



Jäsentiedote 2/2018

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, projektisuunnittelija

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 ruotsinkielinen omaisneuvoja

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



Sisällysluettelo

1. OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA	5
2. VERTAISRYHMÄTOIMINTA	6
3. LUENNOT JA KOULUTUKSET	9
4. VIRKISTYS	10
5. MUUT ASIAT	13



www.finfamipohjanmaa.fi



toiminnanjohtajan palsta

Kevät on lähtenyt vauhdilla käyntiin, on ollut paljon toimintaa mutta myös muutoksia. Vuosikokous pidettiin 26.4 jossa hyväksyttiin viime vuoden Vuosikertomus. Tulemme laittamaan vuosikertomuksen myös meidän kotisivuille, joten käykää tutustumassa.

Muutoksia on ollut henkilökunnassa, Caroline ja Aada lähtivät muihin haasteisiin ja Kokkolassa Jessica aloitti vanhempainvapaan. Hänen tilalleen tulee uusi työntekijä tässä kevään aikana. Myös Maaritin työsuhde loppuu projektissa ja hän lähtee uusiin haasteisiin. Toivotamme meidän kaikille työntekijöille onnea matkaan ja toivottavasti tapaamme heitä vielä muissa merkeissä! Anna palaa vanhempainvapaalta takaisin projektiin elokuun alussa. Mukavaa saada hänet taas mukaan meidän tiimiin!

Paikka Auki – projektit loppuivat nyt keväällä, missä Aada ja Caroline olivat työllistettynä, mutta Stean projektin haut ovat taas käynnissä joten toivomme että saisimme Paikka Auki II – projektin kautta taas nuoria mukaan työyhteisöömme. On ollut mukavaa tehdä heidän kanssa työtä, koska he ovat antaneet meille myös uusia tuulia!

Sote keskustelut ovat edelleen käynnissä ja yritämme pysyä ajan tasalla, osallistumalla eri työryhmiin ja yhteistyökokouksiin.

Toivottavasti löydätte meidän jäsentiedotteesta teille mieluisaa ohjelmaa ja nähdään tapahtumien merkeissä. Syyskuussa lähdemme Tampereelle katsomaan Cats musikaalia, ilmoittautukaa ajoissa koska paikkoja on rajoitetusti!

Muistakaa myös vastata palautekyselyyn. Meille on tosi tärkeää, että saamme palautetta juuri teiltä siitä, mitä asioita te pidätte meidän toiminnassamme tärkeänä!

Hyvää kesän odotusta kaikille jäsenille!

Leena Pakkanen
toiminnanjohtaja

Projektin palsta

Moi kaikille tasapuolisesti!

Projektilla on ollut täysi vauhti koko kevään ajan, mutta ei hätää. Ollaan me ehditty ottaa rauhallisesti myös 😊 Kevät on tuonut mukanaan paljon ja kevät on ollut erittäin mielenkiintoinen. Olemme mm. olleet kouluissa yhdessä kokemusasiantuntijoiden kanssa. Eri kouluissa on ollut eri tarinat ja aiheet ovat olleet masennus, stressi ja työuupumus, omaisnäkökulma sekä kaksisuuntainen mielialahäiriö. Myös Tegengrenin koulun 7 luokkalaiset saivat kuulla kokemusasiantuntijan kertomuksen. Heille pidettiin myös työpaja liittyen teemaan. Kokemusasiantuntijat ovat olleet erittäin tykättyjä ja projektin työntekijät ovat olleet erittäin tyytyväisiä kevään toimintaan.

Olemme myös ehtineet pitää ryhmätoimintaa pääkouluissa. Tegengreninkoululla teemana on ollut yhteistyö, itsetunto, kommunikaatio sekä konfliktien hallinta. Merenkurkunkoululla teemat ovat olleet yhteistyö, rentoutuminen, itsetunto, tunteet sekä ahdistus. Molemmissa kouluissa meillä on ollut luokka, jonka kanssa olemme työskennelleet. Ryhmätoiminta on ollut onnistunut ja myös opettajat ovat nähneet eron oppilaissa.

Olemme myös järjestäneet vanhempainiltoja kouluilla kevään aikana. Merenkurkun koululla teemana oli "miten vanhemmat voivat tukea nuorten mielenterveyttä ja oma jaksaminen". Tegengrenin koululla teemana oli "millä keinoin motivoida nuoria". Vanhempainillat olivat onnistuneita ja erittäin tykättyjä. Vanhempainilloissa olemme myös kertoneet vanhemmille mitä olemme tehneet nuorten kanssa.

Kevään aikana olemme myös aloittaneet yhteistyön Scenkonst opiskelijoitten kanssa. He tulevat pitämään draamapäiviä meidän kanssa pääkouluissa. Tegengrenin koululla tulemme myös tapaamaan 9 luokkalaiset.

Maaliskuun aikana projektityöntekijä Caroline Sand lopetti ja Projektisuunnittelija Maarit Nummi lopettaa toukokuun aikana. Olemme viihtyneet erittäin hyvin projektissa ja FinFamilla ja haluamme kiittää kaikkia. Lähdemme uusiin seikkailuihin hymy huulilla ja samalla kyyneltipalla silmäkulmassa 😊 tuhannet kiitokset tästä ajasta!

Maikku, projektisuunnittelija

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)

Omaisneuvonta ajanvarauksella Kokkolassa Isokatu 15 B, 4 kerros.

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

Päivystämme ja kerromme toiminastamme **Vaasan keskussairaalan palvelupisteessä** joka kuukauden ensimmäinen tiistaisin: 8.5, 5.6, 7.8 ja 4.9 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 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 8.5, 14.8 ja 11.9 klo 17

Marjan keskusteluryhmä

ohjaaja Marja Österberg puh. 044-0334 280
keskiviikkoisin 23.5 ja (27.6 omakust. syömään) klo 18

Syömishäiriöomaisten ryhmä

ohjaaja Susanna Eriksson-Nummela puh. 040-8502 823 torstaisin 6.9
klo 18

Miesten ryhmä

ohjaaja Matti Manninen, puh. 0400-788 725
kokoontumiset keskiviikkoisin alkaen klo 13 **Huom! ryhmä aloittaa taas 26.9**

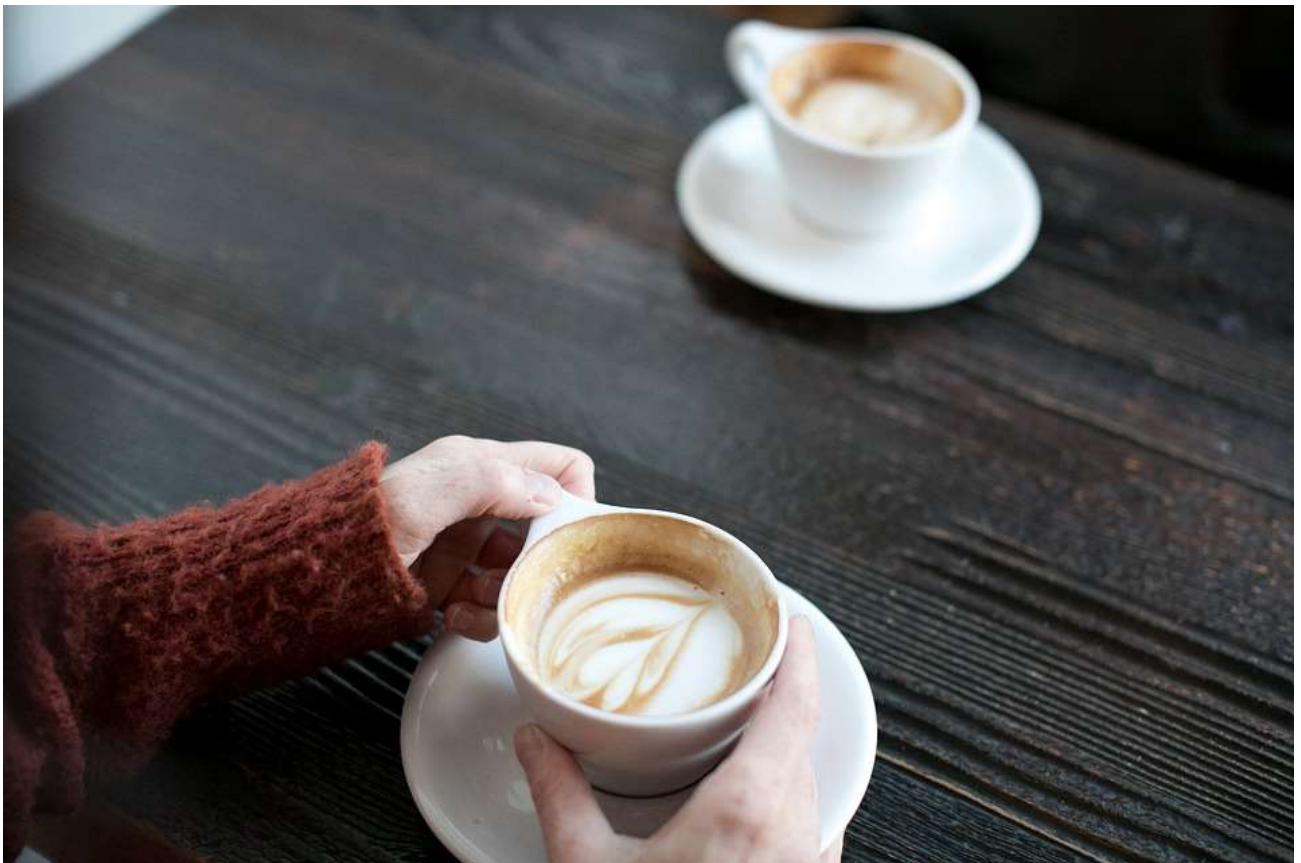
Omaiskahvila Vaasan Ilonassa

Omaiskahvilassa sinulla on mahdollisuus tavata muita omaisia sekä yhdistyksen työntekijöitä. Poikkea siis kupposelle kahvia tai teetä. Omaiskahvila Vaasan Ilonassa keskiviikkoisin 23.5, 20.6 (juhannuspäivä), 4.7 ja 29.8 klo 13-15 osoitteessa Kirkkopuistikko 31

Jatkamme **iltaomaiskahvilaa**. Kerran kuussa omaiskahvila pidetään keskiviikkoisin klo 16.30-18.30, jotta mahdollisimman monella omaisella olisi mahdollisuus tulla hetkeksi hengähtämään.

Keskiviikkona 6.6 klo 16.30-18.30 pelataan bingoa. Ilmoita tulostasi 4.6 mennessä 044-0334 280/ info@infamipohjanmaa.fi

Keskiviikkona 15.8 klo 16.30-18.30 viihdytään levyraadin merkeissä. Ilmoita tulostasi 27.8 mennessä 044-0334 280/ info@infamipohjanmaa.fi



Keskustelu- ja vertaistukiryhmät Keski-Pohjanmaalla

Kokkolan vertaistukiryhmä kokoontuu torstaisin klo 17-18.30 toimistollamme Ilonassa. Seuraavat kokoontumiset: 16.8. Ohjaajana toimii vapaaehtoinen omainen. Tiedustelut 040-8203 531/Hannele

Toholammin keskusteluryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa maanantaisin klo 13-14.30 seurakuntakeskuksessa, seuraavat kokoontumiset: 7.5, 4.6, 25.6 ja maanantai 13.8 klo 17-18.30. Tiedustelut 044-7634 100/Minna

Vetelin keskusteluryhmä kokoontuu torstaisin Vetelin Vaskoolissa klo 17-18.30. Seuraavat kokoontumiset: 3.5, 31.5, 28.6 ja 9.8. Tiedustelut 044-7634 100/Minna

Omaiskahvila Kokkolan Ilonassa keskiviikkoisin klo 13-15 toimistollamme 2.5, 30.5, 27.6, 8.8 ja keskiviikkoisin klo 16.30-18.30 toimistollamme 16.5, 13.6, 22.8. Tiedustelut 044-7634 100/Minna



3. LUENNOT JA KOULUTUKSET

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

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 18.9 klo 18, ilmoittaudu viimeistään 14.9 mennessä 044-0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi

Omaisten Prospect-koulutus alkaa keskiviikkona 5.9 klo 17.30-19 **Vaasan Ilonassa**. **Kokkolan Ilonassa** aloitetaan myös Prospect-koulutus lokakuussa, ilmoittautuminen 28.9 mennessä Minnalle 044-7634 100 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 **Vaasan koulutukseen** viim. 3.9 mennessä 044-0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi.



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, lähtö Vaasan Ilonasta torstaisin klo 16.30. Sauvoja saa lainata Ilonasta. Uusia kävelijöitä odotetaan innolla mukaan! Lisätietoja Hilkalta 0400-432 885

Perinteistä **omaisten voimavaraviikonloppua** vietetään Lepikon leirikeskuksessa 26-27.5. Viikonloppu pitää sisällään mukavaa yhdessä oloa kivan tekemisen ja olemisen kautta. Tämä tapahtuma on omaisille maksuton ja sisältää ohjattua ohjelmaa, aamiaisen 2 x, lounaan 2 x päivällisen 1 x, iltapalan 1 x, saunomisen sekä yöpymisen. Jos haluat, voit tulla myös ainoastaan lauantaksi ja lähteä yöksi kotiin. Sitovat ilmoittautumiset ja lisätietoja 16.5 mennessä 044-0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi
Aktia-säätiö tukee tätä avustuksellaan.

Tule viettämään mukava **retkipäivä Merenkurkun Majataloon** Bjököbyhyn torstaina 14.6, lähtö Vaasan Ilonasta kimppakyydein klo 15. Päivän aikana luennot suomeksi ja ruotsiksi (käytössä ala- ja yläkerta). **Luennon aiheena** itsetunto. Aloitetaan päivä heti perille saavuttuamme lohikeitolla ja vasta leivotulla leivällä. Ruokailun jälkeen luennot. Luentojen jälkeen kahvit sekä tyrnijuustokakkua. Lopuksi mahdollista tehdä pieni kävelyretki näköalatorni Saltkarettiin. Omavastuu 6 €/hlö. Ilmoittaudu viimeistään 7.6 mennessä 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Tule mukaan **juhannuspäivälle Räätelinsaareen** keskiviikkona 20.6. Lähtö toimistolta klo 13. Vietetään mukava päivä grillaten ja pelaten. Tarjoilun vuoksi ilmoittaudu viim. 18.6 mennessä 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi) Sateen sattuessa vietämme normaalin omaiskahvilan Ilonassa.

Torstaina 2.8 lähdemme porukalla **Kalajoen kesäteatteriin** katsomaan **Hella Wuolijoen klassikkodraamaa NISKAVUOREN LEIPÄ**. Ennen esitystä ruokailemme Hotelli-ravintola Lokkilinnassa klo 16 alkaen.

Kesällä 2018 Kalajoen kesäteatteri täyttää 20 vuotta. Juhlanäytelmänä on väkevä, vähemmän esitetty Niskavuoren leipä. Näytelmä on itsenäinen jatko-osa Niskavuoren naiset – näytelmälle.

Aarne on lähtenyt Helsinkiin Ilonan kanssa. Niskavuorella taloa pitävät vanha emäntä ja miehensä menettänyt katkera Martta. Kyläläiset eivät voi välttyä tuntemasta vahingoniloa mahtavan Niskavuoren horjumisesta. Martalla olisi ottajia, mutta kuka hänelle kelpaa? Ja kuka Niskavuoren lopulta saa? Niskavuoren leipä on tarina onnen tavoittelusta, pettymyksistä ja rakkaudettomuudesta. Maailmalla riehuva sota on vain etäistä kuminaa Niskavuorella, jossa mahtavan sukutalon kohtaloa ratkaistaan. Rooleissa valovoimaiset harrastajanäyttelijät Kalajoelta, Alavieskasta ja Ylivieskasta.

Retken omavastuu 25 €/hlö, sisältää kimppekyydit, ruokailun ja teatterilipun. Sitovat ilmoittautumiset 28.6 mennessä Minnalle 044-7634 100

Kummitteleeko **Grönvikin kartanossa**? Lähde ottamaan siitä selvää keskiviikkona 22.8. Lähdemme kohti Raippaluotoa kimppekyydein Ilonasta klo 17. Perillä meitä odottaa talon emäntä ja isäntä, jotka kertovat paikan historiasta. Tarinoiden lomassa nautimme kahvista pikkusuolaisen kera. Omavastuu 13 € sisältäen opastuksen ja kahvituksen. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 14.8 mennessä 044-0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi

Grönvikin Kartano, tunnettu myös Grönvikin lasitehtaana, on rakennettu noin vuonna 1780. Lasitehdas (1812–1907) oli suuruutensa aikana Pohjoismaiden suurin muun muassa ikkunalasivalmistaja. Nykyaikaan on säilynyt päärakennus, pehtorintalo, puisto sekä komea kiviraunio muistuttamassa entisistä suuruuden ajoista. Grönvikin Kartano sijaitsee Grönvikissä noin 5 km ennen Raippaluodon siltaa, Iskmossa, Mustasaassa.

Grönvikin Kartano tarjoaa tilat juhlatoiminnalle sekä opastettuja kierroksia kartanossa ja sen ympäristössä.



Lähdetään yhdessä kohti Tamperetta katsomaan **Cats musikaalia** perjantaina 28.9 klo 11 Vaasan kaupungintalolta. Pidämme matkan varrella omakustanteisen kahvitauon. Ennen musikaalia ruokailemme teatterin ravintolassa keittiömestarin bufeen klo 17.30, näytös alkaa klo 19 ja sen kesto on 2h 10min (sis. väliajan) Yövyämme hotelli Ilveksessä 2 hengen huoneissa. Lauantaina mahdollisuus aamiaisen jälkeen jäädä Tamperetta katselemaan tai lähteä bussilla Ikeaan/Ideaparkkiin. Ostosten jälkeen lähdemme ajelemaan kohti Vaasaa. Reissun omavastuu 100 €, joka sisältää kuljetukset, yöpymisen hotelli Ilveksessä aamiaisineen 2 h huoneissa, teatterilipun sekä ruokailun ennen esitystä. Yhden hengen huoneista peritään 44,50 € lisämaksu. Sitovat ilmoittautumiset 27.8 mennessä 044-0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi

Andrew Lloyd Webberin fantastinen suurmusikaali Tampereen Teatterille myönnettiin lupa valmistaa maailmankuulusta musikaalista oma, ainutlaatuinen versio! Tähän upeaan tilaisuuteen tarttui ohjaaja Georg Malvius. *Cats* on valtava musikaali-ilmiö. Vuoden 1981 ensi-illan jälkeen se on rikkonut kaikki ennätykset, ja sen on nähnyt lähes 80 miljoonaa katsojaa ympäri maailman.



5. MUUT ASIAT

Nuoret kuntoutukseen ilman diagnoosia tai lääkärinlausuntoa

Kela kokeilee ammatillisen kuntoutus selvityksen myöntämistä kevyemmin perustein. Maaliskuun 2018 alusta alkaen alle 30-vuotias nuori, jolla ei ole työ- tai opiskelupaikkaa ja joka ei ole suorittamassa siviili- tai asepalvelusta, voi hakea kuntoutukseen ilman lääkärinlausuntoa. Riittää, että toimintakyky on heikentynyt. Kuntoutukseen ohjautumista madalletaan myös siten, että suullinen hakeminen on mahdollista.

Nuori tai hänen kanssaan työskentelevä taho voi olla yhteydessä Kelan kuntoutuksen palvelunumeroon. Asia ohjataan kuntoutuksen asiantuntijalle, joka soittaa nuorelle, Rouvinen kertoo. Lisätietoa: Johanna Rouvinen, puh. 050-5623 989, sähköpostiosoite etunimi.sukunimi@kela.fi

Ilona-toimistot on suljettu Vaasassa 9.7-5.8 ja Kokkolassa 2-29.7

KOSTI ry Kokkolassa valvoo yhdistysten, osuuskuntien ja säätiöiden taloudelliseen toimintaan liittyviä yleisiä ja yhteisiä etuja, edistää jäsenten välistä yhteistoimintaa ja parantaa jäsenyhteisöjen yleisiä toimintaedellytyksiä
KOSTI ry hallinnoi SILTA Yhteisöklubin toimintaa.

Vaasan Seudun Yhdistykset ry (VSY) on vuonna 2009 perustettu sosiaali- ja terveysalan yhdistysten katto-organisaatio.

VSY:n toiminnan tarkoitus on tukea Vaasan seudun väestön hyvinvointia, edistää jäsenyhdistysten yhteistyötä keskenään, julkiseen sektoriin ja muihin tahoihin sekä toimia kohtaamispaikan järjestäjänä. VSY:n toimitilat sijaitsevat Vaasassa, Korsholmanpuistikko 44, 2 krs, 65100 Vaasa.

Jos haluat tietoa heidän tapahtumistaan, ota yhteyttä ja pyydä itsesi heidän postituslistalle.

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 5-8/2018

<u>Viikko</u>	<u>Klo</u>	<u>Tapahtuma</u>	<u>Missä</u>
19			
ti 8.5	9-11	Päivystys keskussairaalan palvelupisteellä	Vaasan keskussairaala
ti 8.5	17-19	Äidit-ryhmä	Vaasan Ilonassa
to 10.5	16.30-	Sauvakävely	Vaasan Ilonasta
21			
ke 23.5	13-15	Omaiskahvila	Vaasan Ilonassa
ke 23.5	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan Ilonassa
to 24.5	16.30-	Sauvakävely	Vaasan Ilonasta
la 26.5	10-	Voimavaraleiri	Lepikon leirikeskus
su 27.5	9-	Voimavaraleiri jatkuu	Lepikon leirikeskus
23			
ti 5.6	9-11	Päivystys keskussairaalan palvelupisteellä	Vaasan keskussairaala
ke 6.6	16.30-18.30	Iltaomaiskahvila/bingo	Vaasan Ilonassa
to 7.6	16.30	Sauvakävely	Vaasan Ilonasta
24			
to 14.6	15-	Retki Merenkurkun Majataloon	Björköby
25			
ke 20.6	13-15	Juhannusp picnic	Räätälinsaari
27			
ke 4.7	13-15	Omaiskahvila	Vaasan Ilonassa
to 5.7	16.30-	Sauvakävely	Vaasan Ilonasta
28-31		Ilona lomalla	Vaasan Ilona
32			
ti 7.8	9-11	Päivystys keskussairaalan palvelupisteellä	Vaasan keskussairaala
to 9.8		Taiteiden yö?????	Vaasan Ilonasta
33			
ti 14.8	17-19	Äidit-ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 15.8	16.30-18.30	Iltaomaiskahvila/levyraati	Vaasan Ilonassa
to 16.8	16.30-	Sauvakävely	Vaasan Ilonasta
34			
ke 22.8	17-	Retki Grönvikin kartanoon	Vaasan Ilonasta
35			
ke 29.8	13-15	Omaiskahvila	Vaasan Ilonassa
to 30.8	16.30-	Sauvakävely	Vaasan Ilonasta
36			
ti 4.9	9-11	Päivystys keskussairalan palvelupisteellä	Vaasan keskussairaala
ke 5.9	17.30-19	Prospect-koulutus 1.moduuli	Vaasan Ilonassa
to 6.9	16.30-	Sauvakävely	Vaasan Ilonasta

Keski-Pohjanmaa 5-8/2018

Viikko	Klo	Tapahtuma	Missä
18			
ke 2.5	13-15	Omaiskahvila	Kokkolan Ilonassa
to 3.5	17-18.30	Vetelin ryhmä	Vaskooli
pe 4.5		Ovet valmennus mielenterveysomaisille	Lappajärven Kivitippu
la 5.5		Ovet valmennus mielenterveysomaisille	Lappajärven Kivitippu
su 6.5		Ovet valmennus mielenterveysomaisille	Lappajärven Kivitippu
19			
ma 7.5	13-14.30	Toholammin ryhmä	Seurakuntakeskus
20			
ke 16.5	16.30-18.30	Omaiskahvila	Kokkolan Ilonassa
21			
la 26.5		Perheretki Ähtärin eläinpuistoon	Ähtäri
22			
ke 30.5	13-15	Omaiskahvila	Kokkolan Ilonassa
to 31.5	17-18.30	Vetelin ryhmä	Vaskooli
23			
ma 4.6	13-14.30	Toholammin ryhmä	Seurakuntakeskus
24			
ke 13.6	16.30-18.30	Omaiskahvila	Kokkolan Ilonassa
26			
ma 25.6	13-14.30	Toholammin ryhmä	Seurakuntakeskus
ke 27.6	13-15	Omaiskahvila	Kokkolan Ilonassa
to 28.6	17-18.30	Vetelin ryhmä	Vaskooli
27-30		Ilona lomalla	Kokkolan Ilona
31			
to 2.8		Kesäretki Kalajoen kesäteatteriin "Niskavuoren leipä"	Kalajoki
32			
ke 8.8	13-15	Omaiskahvila	Kokkolan Ilonassa
to 9.8	17-18.30	Vetelin ryhmä	Vaskooli
33			
ma 13.8	17-18.30	Toholammin ryhmä	Seurakuntakeskus
to 16.8	17.00	Vertaistukiryhmä	Kokkolan Ilonassa
34			
ke 22.8	16.30-18.30	Omaiskahvila	Kokkolan Ilonassa