessa myös he esittäytyvät teille. Se oli meille suunnaton etu, että saatiin Raha-automaattiyhdistykseltä rahoitusta projektia varten että saatiin vuodeksi palkattua nuori, joka keskittyy meidän nuoriin omaisiin ja kehittää heille suunnattua toimintaa.

Vaasassa on aloittanut uusi ruotsinkielinen keskusteluryhmä, on aina mukavaa että uusin ryhmiin on tarvetta. Jos olet kiinnostunut jonkun vertaistukiryhmän vetäjäksi niin ota rohkeasti yhteyttä meidän toimistoon. Vapaaehtoisia tarvitaan aina lisää ja meidän vapaaehtoiset tekevät hyvin tärkeää työtä meidän omaisille.

Edunvalvonnassa on tehty myös hyvin paljon työtä tänä keväänä, kiitos siitä myös Keskusliitolle, joka on laatinut jäsenyhdistysten ja omaisten toiveista meidän yhteisen hallitusohjelmavoitteen, jota halutaan vahvasti tuoda esille.

Toimistollamme kävi tiistaina 7.4 Pia Hytönen Keskusliitosta, tilaisuuteen saapui myös viisi kansanedustajaehdokasta ja meidän omaisia.

Ehdokkaille saatiin kerrottua meidän hallitusohjelmataavoitteet, mutta mielenkiintoinen keskustelu saatiin myös Vaasan tilanteesta, kun toimintaterapia loppui Psykiatrisessa sairaalassa ja kukaan ei ole sitä jatkanut vaikka meidän omaisille vakuutettiin jo viime vuonna, että toiminta tulee jatkumaan jonkun muun tahon ylläpitämänä.



Kansanedustajaehdokkaat lupasivat ottaa tämän esille kaupungin hallituksessa ja myös me tulemme tekemään heille kirjallisen pyynnön toiminnan jatkumiselle. Toivottavasti toiminta saataisiin pikaisesti jatkumaan meidän kuntoutujille.

Keskiviikkona 8.4 meillä oli sama tilaisuus Kokkolassa, tilaisuuteen saapui 3 vaaliehdokasta ja paljon omaisia. Torstaina taas lähdettiin puheenjohtaja Anitan ja meidän yhdistyksen perustajajäsenen kanssa Helsinkiin tapaamaan ministeri Laura Rättyä saman asian puitteissa. Tilaisuudessa oli edustajia jokaisesta jäsenyhdistyksestä. Ministerille lähetettiin terveisiä omaisten toiveista hallitusohjelmaan ja kerrottiin lyhyesti hyvistä käytännöistä omaistoiminnassa joita on projektien kautta saatu aikaiseksi eri puolilla Suomea.

FINFAMIN HALLITUSOHJELMATAVOITTEET 2015-2019

1. Mielenterveysomaisten tiedonsaantioikeutta lisätään
2. Kansallisen omaishoidon kehittämisohjelma toteutetaan ja mielenterveysomaisten oikeus omaishoidon tukeen turvataan
3. Kansallinen itsemurhien ehkäisyohjelma käynnistetään ja itsemurhan tehneiden läheiset huomioidaan

KUN YKSI SAIRASTUU
MONEN MAAILMA
MUUTTUU.

Tänä vuonna tulemme myös panostamaan paljon tiedottamiseen nimen muutoksen johdosta, että kaikki tietäisivät että olemme edelleen sama yhdistys ja toiminta on sama mutta nimi on muuttunut.

Talonyhtiössä on nyt aloitettu julkisivuremontti jossa esim. kaikki talon parvekkeet uusitaan. Remontti tulee jatkumaan pitkälle syksyyn, joten pahoittelemme jos teille aiheutuu tästä häiriöitä. Koko talonyhtiön parkkipaikat ovat otettu pois käytöstä, joten voi olla vaikea saada autolle paikkaa tällä hetkellä toimiston vierailujen ajaksi, koska kaikki asukkaat joutuvat myös pysäköimään katujen varsille.

Etuovi tullaan remontin takia sulkemaan vähintään kuukaudeksi joten sisääntulo toimistolle tulee tapahtumaan takaovesta.

Ottakaa meihin rohkeasti yhteyttä ja tässä vaiheessa haluan toivottaa teille hyvää kevättä ja tulevaa kesää.

Ystävällisin terveisin,

Leena Pakkanen



Annun esittely

Hei!

Aloitin työni nuorten omaistyön kehittäjänä 2.3 täällä Vaasan toimistolla. Työni on tähän mennessä ollut kiinnostavaa ja mukavaa, mutta paljon on vielä opittavaa. Nuorten löytäminen ja toimintaan mukaan saaminen ei tule olemaan helppoa, mutta olen aivan varma, että työ tulee olemaan sen arvoista. Nyt kevään aikana tulen olemaan yhteydessä lasten ja nuorten kanssa työskenteleviin kertoakseni uudesta toiminnastamme. Syksyllä tarkoitukseni on käydä kouluilla kertomassa toiminnastamme ja siitä mitä tarjoamme nuorille omaisille.

Olen ammatiltani sosionomi sekä nuorisotyöntekijä. Olen mm. työskennellyt koulunkäynninohjaajana erityisluokissa. Kesällä 2013 suunnittelin ja toteutin kesäkirjastokaveri toimintaa ala – asteikäisille lapsille Vaasan kaupungin kirjastoilla. Vapaa – ajallani käyn mielelläni kuntosalilla tai juoksulenkillä luonnossa. Olen sosiaalinen, iloinen ja auttavainen ihminen, joka ei halua jättää ketään yksin.

”Aito auttamisenhalu alkaa nöyryydellä sen edessä, jota haluan auttaa.

Tällöin minun täytyy ymmärtää että auttaminen ei ole sitä,
että haluan hallita, vaan sitä että haluan palvella.

Ellen tähän pysty, niin en myöskään voi auttaa toisia.”

Sören Kirkegaard



Martinan esittely

Aloitin ruotsinkielisenä omaisneuvojana 25.3. Tätä kirjoittaessani olen ollut töissä vasta puoli tuntia, joten tuntuu uudelta ja jännittävältä. Odotan innolla, että pääsen tapaamaan Teitä omaiset, tutustumaan erilaisiin työtehtäviin sekä tapaamaan yhteistyökumppaneita. Toivon Teiltä ”pitkää pinnaa” koska tiedän, että minulla on paljon opittavaa.

Pieni esittely itsestäni ja perheestäni: Olen Martina Villgren, asun Vaasassa avopuolisoni, 6-vuotiaan poikani ja kahden koirani kanssa. Olen pirtsakka ja sosiaalinen. Liikunta on lähellä sydäntäni ja yritänkin joka päivä saada sen sopimaan aikatauluuni. Olen koulutukseltani lähihoitaja sekä sosionomi (AMK). Olen työskennellyt vammaisten lasten sekä aikuisten parissa Kärkullassa hoitajana, ohjaajana ja yksikön johtaja. Oltuani 1,5 vuotta kotona poikani kanssa, aloitin työt päiväkodissa lastentarhanopettajana, jossa olin työssä 5 vuotta. Ryhmässäni lapset olivat 3-5 vuotiaita.

Eräänä sunnuntai-aamuna näin sanomalehdestä FinFamin ilmoituksen, jossa haettiin omaisneuvojaa ja heti tunsin, että tämähän on juuri sitä mitä haluan tehdä! Tuntuu hyvältä aloittaa ihan uutta ja samalla pääsen tutustumaan Teihin kaikkiin.

Tästä lähin toimin ruotsinkielisenä omaisneuvojana sekä ohjaan ruotsinkielisiä ryhmiä. Lisäksi osallistun kaikkeen muuhunkin toimintaan esim. lähden mukaan Uumajan reissulle sekä Nice runiin.

Ota rohkeasti yhteyttä, koska olen täällä juuri Sinua varten!

Toivottavasti nähdään pian, aurinkoisin terveisin
Martina Villgren



Omaisien palsta

KEVÄT

Hei taas omaisystävät! Meillä täälläpäin Pohojanmaata sanotaan, että alkaa kevättämään. Siinä vaiheessa kevättä kun aurinko alkaa säteillään piristämään kevätihmisiä.

Osa meistä kuitenkin kuuluu ryhmään, että kevät ei saa piristymään, vaan kevätväsymys ottaa vallan. Jos sattuu vielä että omaisellakin on sama ominaisuus voi kevätaika olla raskas.

Kevätväsymys on joillakin meistä ominaisuus, näin minä olen omasta kokemuksesta asian ajatellut. Jo viisitoista vuotiaana muistan ensimmäisen kevätväsymykseni. Ihmettelin mistä johtuu kun kaverit olivat innoissaan auringosta ja lämpimästä ja minä kuljin nuuntuneena. Siihen aikaan en vielä tiennyt sellaisesta asiasta kuin masennus mitään.

No olen oppinut asian kanssa pärjäämään koska tiedän sen olevan ohimenevää, kun talitintin titityy alkaa kuulumaan pensaikosta tai lenkipolun varrella oravat ilakoivat, hiipii hymy suupieliin ihan väkisten. Mökkipihalla lumet sulavat ja syreenit pullistaa lehdenalkuja. Pikkuhiljaa saamme pistää talvivaatteet pesuun ja katsella keveämpää ylle.

Omainenkin herää "talviunilta" ja jaksaa osallistua joihinkin kevään töihin. Me mielenterveysomaiset tiedämme, että silloin kun on seesteinen aika elämässä siitä pitää nauttia, elää sitä päivää ja yrittää olla pelkäämättä tulevaa. Kaikki me kevätväsyneetkin huomaamme pian, että onpa kiva ottaa kahvikuppi mukaan ja mennä seinustalle istumaan, huomata että ensimmäinen karpänen pörrää ympärillä. Mukavaa kevättä ihan jokaiselle jäsentiedotetta lukevalle ystävälle ja käykää yhdistyksen tilaisuuksissa, kaikki ne ovat meitä ajatellen järjestettyjä.



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 tarkoituksen on tukea omaista läheisen sairastuessa psyykkisesti, tukea omaisen jaksamista ja ennaltaehkäistä näin omaisen oma uupuminen. Omaisneuvonta on maksutonta.

Vaasassa Kirkkopuistikon toimistolla

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.

Omaisneuvonta ajanvarauksella Kannuksen Koivutarhassa 4.5 klo 10.00-11.30. Minna Pellinen 044- 7634 100

Omaisneuvonta Vaasan keskussairaalan Psykiatrian yksikössä

Huutoniemellä

Sarjakatu 2, Rakennus C, kanttiinia vastapäätä olevassa huoneessa joka kuukauden ensimmäinen tiistai 5.5, 2.6, 4.8, 1.9, 6.10, 3.11 ja 1.12 klo 14–15.45.

Psykiatrian päivystävä sairaanhoitaja Huutoniemellä, Sarjakatu 2

Psykiatrian päivystävä sairaanhoitaja on tavoitettavissa arkisin klo 15.30–8.00 viikonloppuisin perjantaista klo 15.30 maanantaihin klo 08.00.

Psykiatrian päivystävä sairaanhoitaja puh 040 516 2174.

Psykiatrian poliklinikka Huutoniemellä on auki arkisin klo 08.00-15.30 ja suljettu päivystysaikana. Puh 06-323 2272

2. VERTAISRYHMÄTOIMINTA

Omaisiet mielenterveystyön tukena Vaasanseutu 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.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset toimistollemme tai ryhmänohjaajille.

Vaasan ryhmät:

Äidit-ryhmä,

ohjaaja Anita Ruutiainen, puh. 044-2098 552

tiistaisin 12.5 ja 9.6, 11.8, 8.9, 6.10, 10.11 ja 8.12 klo 17

Sisaruseryhmä,

ohjaaja Kaisu Niemi, puh. 040-9611 535

kokoontumiset tiistaisin 21.4, 19.5, 18.8, 15.9, 13.10, 17.11 ja 15.12
klo 17.00

Kyrönmaan keskusteluryhmä,

ohjaaja Marja Rantakangas puh. 044-0334 280

Osuuspankin kerhuhuone, Vähäkyrö

keskiviikkoisin 27.5, 10.6, 9.9, 7.10 ja 11.11 klo 17.00

Leenan keskusteluryhmä

ohjaaja Leena Pakkanen, puh. 044-2000 742

kokoontumiset tiistaisin 5.5 ja 2.6 lomien jälkeen torstaisin 6.8, 3.9, 1.10
ja 29.10 klo 17.00

Marjan keskusteluryhmä

ohjaaja Marja Rantakangas puh. 044-0334 280

kokoontumiset keskiviikkoisin 22.4, 20.5, 17.6, 23.9, 21.10, 25.11 ja 16.12
klo 18.00

Syömishäiriöomaisten ryhmä

ohjaaja Arja Uusitalo, puh. 050-5023 159

kokoontumiset torstaisin 7.5, 10.9, 8.10, 5.11 ja 26.11 klo 18.00

Miesten ryhmä

ohjaaja Matti Manninen, puh. 0400-788 725

kokoontumiset keskiviikkoisin 22.4, 20.5, 23.9, 21.10, 18.11 ja 16.12
alkaen klo 13.00

Omaiscafe Vaasassa

Omaiscafe'ssa sinulla on mahdollisuus tavata muita omaisia sekä yhdistyksen työntekijöitä. Poikkeuksellisesti kahvia tai teetä.

Omaiscafe **Vaasassa** keskiviikkoisin 22.4, 6.5, 20.5, 3.6, 17.6, 12.8, 26.8, 9.9, 23.9, 7.10, 21.10, 2.11, 18.11, 2.12 ja 16.12 klo 13-15 osoitteessa Kirkkopuistikko 31

HUOM!

Mielenterveysasema Horisontista on tulossa omaiscafeseen 6.5 klo 14.00 Eija Seppelin ja Päivi Nurmi kertomaan Kaiku-projektista:

- Omainen voi ottaa yhteyttä Kaiku-projektin työntekijään, esim. jos on huolissaan läheisen mielenterveydestä. Työpari lähtee asiakkaan kotiin arviointikäynnille. Työparin tekemän arvion perusteella hoito järjestetään perusterveydenhuollon tasoisena Horisontissa tai erikoissairaanhoidon avohoidossa tai osastonhoidossa. Erikoissairaanhoidon pääsy edellyttää lähetettä. Tästä syystä käymme asiakkaan kanssa terveyskeskuksessa, jossa TK-lääkäri arvionsa perusteella kirjoittaa tarvittaessa asiakkaalle lähetteen erikoissairaanhoidon.

Mikäli sinulla on huoli läheisesi psyykkisestä voinnista ja epäily hänen psyykkisen hoidon tarpeesta, niin voit olla yhteydessä suoraan työntekijöihin.

3. LUENNOT JA KOULUTUKSET

Tutustuminen kaupungin pääkirjastoon

Lähde mukaan opastettuun kirjaston esittelytilaisuuteen tiistaina 12.5 klo 17.00 lähtien. Anna-Maija Koskimies-Hellman opastaa ja kertoo meille mitä kaikkea kirjastot tarjoavat maksutta. Ilmoittaudu Marjalle viimeistään 6.5 mennessä 044-0334 280 / info@finfamipohjanmaa.fi

Terapiakeskus Nemoy

Nemoy tuottaa moderniin lääketieteelliseen tutkimustietoon ja tekniikkaan perustuvia terveystalvveluja yhdistettynä asiakkaan tarvitsemaan, kuntoutuksen kannalta välttämättömään terapiaan.

Lääketieteen tekniikan innovaatiot mahdollistavat avun ongelmiin, joihin muut hoidot eivät ole tepsineet

Käytämme moderneja neuroterapiamenetelmiä. Tällaisia neuroterapiamenetelmiä ovat mm. navigoitu aivostimulaatio sekä neurofeedback. Neuroterapian menetelmin pystymme hoitamaan myös mm. kroonisesta kivusta, tinnituksesta, migreenistä, vaikeasta ahdistuneisuudesta, masennuksesta ja jopa aivovammojen jälkitiloista kärsiviä ihmisiä.

Järjestämme yhteistyössä Vaasa-opiston kanssa keskiviikkona 16.9 klo 18.00 alkaen kaikille kuntalaisille suunnatun illan, jossa kuulet eri terapiamuodoista. Lisäksi mahdollisuus tutustua neurofeedbacklaitteeseen ja hoitoon.



4. VIRKISTYS

Liikunta- ja harrasteillat Vaasassa

Uimahalliliput

Vuoden alusta asti on saanut toimistoilta uimahallilippuja puoleen hintaan. Niiden suosio yllätti meidät ja liput loppuivat heti. Jotta pystyisimme järjestämään muutakin virkistystä, hallitus päätti tammikuun kokouksessaan, että jäsen voi saada 1 lipun kuukaudessa.

Vappu-aaton juhlal Vaasassa

Aloita vapun juhlinta yhdessä meidän kanssa toimistolla torstaina 30.4 klo 12-14. Tiedossa vappuista purtavaa simaa unohtamatta. Jutellaan mukavia, visaillaan ja lisäksi toimiston ”tytöt” hauskuuttavat teitä omalla esityksellään. Ilmoita tulostasi 27.4 mennessä Marjalle puh. 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Pyöräretki Pilvilammelle

Järjestämme pyöräretken Pilvilammelle ma 25.5. Lähtö toimistolta klo 17.00. Pilvilammella grillataan makkaraa ja luontoaiheinen tietokilpailu. Retken omavastuu 5 €/hlö. Sitovat ilmoittautumiset 20.5 mennessä puh: 044-0334 280 / info@finfamipohjanmaa.fi

Nice run 10-vuostis juhlavuosi

Osallistumme myös tänä vuonna Nice run-tapahtumaan, joka pidetään torstaina 4.6 klo 17.00 lähtien Vaasassa. Lähtö Vaasan toimistolta klo 16.30. **Aloitamme sauvakävelyharjoitukset 1 krt/viikossa** Hilikka Luokkamäen johdolla ti 21.4 alkaen. Lähtö toimistolta klo 16.30. Toimiston tytöt laittavat osallistujille aina ennen harjoituksia (edellispäivänä) tekstiviestin. Jos ette pääse osallistumaan, ilmoittakaa siitä toimistoon. Vaikka et halua osallistua itse Nice run tapahtumaan, voit kuitenkin tulla mukaan harjoituksiin.

Voit myös tulostaa www.nicerun.fi sivuilta harjoitusohjelman tai pyytää se täältä toimistolta itsellesi.

Sommarbo

Lähde mukaan perinteeksi muodostuneelle virkistyspäivätapahtumaan Sommarbohun la 6.6 klo 12-17. Päivän aikana grillaamme ja pidämme hauskaa yhdessäolon merkeissä ihanan luonnon ympäröimänä. Voit ottaa myös kuntoutujan mukaan. Päivän omavastuu 5 €/hlö sisältää makkaraa, salaattia, kahvia/teetä, mehua ja pullaa. Sitovat ilmoittautumiset 29.5 mennessä puh: 044-0334 280 / info@finfamipohjanmaa.fi. Päivä järjestetään yhdessä Vaasan Mielenterveystoiminnan Tuen kanssa. Lähtö toimistolta kimpakyydein klo 11.30 kohti Sommarbota. Ilmoita myös tarvitsetko kyydin!

Juhannusviikon piknik

Lähdemme viettämään juhannusviikon keskiviikkona (omaiscafee) 17.6 klo 13 lähtien piknikkiä Räätelinsaarelle vankilan kupeeseen. Tuomme toimistolta mukaan pientä purtavaa. Ilmoita tulostasi viimeistään 15.6 Marjalle puh. 044-0334 280 / info@finfamipohjanmaa.fi Huonolla säällä olemme toimiston tiloissa.



Kesäteatteri Lappajärvellä

Lähdemme Lappajärven Halkosaareen katsomaan legendaarista Kivikasvojen 50-vuotis taiteilijajuhlashowta la 27.6. Rooleissa Henrik Lamberg, Vesa Nuotio, Ismo Sajakorpi ja Matti Siitonen. Lähtö Vaasan kaupungintalolta klo 11.30, näytös alkaa klo 14.00. Väliajalla kahvit ja nisut. Näytöksen jälkeen klo 16.20 suuntaamme Kauhavalle Pinkki Alvariin, jossa nautimme meille varta vasten katetusta buffet-pöydän antimistä. Ruokailun jälkeen alkaa kotimatka. Matkan omavastuu 35 €/hlö, sisältäen matkat, teatterilipun, väliaikakaffit nisun kera sekä buffetpöydän antimet. Sitovat ilmoittautumiset viim. 11.6 puh. 044-0334 280 / info@finfamipohjanmaa.fi

Strömsö-päivä

Tule mukaan viettämään mielenkiintoista iltapäivää Strömsööseen. Lähdemme toimistolta torstaina 20.8 kimppekyydein klo 13.30. Saamme paikan päällä opastuksen, joka kestää n. 1 tunnin ja kuulemme kuinka ohjelmaa tehdään. Mukaan mahtuu 20 ensimmäistä. Ilmoittaudu viim. 17.8 mennessä Marjalle puh. 044-0334 280 / info@finfamipohjanmaa.fi



Keski-Pohjanmaan uutisia

Heippa kaikille!

Talvi meni menojaan ja ollaan jo kovalla vauhdilla keväässä. Monenlaista tapahtumaa on talven aikana järjestetty ja omaiset ovat hyvin olleet mukana tapahtumissa. Tammikuussa vietettiin ”valoa kohti” virkistyspäivää Kälviällä. Luentoja on ollut useampia. Teatterissa ja musikaalissakin on käyty. Keväälle ja kesälle on luvassa myös kaikenlaista mukavaa menoa ja meininkiä ja toivonkin, että omaiset löytävät jokainen itselleen sopivaa ohjelmaa ja toimintaa johon haluavat osallistua. Kesän, syksyn ja talven tapahtumiin otan mielelläni toiveita vastaan, että saataisiin jokaiselle jotakin mielenkiintoista, mukavaa ja voimaannuttavaa toimintaa.

Aurinkoista kevättä ja kesää toivottelee Minna

”Unohda päivät jotka olet ollut yksin, mutta älä kohtaamaasi hymyilevää kulkijaa. Unohda suunnitelmat jotka eivät toimineet, mutta älä koskaan unohda kantaa mielessäsi unelmaa.”

5. KESKI-POHJANMAALLA TAPAHTUU

Kokkolan keilahallissa jatkuu keilailu, omavastuuosuus 2,50/hlö.

Medirexin kuntosalille omavastuuosuus 3 €/hlö ja Uintikeskus VesiVeijariin omavastuuosuus aikuisilta 2,90 ja eläkeläisiltä 2 €/hlö.

Laita kummassakin paikassa nimesi listalle niin hinta on voimassa.

Keski-Pohjanmaan ryhmät:

Päihdeomaisten vertaistukiryhmä klo 17.00 Päihdekeskus Portissa seuraavasti: 6.5, 27.5, 2.9 ja 23.9. Järjestetään yhteistyössä Päihdekeskus Portin ja Kokkolan seurakuntayhtymän kanssa.

Kokkolan keskusteluryhmä, ohjaaja Minna Pellinen

Kokoontumiset toimistolla Isokatu 15 B 4. krs tiistaisin 5.5, 2.6 ja 30.6 klo 13-14.30.

Lomien jälkeen jatkamme torstaisin 13.8, 10.9 ja 8.10 klo 13.30-15.00

Iltaryhmä tiistaisin 21.4, 19.5, 16.6. klo 17-18.30.

Lomien jälkeen jatkamme myös tässä ryhmässä torstaisin 27.8, 24.9 ja 22.10 klo 17.00-18.30. Tiedustelut 044-7634 100

Toholammin keskusteluryhmä

Kokoontuu SRK-talolla tiistaisin 14.4, 12.5 ja 9.6, 4.8, 1.9, 29.9 ja 27.10 klo 13.00-14.30. Tiedustelut 044-7634 100

Omaiscafe Kokkolassa

Omaiscafe'ssa sinulla on mahdollisuus tavata muita omaisia sekä yhdistyksen työntekijöitä. Poikkea siis kupposelle kahvia tai teetä.

Omaiscafe Kokkolassa keskiviikkoisin: 29.4, 13.5, 27.5, 10.6, 24.6, 5.8, 19.8, 2.9, 16.9, 30.9, 14.10 ja 28.10 klo 13-15 osoitteessa Isokatu 15 B 4 krs.

Vetelin Vaskoolissa omaiskahvila perjantaisin 8.5, 5.6, 21.8, 18.9 ja 16.10 klo 10-12

Minna Pellinen 044- 7634 100

Torstaina 28.5. **omaistietoilta** toimistollamme klo 17.30. Aiheena liikunnan merkitys hyvinvoinnille.

Maanantaina 1.6 klo 11.00 lähdemme toimistolta kimppakyydein Tuulan mökille viettämään mukavaa päivää yhdessä ollen ja ruokaillen. Iltapäiväkahvit käymme juomassa Ohtakarın kahvilassa. Mökillä mahdollisuus saunomiseen ja uimiseen. Pieni omavastuuhinta kerätään kun tiedetään osallistujamäärä.

Erämaan henki ulottuvillasi

Hunurijärvi on keskelle härmäläistä peltomaisemaa rakennettu lappimainen keidas. Itse tehdyn erämaajärven rannoille ja saarille on rakennettu jykevistä kelosta viihtyisät tilat työhön, virkistäytymiseen ja vapaa-aikaan. Karu luonto, hiljaisuus ja rauha luovat taianomaisen tunnelman, joka inspiroi ja rauhoittaa.

Lähde viettämään Härmään Hunurijärvelle Vaasan omaisten ja Kokkolan omaisten yhteistä virkistys/tutustumisiltaa torstaina 11.6. Perillä mukavaa yhdessäoloa luonnon helmassa. Lähdemme kimppakyydein Vaasan toimistolta klo. 15.00. ja Kokkolan toimistolta klo. 15.15. Retken omavastuuhinta on 6,5 euroa/henkilö johon sisältyy pieni iltapala pullakahveineen. Halutessanne voitte ottaa mukaan erilaisia ulkopelejä tai vaikkapa soittimia jos saataisiin säästystä yhteislauluihin. Ilmoittaudu viimeistään perjantaina 5.6. Marjalle puh. 044-0334 280 tai Minnalle puh. 044-7634 100.



Tulossa syksyllä

Vaasassa Prospect Plus koulutus alkaa 28.9 lähtien, ilmoittautumiset Marjalle 18.9 mennessä puh. 044-0334 280 / info@finfamipohjanmaa.fi

Kokkolassa Prospect Plus koulutus 23-24.10. Ilmoittautumiset Minnalle 16.10 mennessä puh. 044-763 4100
/minna.pellinen@finfamipohjanmaa.fi



Retki Kolille ja Joensuuhun 3-6-9.2015

Syksyn retkemme suuntautuu itä-suomeen, kauniisiin Pohjois-Karjalaisiin maisemiin. Retken teemme yhdessä Vaasan ja Kokkolan seudun omaisten kanssa.

Lähtö Vaasasta kaupungintalolta to 3.9 klo 6.30, josta matkaamme suoraan Seinäjoen juna-asemalle. Poimimme kyytiin Kokkolasta tulijat, jotka ovat asemalla klo 7.25. Jatkamme matkaa Anttilan parkkipaikalle klo 7.45, josta Seinäjoen omaiset tulevat mukaan.

Matkaamme Joensuuhun, jossa Käymme mm. Ortodoksisessa kirkossa (Pyhän Nikolaoksen kirkko) ja paikallisen yhdistyksen toimistolla. Yöksi majoitumme keskustassa sijaitsevaan Hotelli Aadaan.

Pe. 4.9. Suuntaamme Lieksaan jossa majoitumme Kestikievari Herranniemeen. Päivän ohjelmassa on oman halun mukaan joko lepäämistä, melontaa Pielisellä tai tutustumista Pielisen museoon sekä/tai Eeva Rynäsen museoon. Herranniemessä on tarjolla illallinen ja loppuillasta saunomme sekä vietämme yhdessä iltaa rantapaviljongilla.

La. 5.9. Lähdemme Kolille. Kolilla on mahdollisuus eripituisiin patikointireissuihin. Palattuamme Herranniemeen meitä odottaa päivällinen ja edellisillan tapaan sauna ja illanvietto.



Su. 6.9. Paluumatkalle lähdemme aamupalan jälkeen, kierrämme Pielisen pohjoiskautta ja tutustumme matkalla vielä Nurmeksessa sijaitsevaan Bomban taloon. Seinäjoen asemalla olemme klo 18.00, josta Kokkolalaiset hyppäävät junaan klo 18.14 tämän jälkeen palautamme Seinäjokilaiset Anttilan parkkipaikalle ja sitten alkaa Vaasalaisten kotimatka.



Ilmoittautumiset 19.6.2015 mennessä
p. 044-0334 280 / info@finfamipohjanmaa.fi

Retken hinta on 180 €, yhden hengen huoneen lisähinta on 65€. Sisältäen kuljetuksen, majoitukset aamiaisineen, ruoat tulo- ja menomatalla sekä illalliset Herranniemessä.



Omaisten voimavaraviikonloppu

Omaisten voimavaraviikonloppua vietetään Lepikon leirikeskuksessa 17-18.10.

Omaisilta kuntoutujan arjesta

Kuntoutuskoordinaattori Päivi Nurmi Vaasan sairaanhoitopiiristä tulee toimistolle 20.10 klo 17.30 kertomaan kuntoutujan arjesta eli millaisia tukimuotoja kuntoutujan on mahdollista saada. Tarjoilun vuoksi ilmoittaudu viim. 15.10 mennessä puh. 044-0334 280

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

6. MUUT ASIAT

Yhdistyksen hallitus jäsenet vuonna 2015:

Ruutiainen Anita pj.

Hammar-Kettunen Hannele

Linturinne Ulla

Mutka Pauli

Niiranen Anna

Nordman Ann-Kristin

Nordman Marja-Leena

Ojala Pirkko

Sinnemäki Annukka

Varajäsenet:

Kangasmäki Ritvaliisa

Sihvonen Tuula

Wilhelms-Holmsten Hannele

Toimistot suljettu

Vaasan ja Kokkolan toimistot ovat suljettu ajalla 6-2.8.2015 kesälomien vuoksi.

Omaisneuvonta

Muistattehan kaikki omaiset, että yhdistys tarjoaa myös maksutta henkilökohtaista neuvontaa ja tukea kaikille sitä tarvitseville? Jos tunnet tarvetta henkilökohtaiseen keskusteluun, ota rohkeasti yhteyttä alueesi omaisneuvojaan.

Jäsenmaksut

Olethan muistanut maksaa jäsenmaksun?

Nimiehdotuksia toimistoille

Olemme saaneet jo kivoja nimiehdotuksia toimistoille. Tässä muutamia esimerkkejä: Leelia (hallituksen ehdotus), Omaispysäkki, Omaistupa, Omaisen olohuone. Nyt kaikki mukaan ideoimaan, kaipaamme lisää ehdotuksia tai anna äänesi jo ehdotettuihin nimiin. Laita ehdotuksia esim. sähköpostilla info@finfamipohjanmaa.fi, käydessäsi toimistolla, omaiscafeen yhteydessä ym.

Uudet kotisivut

Yhdistyksellemme on myös uudet kotisivut, käy tutustumassa osoitteessa www.finfamipohjanmaa.fi

Omaisten palsta

Jäsentiedotteessa on varattu tilaa Teidän omaisten omille tarinoille. Palstaan voi kirjoittaa esim. juttua omasta elämästä, runoja tai muuta mitä haluatte jakaa muiden omaisten kanssa. Jutut/tarinat voi myös kirjoittaa nimettömänä.

Vapaaehtoisia omaisia

Toivomme, että saisimme joukkoomme vapaaehtoisia omaisia. Vapaaehtoinen voi osallistua oman aikataulunsa ja jaksamisensa mukaan. Yhdistys antaa kaikille tehtävään koulutusta ja vapaaehtoisen kanssa laaditaan tehtäväkohtainen sopimus. Vapaaehtoisuus voi avata uuden maailman ja tuo tullessaan hyvän mielen.

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.

Toimintakalenteri Vaasa 4-10/2015

Huhti- lokakuu 2015

vko	klo	Toiminta,ryhmä	Paikka
17			
ti 21.4	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan toimistolta
ti 21.4	17-19	Sisarus-ryhmä	Vaasan toimistolla
ke 22.4	13-15	Omaiscafee ja miesten ryhmä	Vaasan toimistolla
ke 22.4	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan toimistolla
25- 26.4		Uumajan matka	
18			
ti 28.4	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan toimistolta
to 30.4	12-14	"Vappubileet"	Vaasan toimistolla
19			
ti 5.5	14-15.45	Huutoniemen sairaalassa päivystys	Huutoniemi yhd.huone
ti 5.5	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan toimistolta
ti 5.5	17-19	Leenan keskusteluryhmä	Vaasan toimistolla
ke 6.5	13-15	Omaiscafee	Vaasan toimistolla
ke 6.5	14-15	Horisontti/Kaiku projektin esittely	Vaasan toimistolla
to 7.5	18-20	Syömishäiriö omaisten ryhmä	Vaasan toimistolla
20			
ti 12.5	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan toimistolta
ti 12.5	17-19	Äidit-ryhmä	Vaasan toimistolla
ti 12.5	17.00	Kirjastoon tutustuminen	Pääkirjasto
21			
ti 19.5	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan toimistolta
ti 19.5	17-19	Sisarus-ryhmä	Vaasan toimistolla
ke 20.5	13-15	Omaiscafee ja miesten ryhmä	Vaasan toimistolla
ke 20.5	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan toimistolla
22			
ma			
25.5	17.00	Pyöräretki Pilvilammelle	Vaasan toimistolta
ti 26.5	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan toimistolta
ke 27.5	17-19	Vähänkyrön keskusteluryhmä	Kyrönmaan Osuuspankki
23			
ti 2.6	14-15.45	Huutoniemen sairaalassa päivystys	Huutoniemi yhd.huone
ti 2.6	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan toimistolta
ti 2.6	17-19	Leenan keskusteluryhmä	Vaasan toimistolla
ke 3.6	13-15	Omaiscafee	Vaasan toimistolla
to 4.6	16.30	Nice run	Vaasan toimistolta
la 6.6	12-17	Sommarbo-päivä	Solasaarentiellä
24			
ti 9.6	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan toimistolta
ti 9.6	17.00	Äidit-ryhmä	Vaasan toimistolla
to 11.6	15.00	Hunurinjärven retki	Vaasan toimistolta

25

ti 16.6	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan toimistolta
ke 17.6	13-15	Omaiscafee "Juhannuspiknik"	Räätälinsaari
ke 17.6	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan toimistolla

26

ti 23.6	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan toimistolta
la 27.6	11.30	Kesäteatteri Lappajärven Halkosaari	kaupungintalolta

27

ti 30.6	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan toimistolta
---------	-------	--------------	--------------------

Toimisto suljettu ajalla 6.7-2.8.2015 vkot 28-31**32**

ti 4.8	14-15.45	Huutoniemen sairaalassa päivystys	Huutoniemi yhd.huone
ti 4.8	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan toimistolta
to 6.8	17-19	Leenan keskusteluryhmä	Vaasan toimistolla

33

ti 11.8	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan toimistolta
ti 11.8	17.00	Äidit ryhmä	Vaasan toimistolla
ke 12.8	13-15	Omaiscafee	Vaasan toimistolla

34

ti 18.8	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan toimistolta
ti 18.8	17.00	Sisarus-ryhmä	
to 20.8	13.30-16	Strömsö-päivä	Vaasan toimistolta

35

ti 25.8	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan toimistolta
ke 26.8	13-15	Omaiscafee	Vaasan toimistolla

36

ti 1.9	14-15.45	Huutoniemen sairaalassa päivystys	Huutoniemi yhd.huone
ti 1.9	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan toimistolta
to 3.9	17-19	Leenan keskusteluryhmä	Vaasan toimistolla
to-su	3-6.9	Kolin reissu	

37

ti 8.9	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan toimistolta
ti 8.9	17-19	Äidit-ryhmä	Vaasan toimistolla
ke 9.9	13-15	Omaiscafee	Vaasan toimistolla
ke 9.9	17-19	Vähänkyrön keskusteluryhmä	Kyrönmaan Osuuspankki
to 10.9	18-20	Syömishäiriö omaisten ryhmä	Vaasan toimistolla

38

ti 15.9	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan toimistolta
ti 15.9	17-29	Sisarus-ryhmä	Vaasan toimistolla
ke 16.9	18-20	Nemoy/yleisöluento	Vaasa-opisto

39

ti 22.9	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan toimistolta
ke 23.9	13-15	Omaiscafee ja miesten ryhmä	Vaasan toimistolla
ke 23.9	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan toimistolla

40

ti 29.9	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan toimistolta
---------	-------	--------------	--------------------

to 1.10	17-19	Leenan keskusteluryhmä	Vaasan toimistolla
41			
ti 6.10	14-15.45	Huutoniemen sairaalassa päivystys	Huutoniemi yhd.huone
ti 6.10	17-19	Äidit-ryhmä	Vaasan toimistolla
ke 7.10	13-15	Omaiscafee	Vaasan toimistolla
ke 7.10	17-19	Vähänkyrön keskusteluryhmä	Kyrönmaan Osuuspankki
to 8.10	18-20	Syömishäiriö omaisten ryhmä	Vaasan toimistolla
42			
ti 13.10	17-19	Sisarus-ryhmä	Vaasan toimistolla
ke			
14.10	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan toimistolla
la-su	17-18.10	Omaisten voimavaraviikonloppu	Lepikon leirikeskus
43			
ti 20.10	17.30-20	Omaisilta, kuntoutuajan arki	Vaasan toimistolla
ke			
21.10	13-15	Omaiscafee ja miesten ryhmä	Vaasan toimistolla
44			
ti 27.10	19.00	Yhdistyksen syyskokous	Vaasan toimistolla
to			
29.10	17-19	Leenan keskusteluryhmä	Vaasan toimistolla

Toimintakalenteri Kokkola 4-10/2015

Huhti- lokakuu 2015

vko	klo	Toiminta,ryhmä	Paikka
17			
	17-		
Ti 21.4.	18.30	Kokkolan keskusteluryhmä	Toimistolla
18			
Ke 29.4.	13-15	Omaiscafee	Toimistolla
19			
	13-		
Ti 5.5.	14.30	Kokkolan keskusteluryhmä	Toimistolla
	17-		
Ke 6.5.	18.30	Päihdeomaisten vertaistukiryhmä	Päihdekeskus Portissa
Pe 8.5.	10-12	Vetelin omaiskahvila	Vaskoolissa
20			
	13-		
Ti 12.5.	14.30	Toholammin keskusteluryhmä	Seurakuntakeskuksessa
Ke 13.5.	13-15	Omaiscafee	Toimistolla
La 16.5.	10.00	Prospect koulutus	Toimistolla
21			
	17-		
Ti 19.5.	18.30	Kokkolan keskusteluryhmä	Toimistolla
22			
Ke 27.5.	13-15		Toimistolla
		Omaiscafee	
	17-		
Ke 27.5.	18.30	Päihdeomaisten vertaistukiryhmä	Päihdekeskus Portissa
To 28.5.	17.30	Luento "Liikunnan merkitys"	Toimistolla

23

Ma 1.6.	11.00	Retki Tuulan mökille	Toimistolta
Ti 2.6.	13.00	Kokkolan keskusteluryhmä	Toimistolla
Pe 5.6.	10-12	Vetelin omaiskahvila	Vaskoolissa

24

	13-		
Ti 9.6.	14.30	Toholammin keskusteluryhmä	Seurakuntakeskuksessa
Ke 10.6.	13-15	Omaiscafe	Toimistolla
To 11.6.	15.15	Virkistysilta Hunurijärvellä	Toimistolta

25

	17-		
Ti 16.6.	18.30	Kokkolan keskusteluryhmä	Toimistolla

26

Ke 24.6.	13-15	Omaiscafe	Toimistolla
----------	-------	-----------	-------------

27

	13-		
Ti 30.6.	14.30	Kokkolan keskusteluryhmä	Toimistolla

Toimisto suljettu ajalla 6.7-2.8.2015 vkot 28-31**32**

	13-		
Ti 4.8.	14.30	Toholammin keskusteluryhmä	Seurakuntakeskuksessa
Ke 5.8.	13-15	Omaiscafe	Toimistolla

33

	13.30-		
To 13.8.	15	Kokkolan keskusteluryhmä	Toimistolla

34

Ke 19.8.	13-15	Omaiscafe	Toimistolla
Pe 21.8.	10-12	Vetelin omaiskahvila	Vaskoolissa

35

	17-		
To 27.8.	18.30	Kokkolan keskusteluryhmä	Toimistolla

36

	13-		
Ti 1.9.	14.30	Toholammin keskusteluryhmä	Seurakuntakeskuksessa
Ti 1.9.	17.30	Luento "sosiaalipalvelut"	Toimistolla
Ke 2.9.	13-15	Omaiscafe	Toimistolla

	17-		
Ke 2.9.	18.30	Päihdeomaisten vertaistukiryhmä	Päihdekeskus Portissa

37

	13.30-		
To 10.9.	15	Kokkolan keskusteluryhmä	Toimistolla

38

Ke 16.9.	13-15	Omaiscafe	Toimistolla
Pe 18.9.	10-12	Vetelin omaiskahvila	Vaskoolissa

39

	17-		
Ke 23.9.	18.30	Päihdeomaisten vertaistukiryhmä	Päihdekeskus Portissa
	17-		
To 24.9.	18.30	Kokkolan keskusteluryhmä	Toimistolla

40

	13-		
Ti 29.9.	14.30	Toholammin keskusteluryhmä	Seurakuntakeskuksessa
Ke 30.9.	13-15	Omaiscafe	Toimistolla

41

	13.30-		
To 8.10.	15	Kokkolan keskusteluryhmä	Toimistolla

42

Ke			
14.10.	13-15	Omaiscafe	Toimistolla
Pe 16.10	10-12	Vetelin omaiskahvila	Vaskoolissa

43

	17-		
To 22.10	18.30	Kokkolan keskusteluryhmä	Toimistolla
Pe 23.10	18.00	Prospect plus koulutus	Toimistolla
La 24.10	10.00	Prospect plus koulutus	Toimistolla

44

	13-		
Ti 27.10	14.30	Toholammin keskusteluryhmä	Seurakuntakeskuksessa
Ke 28.10	13-15	Omaiscafe	Toimistolla

