



## **Jäsentiedote 3/2016**

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

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

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



## Sisällysluettelo

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 1. OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA..... | 7  |
| 2. VERTAISRYHMÄTOIMINTA .....     | 8  |
| 3. LUENNOT JA KOULUTUKSET.....    | 10 |
| 4. VIRKISTYS .....                | 12 |
| 5. NUORTEN TOIMINTA.....          | 15 |
| 6. MUUT ASIAT .....               | 16 |



## YHDISTYKSEN UUSI PROJEKTITYÖNTEKIJÄ SALLA

Hei!

Olen Sallamaaria Dyster, 22- vuotias nuori nainen ja aloitin työskentelyn FinFami Pohjanmaa ry:ssä huhtikuussa.

Valmistuin vuonna 2013 Etelä-Pohjanmaan opistolta nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajaksi, jonka jälkeen olen työskennellyt parissakin eri paikassa. Harrastuksiini ja mielenkiinnon kohteisiini kuuluvat lenkkeily ja musiikki, jota myös itse teen, sekä ystävät ja perheeni.

Luonteeltani olen lojaali, huumorintajuinen, toisinaan liian suorasanainen mutta kuitenkin herkkä ja empaattinen ja aina valmis kokemaan jotain uutta.

Mielenkiintoni tätä työtä kohtaan heräsi jo nuorempana, kun itse toivoin että olisi ollut enemmän tietoa saatavilla mielenterveysongelmista kärsiville ja heidän omaisilleen.

Näin netissä ilmoituksen avoimesta työpaikasta ja päätin tarttua tilaisuuteen ja pistää hakemuksen sisään. Pääsin haastatteluun ja loput voit jo arvata.

Olen aina tahtonut työskennellä lasten ja nuorten parissa, ja sellaisessa ammatissa jossa voin auttaa muita. Ja erityisesti sellaisten lasten ja nuorten kanssa jotka ovat jo pieneen ikäänsä katsottuna kokeneet, nähneet ja kuulleet enemmän kuin olisi tarvetta.

Tahdon omalta osaltani olla jakamassa tietoa yhdistyksestä ja avun saamisesta, niille nuorille, joiden lähiomainen kärsii mielenterveys ongelmista ja joille kynnyks hankkia apua, on tähän asti ollut liian korkea.



## Hei kaikille!

Osa teistä ehkä tuntee minut ennestään. Minä, Eva Hanses olen työskennellyt yhdistyksessä Svenska Österbottens Anhörigförening 3 vuotta vuosina 2011-2013. Olen myös työskennellyt Psykosociala föreningen Svalanissa Kristiinankaupungissa vuosina 2007-2008. Olen aina tykännyt työskennellä kolmannella sektorilla ja olen iloinen että saan nyt työskennellä FinFamissa ruotsinkielisenä omaisneuvojana Martinan vanhempainvapaan ajan.

Koulutukseltani olen sosiaalityöntekijä ja viimeiset 2 vuotta työnantajani on ollut Vaasan kaupunki. Olen työskennellyt moniammatillisessa tiimissä, kohderyhmänä vaikeasti sijoitettavat työttömät.

Vapaa-aikana yritän pitää kuntoani yllä kävelemällä ja uimalla. Tykkään kulttuurista ja erilaisista luovista toiminnoista. Asun 17-vuotiaiden kaksoispoikien kanssa Vaasan keskustassa. Pojat asuvat myös osittain yhdessä isänsä kanssa. Lisäksi minulla on kaksi vanhempaa poikaa jotka myös asuvat Vaasassa, omissa asunnoissa.

Olen ollut nyt noin kuukauden työssä täällä Vaasan FinFamissa ja se tuntuu hyvältä. Vastuualueeni täällä on ruotsinkielinen toiminta. Odotan että pääsen tutustumaan teihin omaisiin ja että pääsen aloittamaan ryhmätoiminnan. Otathan yhteyttä minuun jos sinulla on toivomuksia luennoista tai ryhmätoiminnasta tai jos te muuten vain haluatte keskustella. Olen täällä teitä varten ja toivon saavani monta yhteydenottoa!



## Omaisten palsta

### LEPOTILASSA

Tervehdys omaisille!! Tietokonetermillä aloitan ajatusten jakamista, tietokone menee lepotilaan kun jättää sen itsekseen määrätyksi aikaa. Mietin meidän omaisten mielenmaisemaa useinkin ja sitä voimmeko saavuttaa fyysisen ja henkisen lepotilan. Jokaisella meistä on tietenkin erilainen tilanne omaisemme kanssa, on meitä jotka ovat 24/7 yhdessä, osalla kuntoutuja asuu omassa asunnossaan ja on myös asuntoloissa asuvia omaisia.

Ajatusten lepotilaan voi tietoisesti pyrkiä, omaisten illoissa olemme varmasti saaneet rentoutumisen malleja monenlaisia ja kyllä niitä kannattaa tehdä itsekseen kotona. Ensin alkuun tuntuu että esim. hengitysharjoitus ei toimi, mutta kun tietoisesti vaan pyrkii tyhjentämään ajatuksia ja toteaa, että tilanteelle en voi tällähetkellä mitään, saattaa onnistuakin.

Ilona-toimistot ovat taas avautuneet Kokkolassa ja Vaasassa kesäloman jälkeen. Meillä Kokkolassa oli omaiskahvila tänään päivällä ja pöydän ympärillä kävi mukavan kuuloinen puheen porina. Omaiskahvilassa nauretaan ja jutellaan asioita laidasta laitaan, mutta myös tiedetään, että meillä on yhteinen tekijä miksi olemme FinFamissa. Iloinen yhdessä oleminen on myös monesti lepotilaa jossa omat murheet jäävät taka-alalle.

Tulevasta emme koskaan tiedä, meidän on pitänyt oppia elämään sellaista elämää, jossa asioita ei voi suunnitella kovin pitkälle eteenpäin. Silloin kun omaisella on tasainen vaihe eletään tavallista elämää, huonompina aikoina meidän pitää venyä monenlaiseen ja sen me tiedämme jokainen. Syksyä kohti mennään, pian ruska hehkuu puidenlehdissä, monenlaista tapahtumaa on yhdistyksellä mihin voi osallistua. Pidetään yhteyttä omaisystäviin ja muistetaan lepotila.

Hannele Hammar-Kettunen

## Projektin palsta

Yhdistyksemme on yhdessä SÖAF:in kanssa saanut rahoituksen kolmevuotiseen nuorisoprojektiin. Yhdessä enemmän – projektin tarkoituksena on lisätä tietoutta mielenterveydestä ja mielenterveysongelmista, antaa vertaistukea, helpottaa keskustelua mielenterveydestä sekä antaa nuorille tapoja ilmaista itseään ja helpottaa keskustelua vaikeistakin asioista.

Projekti suuntautuu kahdeksasluokkalaisille kuudessa eri koulussa ympäri Pohjanmaata. Yhden lukuvuoden aikana panostamme kahteen näistä kouluista, yhteen suomenkieliseen ja yhteen ruotsinkieliseen.

Projektin aikana aktivoimme keskustelua mielenterveydestä luentojen, teemapäivien ja ryhmätoiminnan kautta, koska uskomme, että yhdessä tekeminen edistää mielenhyvinvointia.



# 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)

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: 6.9, ja 1.11 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 puolisollassi, 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](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi) Tiedustelut ja ilmoittautumiset toimistollemme tai ryhmänohjaajille.

### Keskustelu- ja vertaistukiryhmät Vaasassa

#### **Äidit-ryhmä**

ohjaaja Anita Ruutiainen, puh. 044-2098 552  
tiistaisin 6.9, 11.10, ja 8.11 klo 17

#### **Marjan keskusteluryhmä**

ohjaaja Marja Österberg puh. 044-0334 280  
keskiviikkoisin 21.9, 26.10 ja 23.11 klo 18

#### **Syömishäiriöomaisten ryhmä**

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

#### **Miesten ryhmä**

ohjaaja Matti Manninen, puh. 0400-788 725  
kokoontumiset keskiviikkoisin 28.9, 26.10 ja 23.11 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 14.9, 28.9, 12.10, 26.10, (23.11 avoimet ovet) ja 7.12 klo 13-15 osoitteessa Kirkkopuistikko 31



## Keskustelu- ja vertaistukiryhmät Kokkolassa


**Keskusteluryhmä** kokoontuu kerran kuukaudessa toimistollamme Ilonassa, aina kuukauden kolmas torstai klo 17.00–18.30, seuraavat kokoontumiset 15.9, 20.10, 17.11 ja 15.12. Tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika

**Keskusteluryhmä psyykkisesti oireilevien nuorten vanhemmille** kokoontuu toimistollamme Ilonassa, aina kuukauden ensimmäinen torstai klo 17.00–18.30, seuraavat kokoontumiset: 5.10, 2.11 (ke), 1.12. Tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika

**Vertaistukiryhmä** kokoontuu toimistollamme Ilonassa, aina kuukauden toisena torstaina. Katso kokoontumisajat KP:n toimintapalstasta. Seuraavat kokoontumispäivät 8.9, 13.10 ja 10.11. Ohjaajana toimii vapaaehtoinen omainen. Tiedustelut 040-82 03 531 / Hannele

**Toholammin keskusteluryhmä** kokoontuu kerran kuukaudessa maanantaisin klo 13–14.30 seurakuntatalolla, seuraavat kokoontumiset: 5.9, 3.10, 31.10 ja 29.11 (ti). Tiedustelut 044-7634 100/Minna

**Omaiskahvila Kokkolan Ilonassa** keskiviikkoisin klo 13.00–15.00 toimistollamme Ilonassa 7.9, 21.9, 5.10, 19.10, 2.11, 16.11, 30.11 ja 14.12. Tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika



*"Vertaistuen saaminen ja kokemusten jakaminen on parasta antia."*

### 3. LUENNOT JA KOULUTUKSET

#### Vaasan Ilonassa

**Mindfulness**-luentoiltaa (Tietoiseen läsnäoloon perustuva stressinhallinta menetelmä) vietetään Ilonassa ke 7.9 klo 17.30 alkaen Virve Järvisen johdolla.

**Prospect Plus** koulutus alkaa ma 3.10 klo 18. Koulutukseen voivat osallistua ne omaiset, jotka ovat käyneet aikaisemmin 10 moduulin koulutusjakson. Prospect Plus sisältää 5 jatkomoduulia. Koulutuksen tarkoituksena on kohottaa omaisten itsetuntoa, kehittää selviytymiskeinoja, lisätä elämönhallintaa ja parantaa elämänlaatua.

Ilmoittaudu viim. 28.9 mennessä 044-0334 280

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

**Vaasa-Opistolla** to 6.10 klo 18 alkaen maksuton ja kaikille avoin luento epävakaasta persoonallisuushäiriöstä. Luennoitsijoina psykologi, psykoterapeutti Siina Hakala, joka kertoo, mitä tarkoittaa tunne-elämältään epävakaata persoonallisuushäiriötä ja psykiatrinen sairaanhoitaja, DKT-terapeutti Anu Hiironniemi kertoo hoitomenetelmistä. Ilmoittaudu viim. 3.10 mennessä 044-0334 280 / [info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

HUOM! Uusi osoite Raastuvankatu 31



## Kokkolan Ilonassa

**Tosi Toimissa. Vapaaehtoistoiminnan näkyvyys seminaari. Tiistaina 13.9** klo 9-16. Kokkolan kaupungintalon Kokkola salissa. Kaikille avoin ilmainen seminaari. Ilmoittaudu tästä linkistä 2.9 mennessä:

<https://www.webropolsurveys.com/S/E9FB1B7C11018F93.par>

Kokkolan toimipiste viettää **5-vuotis juhlapäivää tiistaina 4.10.** klo 9.30–15.00. Juhlaseminaarin nimi on **Positiivinen tuki kasvuun, kun perheessä on mielenterveysongelmia!** Luennoitsijana toimii kokemusasiantuntia Anna Håkans, joka kertoo miten tukea nuoria omaisia. Toisena luennoitsijana toimii Uudenmaan yhdistyksen toiminnanjohtaja Leif Berg VTM/VET psykoterapeutti, joka puhuu perheen tukemisesta, kun perheessä on mielenterveysongelmia. Paikka: Centrian auditorio, Terveystie 1. Kokkola. Seminaari on ilmainen ja avoin kaikille. Ilmoittautumiset viimeistään 27.9, puh 044-7934 101 tai [fredrika.sourander@finfamipohjanmaa.fi](mailto:fredrika.sourander@finfamipohjanmaa.fi)

**Prospect-koulutus** henkilöille, joilla on omakohtaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujan omaisena tai läheisenä olemisesta alkaa perjantaina **syyskuun 16 päivänä** klo 17.30 FinFamin toimistolla. Koulutuksen tarkoituksena on kohottaa omaisten itsetuntoa, kehittää selviytymiskeinoja, lisätä elämönhallintaa ja parantaa elämänlaatua. Ilmoittautumiset 14.9 mennessä ja tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika

**Tiistaina 22.11** klo 17.30 toimistolla luennoimassa Raija Jääskelä aiheesta **löydä omat voimavarasi.**



## 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)

### Virkistys Vaasassa

Muistathat, että **sauvakävelyoporukka** kävelee joka tiistai. Lähtö toimistolta klo 16.30. Sauvoja Ilonassa!

Lähdemme tutustumaan Merenkurkun Majataloon Björköbyhyn torstaina 15.9. Lähtö Ilonasta klo 15 kimppekyydein. Perillä mahdollisuus kiertää luontopolku, kerätä sieniä ja marjastaa. Ulkoilun jälkeen meitä odottaa lämmin lohisoppa ja jälkiruuaksi tyrnijuustokakku, ruokailun lomassa talon emäntä kertoo Majatalostaan. Retken omavastuu 5 €/hlö. Sitovat ilmoittautumiset viim. 9.9 mennessä 044-0334280

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

Omaisten **voimavaraviikonloppua** vietetään 15-16.10 remontoidussa Alskat-hemmetissä, joka sijaitsee Raippaluodon sillan kupeessa Alskatissa noin 15 km Vaasasta. Viikonlopun ohjelma lähetetään ilmoittautuneille, tiedossa on voimaannuttava ja rentouttava viikonloppu. Tämä leiri on osallistujille täysin maksuton, sisältäen majoituksen, ruokailut sekä ohjelman. Leiri toteutetaan Aktia-säätiön myöntämällä avustuksella. Ilmoittaudu viim. 30.9 mennessä 044-0334 280

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

**Omaisten hemmottelupäivät Härmän kylpylässä 28-29.10.** Lähtö omakustanteisesti Vaasasta klo 10 ja Kokkolasta klo 9.30. Perille saavuttuamme aloitamme lounasbuffetilla. Lounaan jälkeen kokoonnumme yhteiseen hetkeen, jossa mm. ohjelman jako. Tiedossa luento, kylpylän vapaata käyttöä, hierontaa (omakustanteinen 25 min/35 €). Illalla tanssit Finlandersin johdolla. Lauantaina kotiinlähtö lounaan jälkeen. Päivien omavastuu 65 €. Sitovat ilmoittautumiset ja tarve kyytiin viim. 27.9 mennessä 044-0334 280

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

Mennään yhdessä Vaasan kaupunginteatteriin to 10.11 klo 19

## **ON KESÄYÖ - MUSIKAALI TOPI SORSAKOSKEN ELÄMÄSTÄ**

Musikaalissa seurataan huikean uran ja kansansuosion saavuttaneen Topi Sorsakosken elämän vaiheita. Topin hurtti huumori ja teeskentelemätön tyyli siivittivät hänet suomalaisten tuntojen tulkiksi. Esityksen omavastuu 15 €/hlö. Sitovat ilmoittautumiset viim. 7.10 mennessä 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Tänä vuonna **joulujuhlaa** vietetään yhdessä Söaf rf:n kanssa perjantaina 2.12 klo 18-22 Vaasassa Upseerin Pajakeskuksessa (ent. Suomalainen klubi), osoitteessa Läntinen Kasarmintori 6. Vietämme yhteisjuhlaa, koska SÖAF rf täytti 20- ja meidän yhdistys 25 vuotta. Olisi mukavaa jos joku teistä pitkään toiminnassa mukana olleista haluaisi kertoa kuluneista vuosista muistelun merkeissä tai jos jollain olisi joku ohjelmanumero esitettäväksi esim. runo tms. Kerro halukkuudestasi Ilonaan. Juhlissa tiedossa mukavaa ohjelmaa, herkullista jouluruokaa unohtamatta. Juhlan omavastuu 30 €/hlö. Bussikuljetus järjestetään Kristiinankaupungista ja Kokkolasta. Ilmoita jos tarvitset kyydin. Sitovat ilmoittautumiset viim. 11.11 mennessä 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Tule viettämään Ilonaan **joulupuuhastelu- ja glögi-iltaa** to 8.12 klo 17.30 alkaen. Illan aikana jutustelun ja glögin lomassa, voit tehdä kortteja tai ottaa vaikkapa oman käsityösi/idean mukaan. Ilmoittaudu viim. 5.12 mennessä 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)



## Virkistys Kokkolassa

**Makkaranpaistoretkelle** Lohtajan pesäkilville lähdemme **torstaina 22.9** toimistolta klo 13. Ilmoittautumiset 19.9 mennessä. Omavastuuhintaa 5 €. Tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101 Fredrika

**Tiistaina 25.10** kaikki innolla pelaamaan **sulkapalloa** klo 15 Kokkolan Urheilutalolle. Omavastuuhintaa 2,50 €.

**Torstaina 24.11 avoimet ovet** toimistolla klo 15–17.

**Maanantaina 28.11** matkaamme **Tyynelän Tonttulaan** kimpakyydein toimistolta klo 13. Tonttulan\_1700-luvun pihapiirissä on nähtävillä eri teemoilla sisustettuja aittoja, jotka ovat kalustettu tyyliin kuuluvalla talonpoikaisella antiikilla. Unohtamatta tonttujen päärakennusta, joka itsessään on tonttujen päärakennus Tyynelä. Tonttuostoksilla voi käydä Kirkkovärdin talossa ilman pääsymaksua. Retken omavastuuhintaa 3,50 €. Ilmoittautumiset 24.11 mennessä. 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/ Fredrika

**Maanantaina 5.12 leivotaan** toimistolla yhdessä joululauluja kuunnellen joululeivonnaisia klo 10 alkaen. Kaikki mukaan leipomaan ja syömään torttuja ym. hyvää.

**Aamupuuro** keitellään perjantaina 9.12 klo 9-11.



## 5. NUORTEN TOIMINTA

### Voimaa taiteesta

Tykkäätkö piirtää tai maalata? Silloin Voimaa taiteesta on juuri oikea tapahtuma sinulle. Illan aikana saat ilmaista itseäsi taiteen eri keinoin.

Tapahtuman tarkoituksena on lisätä sinun voimavaroja ja saada sinut miettimään, miten sinä voit. Taide lisää mielenhyvinvointia.

Ilta järjestetään Ilonassa (Kirkkopuistikko 31) 27.10 klo 17.30 – 19.30. Ilta on osallistujille täysin maksuton. Ilmoittaudu viim. 25.10 puh. 044-2393 815 tai [info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

### Chill out - ryhmä

Oletko yksinäinen tai huolissasi jonkun mielenterveydestä? Haluatko jonkun jonka kanssa keskustella tai koetko että haluat muuten vaan paikan mihin voit tulla?

Tarjoamme sinulle tietoa, tukea ja yhdessäoloa. Ryhmän lähtökohtana on osallistujien toiveet. Ryhmässä keskustellaan sinulle tärkeistä asioista, katsellaan elokuvia ja ollaan muuten vaan yhdessä.

Tapaamme joka toinen viikko torstaisin 6.10, 20.10, 3.11, 17.11, 1.12  
Vaasan Ilonassa klo 17.15

Kirkkopuistikko 31 65100 Vaasa  
044 2393 815 - [info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)  
Ryhmä on alle 30 vuotiaille

### Vapaaehtoisia nuortentoimintaan!

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

## 6. MUUT ASIAT

**Ilonan päivä** on valtakunnallinen omaistenpäivä ja sitä vietetään 9.10.

Olemme ma 10.10 HS-Centerissä klo 11-14 Ilonanpäivätunnelmissa. Kerromme toiminnastamme ja meillä on pientä ohjelmaakin luvassa. Tule siis paikanpäälle katsomaan ja kerro tapahtumasta muillekin!

Yhdistyksen **syyskokous** Vaasan Ilonassa ke 25.10 klo 19.

Toimistot **Vaasassa ja Kokkolassa on suljettu** 9-10.11 työntekijäpäivien johdosta.

Valtakunnallista **mielenterveysviikkoa** vietetään viikolla 47 ja meillä on Ilonassa avoimet ovet ke klo 13-16. Paikalla kokemusasiantuntijoita kuntoutujista sekä omaisista, jotka kertovat oman tarinansa ja vastaavat kysymyksiin, tulethan kuuntelemaan ja kyselemään.

Lisäksi samalla viikolla pe 25.11 klo 14-18 järjestetään mielenterveysviikon toimijoiden yhteinen tapahtuma GW-Galleriassa, jossa paljon erilaista ohjelmaa, seuraa ilmoituksiamme!

**Joululomaa** vietetään Vaasassa ja Kokkolassa **19-31.12**

### **Omais- ja perhehoitajien tukea lisätään**

Sosiaali- ja terveysministeriö 29.6.2016

Tiedote 104/2016

Omais- ja perhehoitajia koskevaa lainsäädäntöä on muutettu. Muutosten tavoitteena on tukea hoitajien jaksamista ja hyvinvointia sekä kehittää hoitotehtävää tukevia palveluja. Perhehoidossa hoidettavien enimmäismäärä nousee kuuteen.

Jatkossa kaikki omaishoitosopimuksen tehneet omaishoitajat saavat vähintään kaksi vapaata vuorokautta kalenterikuukautta kohti. Ympäri vuorokautisesti tai jatkuvasti hoitoon sidotut omaishoitajat saavat vähintään kolme vapaata vuorokautta kuukaudessa samoin edellytyksin kuin nykyisinkin. Vapaat voi myös käyttää useassa osassa aiempaa joustavammin.

Omaishoitajilla on usein vaikeuksia käyttää lakisääteiset vapaapäivänsä. Jotta vapaat toteutuisivat, sijaishoitokäytäntöjä kehitetään. Kunnille tulee



velvollisuus järjestää omaishoitajille tarvittaessa myös valmennusta ja koulutusta sekä hyvinvointi- ja terveystarkastuksia.

Omaishoitosopimukseen, hoito- ja palvelusuunnitelmiin sekä perhehoitajien toimeksiantosopimukseen tehtävät muutokset eivät edellytä sopimusten irtisanomista. Sopimukset on tarkistettava niin, että ne vastaavat uutta lainsäädäntöä. Omaishoidon tuessa tarvittavat tarkistukset tulee tehdä 31.3.2017 mennessä.

Omaishoitajalla on oikeus omaishoitajan hoitotehtävää tukeviin palveluihin sekä vapaisiin lain voimaantulosta alkaen riippumatta siitä, onko omaishoitosopimusta tai hoito- ja palvelusuunnitelmaa tarkistettu. Kunnan on sovittava tarvittaessa omaishoitajan kanssa siitä, kuinka vapaapäivät voidaan käyttää takautuvasti.

Hallitus esitti asiaa koskevien lakien vahvistamista ja tasavallan presidentti vahvisti lait keskiviikkona 29. kesäkuuta. **Muutokset tulevat voimaan 1. heinäkuuta 2016** lukuun ottamatta omaishoitajien valmennusta koskevaa säännöstä, jota sovelletaan 1.1.2018 alkaen.

Tiedote löytyy kokonaisuudessaan sosiaali- ja terveysministeriön sivuilta [www.stm.fi](http://www.stm.fi)

### Lisätietoja

lakimies Erkki Papunen, STM, p. 0295 163 298, etunimi.sukunimi@stm.fi

**Omaisten taloushuolet - kysely välitettäväksi oman alueen omaisille:** Selvitämme yhteistyössä Takuusäätiön kanssa oheisella kyselyllä minkä verran kenttämme omaisia koskettaa taloushuolet ja velkaantuminen ja onko näihin asioihin erityisesti neuvonnan tarvetta. Pyytäisimme teitä välittämään alla olevan kyselynlinkin toiminnassanne mukana oleville omaisille. Kyselyyn vastataan anonyymisti ja kyselyn tarkoituksena on saada tietoa mahdollisesta kehittämistarpeesta omaisten taloushuoliin liittyen. Psykykinen sairastuminen voi vaikuttaa sairastuneen ja läheisen raha-asioihin. Läheinen voi joutua esimerkiksi kantamaan huolta sairastuneen taloudenhallinnasta ja tukemaan häntä raha-asoiden hoitamisessa. Aihetta ei ole aikaisemmin juurikaan viime aikoina selvitetty omaisten näkökulmasta. Tämän kyselyn tarkoituksena onkin selvittää kuormittavatko sairastuneen raha-asiat omaisia, sekä millaisia kokemuksia ja tuen tarpeita omaisilla on raha-asioihin liittyen. Vastaukset ovat meille tärkeitä myös siinä tapauksessa, että raha-asiat ovat kohdallanne sujuneet ilman huolia. Kyselyn toteuttavat yhteistyössä Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami (OMAVAPA) ja Takuu-Säätiön Talouspolku-hanke. Saatuja tietoja hyödynnetään

FinFamin ja Takuu-Säätiön toimintojen kehittämisessä sekä vaikuttamistyössä. Kyselyyn vastaaminen kestää n. 15 minuuttia ja siihen vastataan nimettömänä. Vastauksia käsitellään luottamuksella ja tulokset raportoidaan niin, ettei yksittäistä vastaajaa pysty tunnistamaan. Vastausaikaa on 30.9.2016 saakka. Kyselyyn pääsee vastaamaan tästä:

<https://my.surveypal.com/FinFami-rahakysely1> Ohessa kysely myös liitetiedostona, joita voi myös paperiversioina jakaa omaisille ja välittää vastaukset sitten minulle. Kiitos!

## Tiedoksi

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

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

## Toimintakalenteri Vaasa 9-12/2016

| <u>Viikko</u> | <u>Klo</u> | <u>Tapahtuma</u>                           | <u>Missä</u>           |
|---------------|------------|--|------------------------|
| <b>36</b>     |            |  |                        |
| ti 6.9        | 9-11       | Keskussairaalan palvelupisteellä päivystys | Keskussairaala         |
| ti 6.9        | 16.30      | Sauvakävely                                | Vaasan Ilonasta        |
| ti 6.9        | 17-19      | Äidit-ryhmä                                | Vaasan Ilonassa        |
| ke 7.9        | 17.30-20   | Mindfulness luentoilta                     | Vaasan Ilonassa        |
| <b>37</b>     |            |  |                        |
| ti 13.9       | 16.30      | Sauvakävely                                | Vaasan Ilonasta        |
| ke 14.9       | 13-15      | Omaiscafee                                 | Vaasan Ilonassa        |
| to 15.9       | 15-        | Merenkurkun Majatalo                       | Björköby               |
| <b>38</b>     |            |  |                        |
| ti 20.9       | 16.30      | Sauvakävely                                | Vaasan Ilonasta        |
| ke 21.9       | 18-20      | Marjan keskusteluryhmä                     | Vaasan Ilonassa        |
| <b>39</b>     |            |  |                        |
| ti 27.9       | 16.30      | Sauvakävely                                | Vaasan Ilonasta        |
| ke 28.9       | 13-15      | Omaiscafee ja miesten ryhmä                | Vaasan Ilonassa        |
| <b>40</b>     |            |  |                        |
| ma 3.10       | 18-19.30   | Prospect Plus koulutus                     | Vaasan Ilonassa        |
| ti 4.10       | 9.30-15    | Kokkolan Ilonan 5 vuotis juhlaseminaari    | Hyvinvointikampus, Kla |
| ti 4.10       | 16.30      | Sauvakävely                                | Vaasan Ilonasta        |
| to 6.10       | 18-20      | Epävakaa persoonallisuushäiriö-luento      | Vaasa Opisto           |

|                             |             |  |                       |
|-----------------------------|-------------|--|-----------------------|
| to 6.10<br><b>41</b>        | 18-20       | Syömishäiriöomaiset                                | Vaasan Ilonassa       |
| ma 10.10                    | 11-14       | Ilonanpäivätempaus                                 | HS-Center             |
| ma 10.10                    | 18-19.30    | Prospect Plus koulutus                             | Vaasan Ilonassa       |
| ti 11.10                    | 16.30       | Sauvakävely  | Vaasan Ilonassa       |
| ti 11.10                    | 17-19       | Äidit-ryhmä  | Vaasan Ilonassa       |
| ke 12.10                    | 13-15       | Omaiscafee   | Vaasan Ilonassa       |
| la-su 15-16.10<br><b>42</b> | la-su       | Omaisten voimavaraviikonloppu                      | Alskat hemmet         |
| ma 17.10<br><b>43</b>       | 18-19.30    | Prospect Plus koulutus                             | Vaasan Ilonassa       |
| ma 24.10                    | 18-19.30    | Prospect Plus koulutus                             | Vaasan Ilonassa       |
| ti 25.10                    | 9-11        | Sairaalapäivät                                     | Vaasan keskussairaala |
| ti 25.10                    | 19          | Yhdistyksen syyskokous                             | Vaasan Ilonassa       |
| ke 26.10                    | 13-15       | Omaiscafee ja miesten ryhmä                        | Vaasan Ilonassa       |
| ke 26.10                    | 18-20       | Marjan keskusteluryhmä                             | Vaasan Ilonassa       |
| 28-29.10<br><b>44</b>       | pe-la       | Omaisten hemmottelupäivät                          | Härmän kylpylä        |
| ma 31.10                    | 18-19.30    | Prospect Plus koulutus                             | Vaasan Ilonassa       |
| ti 1.11                     | 9-11        | Keskussairaalan palvelupisteellä päivystys         | Keskussairaala        |
| to 3.11<br><b>45</b>        | 18-20       | Syömishäiriöomaiset                                | Vaasan Ilonassa       |
| ti 8.11                     | 17-19       | Äidit-ryhmä  | Vaasan Ilonassa       |
| to 10.11<br><b>46</b>       | 19          | Musikaali Topi Sorsakosken elämästä                | Vaasan kaup.teatteri  |
| <b>47</b>                   |             |  |                       |
| ke 23.11                    | 13-16       | Avoimet ovet, kokemusasiantuntijoita paikalla      | Vaasan Ilonassa       |
| ke 23.11                    | 18-20       | Marjan keskusteluryhmä                             | Vaasan Ilonassa       |
| pe 25.11<br><b>48</b>       | 14-18       | Mielenterveysviikon toimijoiden yhteinen tapahtuma | GW-Galleria           |
| pe 2.12<br><b>49</b>        | 18-22       | Joulujuhla   | Upseerin Pajakeskus   |
| ke 7.12                     | 13-15       | Omaiscafee   | Vaasan Ilonassa       |
| to 8.12                     | 17.30-19.30 | Joulupuuhastelu- ja glögi-ilta                     | Vaasan Ilonassa       |
| to 8.12<br><b>50</b>        | 18-20       | Syömishäiriöomaiset                                | Vaasan Ilonassa       |
| ke 14.12<br><b>51-52</b>    | 12-15       | Puurojuhla<br>Ilona suljettu                       | Vaasan Ilonassa       |

## Tapatumakalenteri Kokkola 9-12/2016

| <u>Viikko</u> | <u>Klo</u> | <u>Tapahtuma</u>        | <u>Missä</u>           |
|---------------|------------|-------------------------|------------------------|
| <b>36</b>     |            |                         |                        |
| Ke 7.9        | 13-15      | Omaiscahvila            | Ilona                  |
| To 8.9        | 17-18.30   | Vertaistukiryhmä        | Ilona                  |
| <b>37</b>     |            |                         |                        |
| Ti 13.9       | 9.00-16    | Tosi Toimissa seminaari | Kokkolan kaupungintalo |
| To 15.9       | 17-18.30   | Keskusteluryhmä         | Ilona                  |
| Pe 16.9       | 17.30-20   | Prospect-koulutus       | Ilona                  |
| La 17.9       | 9.00-12.30 | Prospect-koulutus       | Ilona                  |
| <b>38</b>     |            |                         |                        |

|              |          |                                     |                           |
|--------------|----------|-------------------------------------|---------------------------|
| Ke 21.9      | 13-15    | Omaiskahvila                        | Ilona                     |
| To 22.9      | 13-16    | Retki Lohtajan pesäkilville         | Lohtaja                   |
| <b>40</b>    |          |                                     |                           |
| Ma 3.10      | 13-14.30 | Toholammin ryhmä                    | Seurakuntakeskus          |
| Ti 4.10      | 9.30-15  | 5v Juhlaseminar                     | Terveystie 1, Kokkola     |
| Ke 5.10      | 13-15    | Omaiskahvila                        | Ilona                     |
| Ke 5.10      | 17-18.30 | Vanhempien ryhmä                    |                           |
| <b>41</b>    |          |                                     |                           |
| To 13.10     | 17-18.30 | Vertaistukiryhmä                    | Ilona                     |
| <b>42</b>    |          |                                     |                           |
| Ke 19.10     | 13-15    | Omaiskahvila                        | Ilona                     |
| To 20.10     | 17-18.30 | Keskusteluryhmä                     | Ilona                     |
| <b>43</b>    |          |                                     |                           |
| Ti 25.10     | 15-16    | Sulkapallo                          | Urheilutalo               |
| <b>44</b>    |          |                                     |                           |
| Ma 31.10     | 13-14.30 | Toholammin ryhmä                    | Seurakuntakeskus          |
| Ke 2.11      | 13-15    | Omaiskahvila                        | Ilona                     |
| Ke 2.11      | 17-18.30 | Vanhempien ryhmä                    | Ilona                     |
| <b>45</b>    |          |                                     |                           |
| To 10.11     | 17-18.30 | Vertaistukiryhmä                    | Ilona                     |
| To 10.11     | 19       | Musikaali Topi Sorsakosken elämästä | Vaasan kaupunginteatteri  |
| <b>46</b>    |          |                                     |                           |
| Ke 16.10     | 13-15    | Omaiskahvila                        | Ilona                     |
| To 17.11     | 17-18.30 | Keskusteluryhmä                     | Ilona                     |
| <b>47</b>    |          |                                     |                           |
| Ti 22.11     | 17.30-19 | Luento, Löydä omat voimavarasi      | Ilona                     |
| To 24.11     | 14-16    | Avoimet ovet                        | Ilona                     |
| <b>48</b>    |          |                                     |                           |
| Ma 28.11     | 13.00    | Tyynelän tonttula                   | Luoto                     |
| Ti 29.11     | 13-14.30 | Toholammin keskusteluryhmä          | Seurakuntakeskus          |
| Ke 30.11     | 13-15    | Omaiskahvila                        | Ilona                     |
| To 1.12      | 17-18.30 | Vanhempien ryhmä                    | Ilona                     |
| Pe 2.12      | 18-22    | Joulujuhlat                         | Upseerin Pajakeskus/Vaasa |
| <b>49</b>    |          |                                     |                           |
| Ma 5.12      | 10.00-13 | Joululeivontaa                      | Ilona                     |
| To 8.12      | 17-18.30 | Vertaistukiryhmä                    | Ilona                     |
| Pe 9.12      | 9.00-11  | Aamupuuro                           | Ilona                     |
| <b>50</b>    |          |                                     |                           |
| Ke 14.12     | 13-15    | Omaiskahvila                        | Ilona                     |
| To 15.12     | 17-18.30 | Keskustelu ryhmä                    | Ilona                     |
| <b>51-52</b> |          | Ilona suljettu                      |                           |