



Jäsentiedote 2/2016

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, projektisuunnittelija

044-2393 815 Sallamaaria Dyster, 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 Fredrika Sourander, ruotsinkielinen omaisneuvoja

info@finfamipohjanmaa.fi

etunimi.sukunimi@finfamipohjanmaa.fi

www.finfamipohjanmaa.fi



Sisällysluettelo

Toiminnanjohtajan terveiset	3
Omaisten palsta	5
1. OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA.....	8
2. VERTAISRYHMÄTOIMINTA	9
3. LUENNOT JA KOULUTUKSET	10
4. VIRKISTYS	11
5. KESKI-POHJANMAAN PIEN- JA VERTAISTUKIRYHMÄT	15
6. NUORTEN TOIMINTA.....	16
7. MUUT ASIAT	17

Toiminnanjohtajan terveiset

Hei kaikille!

Vuosi on lähtenyt vauhdikkaasti käyntiin erilaisilla tapahtumilla, sekä virkistyksellä että luennoilla. Yhdistyksemme täyttää tänä vuonna tosiaankin 25 vuotta ja Kokkolan toimintaa meillä on ollut 5 vuotta joten juhlitaan myös siellä syksyllä. Keväällä pidetään juhlat 12.5 joten katso ohjelmasta lisää tiedotteesta. Tiedossa ohjelmaa, luentoja, hyvää seuraa ja ruokailua. Tervetuloa mukaan!

Saimme hyvin avustuksia tälle vuodelle ja saimme toisen Paikka Auki projektin vuodeksi ja uuden kolme vuotisen projektin Mera tillsammans – Yhdessä enemmän joka toteutetaan yhdessä SÖAF:in kanssa ja suuntautuu nuoriin. Yhdessä enemmän projektissa jatkaa meidän oma entinen nuorten omaistyöntekijä Anna Håkans projektisuunnittelijana. Uutena nuorena projektityöntekijänä tulee Sallamaaria Dyster vuodeksi. Tervetuloa yhteisöömme Sallamaaria!

Hankimme myös uudet lisätilat alakerrasta johon tulee Sallamaarian ja Annan työpisteet ja voimme samalla kehittää ja lisätä toimintaa koska tällä hetkellä melkein jokaisena iltana on toimintaa täällä Vaasan Ilonassa. Saatte tulla katsomaan meidän uusia tiloja meidän vappubileiden aikaan. Tervetuloa!

Vaasan Ilonan ruotsinkielinen omaisneuvoja jää toukokuun lopussa äitiyslomalle tulossa on pieni kesävauva! Eli ihanaa vauvantuoksuista äitiyslomaa toivotamme hänelle. Kevään aikana tulemme siis etsimään äitiyslomasijaista ja toivottavasti meillä on elokuun alusta uusi työntekijä tiimissämme!

Ja muistakaa että edelleen tarvitsemme vapaaehtoisia joten ota yhteyttä jos haluat tulla mukaan toimintaan tai jos sinulla on ideoita toiminnoista joita voisit meidän omaisille järjestää. Kokkolaan olemme hienosti saaneet uuden vapaaehtoisen vetämään vertaistukiryhmää ja enemmänkin mahtuu. Kaisu, joka hienosti on ohjannut sisarusryhmää,

haluaa tällä erää astua sivuun mutta ryhmäläiset tulevat jatkossa tapaamaan vapaamuotoisesti kahvittelun merkeissä. Meidän omaistyöntekijä Marja jatkaa sisarusryhmän vetämistä syksyllä joten jatkossa tiedustelut häneltä. Kiitämme tuhannesti Kaisua vertaistukiryhmän vetämisestä lähes 8 vuotta, se on jo kiitettävä suoritus!

Huomioikaa että ostos matka Tuuriin lähestyy joten nopeasti ilmoittautumaan tapahtumaan. Tervetuloa mukaan myös kaikkeen muuhunkin meidän järjestämään toimintaan!

Tutustukaa meidän järjestämiin vertaistuki- ja keskusteluryhmiin ja muistakaa että meidän toimiston työntekijät antavat myös henkilökohtaista omaisneuvontaa joten voitte ottaa yhteyttä jos haluatte tulla keskustelemaan meidän kanssa.

Toivotamme aurinkoista kevättä teille kaikille!

Leena Pakkanen
Toiminnanjohtaja



Omaisten palsta

Erään omaisen näkökulma läheisen hoidosta

Tuntuu etten tiedä mistä aloittaisin.

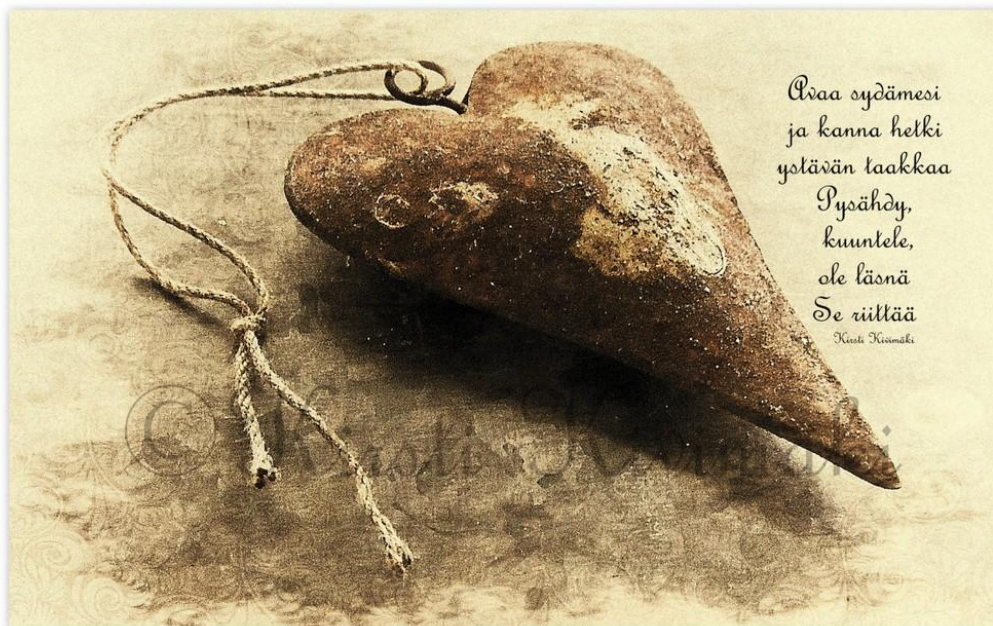
Pikkusiskoni sairastaa skitsofreniaa ja menossa 9. vuosi. Hän sairastui yläasteen jälkeen ja on siitä asti ollut sairaalahoidossa ja hoitokodissa vuorotellen. Ei tunnu siltä että sairaanhoitohenkilökunta haluaisi edistää paranemista vaan mielellään määräisivät lääkkeitä potilaan passivoimiseksi ja lääkkeitä seuraa sivuvaikutuksia joihin tarvitaan taas lääkkeitä. Tuntuu välillä että lääkärit ja hoitohenkilökunta haluaisi kiivetä sieltä mistä aita on matalin, miksi?

Eikö heidän tehtävä olisi olla kiinnostunut edistämään potilaiden hyvinvointia? Viedä heitä ulkoilemaan ja järjestämään heille tekemistä. Yleensä hoitajat kuitenkin pelaavat korttia tai tekevät käsitöitä toimistossa ja potilaat laitetaan huoneisiinsa pyörittelemään peukaloita, miksi? Silloin mm. äänet kuuluvat selvemmin kun ei ole muuta ajateltavaa.

Mielenterveyshoitajien koulutukseen pitäisi sisältyä potilaan sekä omaisen osaan asettuminen. Ensimmäisenä päivänä kuunnella napit korvissa koko päivän ääniä, jotka kehottavat tekemään inhottavia ja pelottavia asioita, istua huoneessaan tekemättä mitään. Seuraavana päivänä sama äänite korvissa mutta passiivisen olemisen sijasta saisivat harrastaa jotain koko päivän. Tämän jälkeen voisivat verrata näitä päiviä keskenään; kumpi niistä tuntui paremmalta päivältä. Kolmantena päivänä voisivat kaikki täyttää erilaisia kaavakkeita ja lomakkeita, joita sairaan omaisilta vaaditaan. Ymmärrys voisi hiukan kasvaa ennen kuin alkaa harjoittamaan tätä ammattia. Puhutaan vaan potilaan itsenäistymisen tärkeydestä ja suurin osa potilaista nykyisessä hoitokodissa ovat niin passivoituneita lääkkeitä ja tekemisen puutteesta että eivät heidän omaiset tai he itse ymmärrä vaatia hoitajilta mitään. (esim. km kävely viikossa tuottaa vaikeuksia)

Puhutaan säästämisestä ja lamasta, eikö olisi halvempaa keskittyä siihen, että saadaan oireet potilaalta pois ja vähemmän lääkkeitä. Panostaisivat liikuntaan, käsitöihin, musiikkiin sekä kuvataiteisiin. Näin saataisiin enemmän työkykyisiä ihmisiä. (mutta kyllähän se pilleri on helppo vaihtoehto) On todella raastavaa katsoa vanhempien huolta. He olisivat myös levon tarpeessa, mutta hoitokodissa olo lisää huolta vanhemmilleni vaikka sen pitäisi sitä keventää. Annetaan sairaan ihmisen mennä minne haluaa ilman että selvitetään minne on matkalla. Tästä seurasi se että siskoni pakotettiin yhdyntään ilman ehkäisyä ym. Minäkin haluaisin äitini takaisin. Hänellä ei ole enää aikaa minulle ja se tuntuu minusta itsekkäältä sitä vaatia. Niin paljon kuin äitini saa jo kestää. Minä tarvitsisin myös kahdenkeskeistä aikaa, mutta se on toisarvoista näin suurien ongelmien rinnalla. Elämä on epäoikeudenmukaista.

”Yhteiskuntaan pettynyt omainen”



Runo omaiselta

Vanhuus ei tule hiipien
ei kuulu suhinaa siipien,
siinä se vaanien vierellä käy,
vaikka sen tuntee sitä ei näy.

Se on kuin syksyinen sää,
kukaan ei siitä osattomaksi jää,
väliin se tuntuu haikealle,
kun se merkkinsä jättää kaikkialle.

Pelätä ei tarte, että vanhuus tarttuu,
ikä se vain joka karttuu, kiertää
sitä ei voi kukaan, pyytämättä se
tulee mukaan.

Se tutuksi tulee vuosien myötä
ja taistelijalle antaa työtä
ei auta maski ei auta lakka,
se ravistelee lakkaamatta.

Se akanoiksi muuttaa jyvät, jättäen
kasvoille uurteet syvät, väliin nipistelee,
puristelee rintaa. Askel lyhenee ikää
myöten, päivät kuluvat lääkkeitä syöden.

Uusi vuosi tuntematon retki
silti tietä turvallisina jatkan
luvattiinhan ettei taakkaa panna
suurempaa kun minkä kantaa
jaksan, siis iloiten jatkan.

Liisa

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: 5.4, 3.5, 7.6, 2.8, 6.9, 4.10 ja 1.11 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? Perustamme uusia ryhmiä omaisten tarpeen mukaan. Ota rohkeasti yhteyttä Marjaan puh. 044-0334 280/info@finfamipohjanmaa.fi Tiedustelut ja ilmoittautumiset toimistollemme tai ryhmänohjaajille.

Vaasan ryhmät:

Äidit-ryhmä

ohjaaja Anita Ruutiainen, puh. 044-2098 552
tiistaisin 5.4, 3.5, 7.6, 9.8, 6.9, 4.10, 1.11 ja 1.12 klo 17

Marjan keskusteluryhmä

ohjaaja Marja Rantakangas puh. 044-0334 280
keskiviikkoisin 20.4, 25.5, 15.6, 21.9, 26.10 ja 23.11 klo 18

Sisarusryhmä

ohjaaja Kaisu Niemi, puh. 040-8611 535
tiistaisin 12.4, 10.5 ja 14.6 klo 17

Syömishäiriöomaisten ryhmä

ohjaaja Arja Uusitalo, puh. 050-5023 159 torstaisin 7.4, 19.5, 1.9, 6.10, 3.11 ja 8.12 klo 18

Miesten ryhmä

ohjaaja Matti Manninen, puh. 0400-788 725
kokoontumiset keskiviikkoisin 13.4, 11.5 ja 28.9 alkaen klo 13

Omaiscafe Vaasan Ilonassa

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

Omaiscafe Ilonassa **Vaasassa** keskiviikkoisin 13.4, 27.4, 11.5, 25.5, 13.6, (22.6 juhannuspäivä) 3.8, 17.8, 31.8, 14.9 ja 28.9 klo 13-15 osoitteessa Kirkkopuistikko 31

3. LUENNOT JA KOULUTUKSET

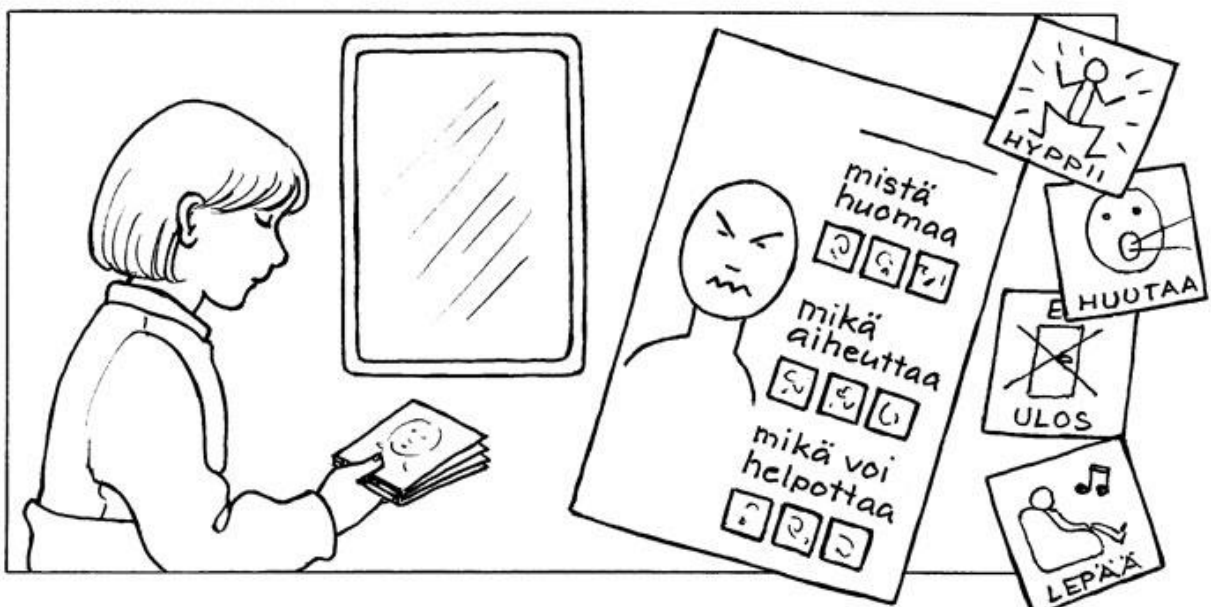
Kokkolan Ilonassa

Tiistaina 10.5 klo 17.30 toimistollamme Ilonassa **luento stressistä ja stressin hallinnasta**. Tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika

Keskiviikkona 25.5 klo 18.00 **Neuropsykiatrian infoilta** Kotikartanolla. Luennoitsijana toimii neuropsykiatrinen yksilövalmentaja Elina Tuppurainen ja yksi hänen asiakkaista, toimintaterapeutti Petri Hilli sekä omainen.

Tiistai 28.6 klo 17.30 toimistollamme Ilonassa **jalkojenhoidosta** kertomassa jalkahoitaja Heli Hakasalo. Tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika

Tiistaina 23.8 klo 17.30 infoilta **Kelan lääkekorvauksista ja omakanta.fi-terveysarkistosta**. Luennoitsijana toimii Päivi Koivu-Mutka. Tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika



4. VIRKISTYS

Sitovat ilmoittautumiset

Muistutamme vielä teitä jäsenet sitovista ilmoittautumisista: 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)

Virkistys Vaasassa

Sauvakävely alkaa taas! Lähtö Vaasan Ilonasta joka tiistai klo 16.30. Ilonasta saat sauvat käyttöön.

Nyt kaikki mukaan **ostosmatkalle Tuurin kyläkauppaan** tiistaina 19.4. Lähtö kaupungintalolta klo 7.30 Tuurissa vapaata aikaa ostoksien tekoon tai vaan tutkiskeluun. Ruokailu omakustanteinen. Paluumatkalle lähdemme n. klo 16.30. Retken omavastuu 15/hlö. Sitovat ilmoittautumiset viim. 11.4 mennessä 044-0334 280 /info@finfamipohjanmaa.fi

Vappubileitä vietetään Ilonassa perjantaina 29.4 klo 12-14, tule maistamaan toimiston tyttöjen tekemää simaa visailun ja mukavan yhdessäolon merkeissä. Samalla mahdollisuus tutustua Ilonan uusiin lisätiloihin. Tarjoilun vuoksi ilmoita tulostasi viim. 25.4 mennessä 044-0334 280 /info@finfamipohjanmaa.fi

Yhdistyksen 25 vuotis juhlat

Yhdistyksemme viettää 25 vuotis juhlapäivää torstaina 12.5 Aloitamme juhlinnan heti aamulla kaksikielisellä seminaarilla Folkhälsanin tiloissa, osoitteessa Raastuvank. 23-25. Suomenkielinen osuus on klo 9-12 ja ruotsinkielinen klo 13-16. Seminaarin nimi on **Positiivinen tuki kasvuun, kun perheessä on mielenterveysongelmia!** Luennoitsijaksi olemme saaneet Uudenmaan yhdistyksen toiminnanjohtaja Leif Bergin VTM/VET psokoterapeutti, joka puhuu perheen tukemisesta, kun perheessä on mielenterveysongelmia. Jos seminaari kiinnostaa ota yhteyttä Marjaan viim. 4.5 mennessä 044-

0334 280/info@finfamipohjanmaa.fi.

Jatkamme juhlia klo 18 Upseerin Pajakeskuksella (ent. Suomalainen klubi), osoitteessa Läntinen Kasarmintori 6

Keskusliiton toiminnanjohtaja Pia Hytönen pitää yhdistykselle juhlapuheen, jaamme kunniamerkit ja nautimme juhlabuffetin antimista ja toistemme seurasta. Juhlabuffetin hinta on 25 €/hlö. Sitovat ilmoittautumiset viim. 28.4 Marjalle 044-0334 280

280/info@finfamipohjanmaa.fi

Perinteistä **Sommarbo-päivää** vietetään taas lauantaina 21.5. Aloitamme päivän yhteisellä aamiaisella klo 10 ja kotiinlähdön aika koittaa klo 15. Toivottavasti sää suosii, että voimme nauttia ihanasta pihapiiristä. Sateen sattuessa keksimme yhteistä kivaa sisätiloissa. Mahdollisuus saunomiseen ja talviturkin heittoon! Tapahtumaan voit ottaa myös kuntoutujan mukaan, koska järjestämme tämän yhteistyössä Vaasan mielenterveystoiminnan tuen kanssa. Ilmoittautuessasi kerro tarvitsetko/tarjoatko kyydin. Omavastuu 5 €/hlö. Sitovat ilmoittautumiset viim. 18.5 mennessä 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Osallistumme taas **Nice run** tapahtumaan keskiviikkona 8.6.

Kokoontuminen Ilonassa klo 17, jossa jaamme osallistujille numerot sekä lipukkeen, joka oikeuttaa picnic-ateriaan. Siirrymme tapahtumapaikalle Hietalahden Villaan, jossa tapahtuma alkaa klo 17.30. Omavastuu 10 €/hlö. Sitovat ilmoittautumiset viim. 25.5 mennessä 044-0334 280

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

Tule mukaan **juhannuspicnicille Rätälinsaareen** keskiviikkona 22.6.

Lähtö toimistolta klo 13. Vietetään mukava päivä grillaten ja pelaten.

Tarjoilun vuoksi ilmoittaudu viim. 20.6 mennessä 044-0334 280

[/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi) Sateen sattuessa vietämme normaalin omaiscafeen Ilonassa.



Lähdemme **Halkosaaren kesäteatteriin** Lappajärvelle lauantaina 6.8 katsomaan Suomihitit Showta. Lähtö Kaupungintalolta klo 11.30, näytös alkaa klo 14. Näytöksen jälkeen ruokailemme Punaisen talon viinituvalla Alajärvellä. Retken omavastuu 35 €/hlö, johon sisältyy matkat, teatterilippu, ruokailu noutopöydästä sekä viinitilan esittely. Sitovat ilmoittautumiset lomien vuoksi jo 28.6 mennessä 044-0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi

HALKOSAAREN KESÄTEATTERI 2016
 LEGENDAARISIA HITTEJÄ JA HULVATONTA HUUMORIA!
SUOMIHITIT SHOW
 SAMI HINTSANEN • NINA TAPIO • VILLE PUSA • HANNA-RIIKKA SIITONEN

Esitykset: La 6.8. klo 14 ensi-ilta
 Su 7.8. klo 14

La 13.8. klo 14
 Su 14.8. klo 14

La 20.8. klo 14
 Su 21.8. klo 14

Liput 29€ / 27 € / 28 € ryhmät
 Tiedustelut ja varaukset 0400 869 359
info@halkosaarenkesateatteri.fi

Nyt yhdistyksen miehet liikkeelle! Voit osallistua lauantaina 3.9 klo 13.30 **Vaasa-Maratonin** ”vartti” juoksuun, joka 10,5 km. Joukkueeseen tarvitaan 4 miestä. Vartti-juoksun omavastuu 5/hlö. Sitovat ilmoittautumiset viim. 22.8 mennessä 044-0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi

Virkistys Kokkolassa

Nyt kaikki mukaan **ostosmatkalle Tuurin kyläkauppaan** tiistaina 19.4. Lähtö VR:n asemalta klo 7.37 kohti Seinäjokea, josta Vaasan bussi ottaa meidät kyytiin klo 9. Tuurissa vapaata aikaa ostoksien tekoon tai vaan tutkiskeluun. Ruokailu omakustanteinen. Paluumatkalle lähdemme n. klo 16.30. Junamatka kohti kotia alkaa Seinäjoelta klo 18.14 ja perillä Kokkolassa taas klo 19.27. Retken omavastuu 15/hlö. Sitovat ilmoittautumiset viim. 11.4 mennessä 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika

Tiistaina 17.5 klo 13.00 menemme **keilaamaan**. Omavastuu 2,50 €/hlö. Tavataan Kokkolan keilahallilla! Tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika

Tiistaina 7.6 klo 13.00 lähdemme yhdessä pelaamaan **rantalentopalloa** Kokkolan leirintäalueelle. Tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika

Tiistaina 21.6 klo 13.00 **makkaranpaistoretki** Laajalahteen. Omavastuuosuus kerätään paikan päällä. Lähtö toimistolta. Ilmoittauduthan torstaihin 16.6 mennessä 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika

Torstaina 4.8 klo 16.00 **peili-ilta** toimistolla tai ulkona sään salliessa. Pelataan yhdessä perinteisiä seurapelejä. Lähde mukaan! Tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika

Mahdollisuus osallistua **Kalajoen Nice Run** tapahtumaan lauantaina 20.8 klo 14 lähtien. Tapahtuman omavastuu 10€/hlö. Matkakustannuksiin yhdistys ei osallistu. Sitovat ilmoittautumiset viim. 17.6 mennessä ja tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika

5. KESKI-POHJANMAAN PIEN- JA VERTAISTUKIRYHMÄT

Keski-Pohjanmaan ryhmät:

Kokkolan keskusteluryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa toimistollamme Ilonassa, aina kuukauden kolmas torstai klo 17.00–18.30, seuraavat kokoontumiset: 19.5, 16.6 ja 18.8. Tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika

Keskusteluryhmä psyykkisesti oireilevien nuorten vanhemmille kokoontuu toimistollamme Ilonassa, aina kuukauden ensimmäinen torstai klo 17.30–19.00, seuraavat kokoontumiset: 5.5 ja 2.6. Tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika

Kokkolan vertaistukiryhmä kokoontuu torstaisin klo 17-19 toimistollamme Ilonassa, aina kuukauden toisena torstaina. Seuraavat kokoontumiset: 12.5, 9.6 ja 11.8. Ohjaajana toimii vapaaehtoinen omainen. Tiedustelut 040-82 03 531 / Hannele

Toholammin keskusteluryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa maanantaisin klo 13–14.30 seurakuntatalolla, seuraavat kokoontumiset: 9.5, 6.6 ja 8.8. Tiedustelut 044-7634 100/Minna

Omaiscafè Kokkolan Ilonassa

Omais kahvila keskiviikkoisin klo 13.00–15.00 toimistollamme Ilonassa: 4.5, 18.5, 1.6, 15.6, 29.6, 10.8 ja 24.8. Tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika

Omaiscafèssa sinulla on mahdollisuus tavata muita omaisia sekä yhdistyksen työntekijöitä. Poikkeaa siis 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 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

7. MUUT ASIAT

Molemmat Ilonat on suljettu kesälomien ajaksi 4-31.7

Saamme Vaasaan valokuvanäyttelyn, ”Olen vierelläsi”, joka pystytetään Vaasan pääkirjaston käytäville 25.4-23.5 väliseksi ajaksi. Olen vierelläsi - valokuvanäyttely tuo esille välähdyksiä omaishoitajina toimivien ihmisten arjesta. Näyttelyn kuvien myötä katsojalle tulevat tutuksi omaishoitajuus ja erilaiset omaisena toimimisen tilanteet. Ilonan työntekijän tavoitat näyttelyn aikana kirjastosta tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 15-17. Kerromme toiminnastamme ja erilaisia esitteitä on myös saatavilla.

Voimaa vertaisuudesta - loma työkäisille

Loma on tarkoitettu työkäisille omaisille, joiden läheisellä on mielenterveys- tai päihdeongelmia.

Voimaa vertaisuudesta -lomien tavoitteena on, että omaiset virkistyvät, tapaavat toisia samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia sekä saavat vertaistuen ja lomaohjelman kautta voimavaroja arkeen. Loma sisältää majoituksen, ruokailut, kylpylän ja kuntosalin käytön sekä lomalaisille räätälöidyn ohjelman ohjattuine liikunta- ja toimintatuokioineen.

Yteriin voi hakea myös aikuinen kuntoutuja yhdessä omaisensa kanssa. Mikäli hän asuu eri osoitteessa, on hänen täytettävä oma hakemuksensa. Mainitkaa hakemuksessa, että haette lomalle yhdessä.

Aika: 22. - 27.8.2016

Paikka: Yterin kylpylä, Pori

Hinta: 100 €/henkilö (viisi vuorokautta)

Hakuaika päättyy 21.5.2016, jolloin hakemusten on oltava osoitteessa: Maaseudun terveys- ja Lomahuolto ry, Mannerheimintie 31 B 20, 00250 Helsinki.

Hakemukset: puh. 010 219 3460 tai puh. 040 505 0819,

tiina.rissa@finfamipirkanmaa.fi

Hakemuksen voi täyttää myös sähköisesti MTHL:n kotisivuilla osoitteessa www.mtlh.fi

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 - 8 /2016

Huhtikuu – Elokuu 2016

Viikko	Klo	Tapahtuma	Missä
14			
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
15			
ti 12.4	17-19	Sisarus-ryhmä	Vaasan Ilonassa
ti 12.4	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan Ilonasta
ke 13.4	13-15	Omaiscafee ja miesten ryhmä	Vaasan Ilonassa
16			
ti 19.4	7.30-	Ostosmatka Tuuriin	Kaupungintalo
ti 19.4	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan Ilonasta
ke 20.4	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan Ilonassa
17			
ti 26.4	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan Ilonasta
ke 27.4	13-15	Omaiscafee	Vaasan Ilonassa
pe 29.4	12-14	Vappubileet	Vaasan Ilonassa
18			
ti 3.5	13-15	Keskussairaalan palvelupisteellä päivystys	Keskussairaala
ti 3.5	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan Ilonasta
ti 3.5	17-19	Äidit-ryhmä	Vaasan Ilonassa
19			
ti 10.5	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan Ilonasta
ti 10.5	17-19	Sisarusryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 11.5	13-15	Omaiscafee ja miesten ryhmä	Vaasan Ilonassa

to 12.5	9-16	25 vuotis juhlaseminaari	Folkhälsan
to 12.5	18-20	25 vuotis juhlat omaisille	Upseerin Pajakeskus
20			
ti 17.5	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan Ilonasta
to 19.5	18-20	Syömishäiriö omaisten ryhmä	Vaasan Ilonassa
la 21.5	10-15	Sommarbopäivä	Sommarbo
21			
ti 24.5	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan Ilonasta
ke 25.5	13-15	Omaiscafee	Vaasan Ilonassa
ke 25.5	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan Ilonassa
22			
ti 31.5	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan Ilonasta
23			
ti 7.6	13-15	Keskussairaalan palvelupisteellä päivystys	Keskussairaala
ti 7.6	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan Ilonasta
ti 7.6	17-19	Äidit-ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 8.6	13-15	Omaiscafee	Vaasan Ilonassa
ke 8.6	17-	Nice Run	Hietalahden villa
24			
ti 14.6	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan Ilonasta
ti 14.6	17-19	Sisarus-ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 15.6	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan Ilonassa
25			
ti 21.6	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan Ilonasta
ke 22.6	13-15	Juhannusp picnic	Räätälinsaarella
26			
ti 28.6	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan Ilonasta
27-30			
31			
ti 2.8	13-15	Keskussairaalan palvelupisteellä päivystys	Keskussairaala
ti 2.8	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan Ilonasta
ke 3.8	13-15	Omaiscafee	Vaasan Ilonassa
la 6.8	11.30	Lähtö kesäteatteriin Halkosaareen	Vaasan kaupungintalo
32			
ti 9.8	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan Ilonasta
ti 9.8	17-19	Äidit-ryhmä	Vaasan Ilonassa
33			
ti 16.8	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan Ilonasta
ke 17.8	13-15	Omaiscafee	Vaasan Ilonassa
34			
ti 23.8	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan Ilonasta
35			
ti 30.8	16.30	Sauvakävelyä	Vaasan Ilonasta
ke 31.8	13-15	Omaiscafee	Vaasan Ilonassa
la 3.9	13.30-	Vaasa Maraton (miesten joukkue)	Kaarlen kenttä

Tapahtumakalenteri Kokkola 4-8/2016

Huhtikuu – Elokuu 2016

Viikko	klo	Tapahtuma, Ryhmä	Paikka
14			
Ke 6.4	13-15	Omaiskahvila	Ilona
To 7.4	13-15	Vanhempien ryhmä	Ilona
15			
Ti 12.4	13-14.30	Toholammin ryhmä	Seurakuntakeskus
To 14.4	13.00	Sulkapallo	Urheilutalo
16			
ti 19.4	8.37	Ostosmatka Tuuriin	VR asema Kokkola
Ke 20.4	13-15	Omaiskahvila	Ilona
To 21.4	17-18.30	Kokkolan keskusteluryhmä	Ilona
18			
ke 4.5	13-15	Omaiskahvila	Ilona
to 5.5	17.30-19	Vanhempien ryhmä	Ilona
19			
ma 9.5	13-14.30	Toholammin keskusteluryhmä	Seurakuntakeskus
ti 10.5	17.30-19	Luento stressistä ja stressin hallinnasta	Ilona
ke 12.5	9.00-15	Seminaari Vaasassa	Vaasa
to 12.5	17-19	Vertaistukiryhmä	Ilona
20			
ti 17.5	13.00	Keilaus	Kokkolan keilahalli
ke 18.5	13-15	Omaiskahvila	Ilona
to 19.5	17-18.30	Kokkolan keskusteluryhmä	Ilona
21			
ke 25.5	18.00	Neuropsykiatrian Infoilta	Kotikartano
22			
ke 1.6	13-15	Omaiskahvila	Ilona
to 2.6	17.30-19	Vanhempien ryhmä	Ilona
23			
ma 6.6	13-14.30	Toholammin keskusteluryhmä	Seurakuntakeskus
ti. 7.6	13.00	Rantalentopalloa	Leirintäalue?
to. 9.6	17-19	Vertaistukiryhmä	Ilona
24			
ke 15.6	13-15	Omaiskahvila	Ilona
to 16.6	17-18.30	Kokkolan keskusteluryhmä	Ilona
25			
ti 21.6	13.00	Makkaranpaistoretki	Laajalahti???
26			
ti 28.6	17.30-19	Luento jalkojenhoidosta	Ilona
ke 29.6	13-15	Omaiskahvila	Ilona
27-30			
Toimisto suljettu			
31			
to 4.8	16-18	Peli ilta	Ilona
32			
ma 8.8	13-14.30	Toholammin keskusteluryhmä	Seurakuntakeskus

ke 10.8	13-15	Omaiskahvila	Ilona
to 11.8	17-19	Vertaistukiryhmä	Ilona
33			
to 18.8	17-18.30	Kokkolan keskusteluryhmä	Ilona
la 20.8	14-	Nice Run	Kalajoen Hiekkasärkät
34			
ti 23.8	17.30-19	Luento Kelan korvauksista ja omakanta.fi	Ilona
ke 24.8	13-15	Omaiskahvila	Ilona

