



Jäsentiedote 3/2017

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

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

Kokkolan toimipiste, toimisto avoinna ti, to 15-17 ja ke 12-15
muina aikoina sopimuksen mukaan
Isokatu 15 B 4 krs. 67100 Kokkola

044-7634 100 Minna Pellinen, omaisneuvoja
044-7634 101 Fredrika Sourander, ruotsinkielinen omaisneuvoja
044-2434 372 Aada Vihanta, projektityöntekijä

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



Sisällysluettelo

1. OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA.....	7
2. VERTAISRYHMÄTOIMINTA.....	8
3. LUENNOT JA KOULUTUKSET.....	10
4. VIRKISTYS.....	12
5. MUUT ASIAT.....	16

Toiminnanjohtajan palsta

Hei kaikille!

Kesä on nyt ohi ja kaikki työntekijät palaneet töihin. Toivottavasti teillä kaikilla on ollut rentouttava kesä. Syksy on lähtenyt vauhdilla käyntiin, loppuvuoden ohjelmat on lyöty lukkoon ja kohta aletaan jo suunnittelemaan ensi vuoden toimintaa. Ajankohtaista on nyt toimintasuunnitelman tekoa ja hakemukset ensi vuoden rahoitusta varten Stealta.



Paljon muutoksia ja uusia tuulia tulee nyt myös meille tänne toimistoihin kun henkilökuntaa vaihtuu. Meidän projektisuunnittelija Yhdessä enemmän – Mera tillsammans projektissa, Anna Håkans on nyt vanhempainvapaalla pienen pojan kanssa. Hänen tilalleen valittiin Maarit "Maikku" Nummi projektisuunnittelijan sijaiseksi.

Meidän Paikka Auki nuori, Anna Nygård-Juslin palaa opiskelun pariin syyskuussa ja hänen tilalle Caroline Sand.

Myös meidän ruotsinkielinen omaisneuvoja Kokkolassa Fredrika Sourander lähtee koulun penkille nyt syksyllä. Hän tulee tekemään töitä vielä 50% tämän vuoden loppuun jonka jälkeen jää täyspäiväiselle opintovapaalle ja palaa meidän joukkoon taas keväällä 2019. Joten nyt on haussa Fredrikalle sijaista Kokkolan toimipisteeseen.

Toivotamme Annalle ja Fredrikalle onnea ja antoisaa opiskelua!

Yhdistyksen syyskokous lähestyy myös joten toivomme että hallitukseemme tulisi ehdokkaiksi uusia innokkaita omaisia tai muita kiinnostuneita jotka haluaisivat kehittää toimintaa ja tehdä vaikuttavaa työtä. Ilmoita mielellään itsesi tai jonkun toisen henkilön ehdokkaaksi hallituksen jäseneksi minulle tai puheenjohtajalle viimeistään 25.9 (leena.pakkanen@finfamipohjanmaa.fi tai puheenjohtaja@finfamipohjanmaa.fi)

Toivotamme teille antoisaa syksyä ja että tapaamme eri tapahtumissa ja toiminnoissa tämän vuoden aikana. Olette aina tervetulleita myös keskustelemaan meidän kanssa tai vain piipahtamaan kahvilla.

Leena Pakkanen, toiminnanjohtaja

Projektin palsta

Syksy on täällä, koulut ovat alkaneet ja nuorisoprojekti Yhdessä Enemmän on myös päässyt vauhtiin! Odotamme innoissamme syksyn uusia tapahtumia! Paljon uutta ja jännää on luvassa!

Ensinnäkin projektisuunnittelija Anna Håkans on jäänyt äitiysvapaalle ja hänelle on löydetty sijainen. Myös projektityöntekijä Anna Nygård-Juslin lopettaa ja hänen tilalle on löydetty työntekijä. Projekti on silti hyvissä käsissä ja kaikki yhteistyöt koulujen kanssa ovat jo alkaneet.

Tänä vuonna pääkoulut projektissa ovat Merenkurkunkoulu Vaasassa ja Tegengren:in koulu Vöyrillä. Syksyllä on luvassa vanhempainiltoja, lisäkoulutusta opettajille ja ensimmäinen tapaaminen oppilaitten kanssa. Tulemme esittelemään projektia ja pitämään eri luentoja ja työpajoja mielenterveydestä. Marraskuussa järjestämme kolme teemapäivää kahdeksas-luokkalaisille näissä kahdessa pääkoulussa, yhteistyössä sosionomiopiskelijoiden kanssa Noviasta ja Vaasan ammattikorkeakoulusta. Tämän lisäksi tarjoamme pienimuotoisempaa toimintaa muille projektin yhteistyökouluille. Olemme iloisia että olemme saaneet kyselyitä muista kouluista, jotka eivät ole mukana projektissa, jos projekti voi tulla pitämään työpajoja mielenterveydestä sekä oppilaille että opettajille. Totta kai tulemme!

Olemme myös kiitollisia, että koulut ottavat meidät mielellään vastaan ja että voimme olla vaikuttamassa nuorten mielen hyvinvointiin. Yhdessä Enemmän – kaikki menee paremmin!

Toivotamme projektin puolesta teille kaikille mukavaa syksyä!

Anna Nygård-Juslin, projektityöntekijä



Uusien työntekijöiden esittely

Hei,

Olen Aada Vihanta, uusi määräaikainen työntekijä FinFamin Kokkolan toimipisteessä. Olen 22-vuotias sosiologian opiskelija Tampereen yliopistosta. Joulukuussa sain valmiiksi kandidaatin tutkielmani ja muutin väliaikaisesti takaisin kotipaikkakunnalleni Kannukseen. Mielessäni on ollut jo pidempään välivuoden pitäminen ja oman alan työkokemuksen hankkiminen.

Mahdollisia työpaikkoja etsiessäni löysin FinFamin ilmoituksen avoimesta työpaikasta ja ajattelin heti, että tämä kuulostaa sellaiselta paikalta, jossa haluaisin työskennellä.

Mielenterveyteen liittyvät ongelmat ja asiat ovat olleet jo lapsuudesta asti osa elämäni. Jo teini-iässä ajattelin, että tulevaisuudessa haluaisin tehdä jotakin auttaakseni ihmisiä, joille mielenterveyden ongelmat ovat osa arkea. Mielestäni on erittäin tärkeää huomioida myös omaiset ja heidän jaksamisensa, sekä tarjota heille tukea ja apua. Olen todella iloinen, että voin nyt olla osa porukkaa, joka tekee juuri tätä. Työssäni keskityn erityisesti nuorten mielenterveysomaisten löytämiseen ja heille suunnatun toiminnan kehittämiseen. Haluan olla tukena ja apuna nuorille ja toivonkin, että minua olisi helppo lähestyä.

Vapaa-ajallani tykkään viettää aikaa perheeni, ystäväni ja koirani kanssa. Harrastan myös ratsastusta, lukemista ja liikuntaa. Nautin rauhallisista aamuista aamukahvin ja lehden kanssa, koiran iloisesta hännänheilutuksesta, hevosen turvan töytäisystä selkääni vasten ja siitä hetkestä, kun olemme molemmat kotona poikaystäväni kanssa ja voimme vaihtaa päivän kuulumiset. Pienet arjen asiat tekevät minut iloiseksi ja onnelliseksi.

Ollaan kuulolla!

Aada



Moi!

Olen Anna Håkanssin projektisuunnittelijan sijainen projektissa Yhdessä Enemmän aina toukokuun loppuun asti. Olen Maarit "Maikku" Nummi.

Olen innokas 27 vuotias leikkimielinen nainen joka innolla odottaa uusia työtehtäviä. Valmistuin sosionomiksi vuonna 2013, jonka jälkeen lähdin Saksaan AuPairiksi. Tämän jälkeen olen työskennellyt lastentarhaopettajana, kotihoidon hoitajana sekä ravintola-alalla. Vuonna 2016 sain viran nuoriso-ohjaajana Vaasan kaupungilla ja nyt olen täällä. Kun illat jäi vähiksi tuntui, että olisi kiva vaihtaa päivävuoroihin ja päätin tehdä niin.

Syksy jännittää; paljon uutta opittavaa ja hallinnolliset työt ovat minulle uusia. Mielenkiinnolla ja ilolla otan työn vastaan ja syksystä tulee AIVAN HUIPPU!

Maikku



1. OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA

Omaisneuvonta

Läheisen sairastuminen on kriisi myös omaisille. Sairastuminen herättää monenlaisia tunteita: pelkoa, syyllisyyttä, surua, ahdistusta ja myös avuttomuutta. Omainen voi omaisneuvonnassa puhua ja käsitellä vaikeita asioita yhdessä yhdistyksen työntekijän kanssa. Omaisneuvonnan tarkoituksena on tukea omaista läheisen sairastuessa psyykkisesti, tukea omaisen jaksamista ja ennaltaehkäistä näin omaisen oma uupuminen.

Omaisneuvonta on maksutonta.

Vaasassa Kirkkopuistikon Ilonassa

Myös ajanvarauksella

Leena Pakkanen 044 2000 742

Marja Österberg 044 0334 280

Eva Hanses 044-2000 733 (ruotsinkielinen omaisneuvoja)

Maarit Nummi 044-9777 335 nuoren omaistyön kehittäjä

Omaisneuvonta ajanvarauksella Kokkolassa Isokatu 15 B, 4 kerros.

Minna Pellinen 044- 7634 100 ja ruotsinkielinen omaisneuvoja Fredrika

Sourander 044-7634 101

Päivystämme ja kerromme toiminastamme **Vaasan keskussairaalan**

palvelupisteessä joka kuukauden ensimmäinen tiistaisin: 5.9, 3.10, 7.11 ja 5.12 klo 9-11

Keskussairaalan Psykiatrian päivystävä sairaanhoitaja Huutoniemellä, Sarjakatu 2

Psykiatrian päivystävä sairaanhoitaja on tavoitettavissa puhelimitse **24/7**
puh. 040 516 2174

Keskussairaalan Psykiatrian poliklinikka Huutoniemellä on auki arkisin klo
08.00-15.30 puh. 06-213 2392

2. VERTAISRYHMÄTOIMINTA

FinFami Pohjanmaa ry:n tarjoamat ryhmät tarjoavat tietoa ja tukea ja niissä on mahdollisuus tavata samassa elämäntilanteessa olevia. Ryhmätoiminta on antanut omaisille uusia voimavaroja ja ratkaisumalleja ongelmatilanteisiin – omaisen ei tarvitse jaksaa yksin. Turvallinen ja luottamuksellinen keskusteluryhmä tukee arjessa jaksamista. **Ryhmät ovat maksuttomia** ja kaikille jäsenillemme avoimia. Ryhmät tarjoavat tietoa ja tukea myös heille, joille läheisen sairastuminen on uusi asia.

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

Keskustelu- ja vertaistukiryhmät Vaasassa

Äidit-ryhmä

ohjaaja Anita Ruutiainen, puh. 044-2098 552
tiistaisin 5.9, 3.10 ja 7.11 klo 17

Marjan keskusteluryhmä

ohjaaja Marja Österberg puh. 044-0334 280
keskiviikkoisin 20.9, 18.10 ja 22.11 klo 18

Syömishäiriöomaisten ryhmä

ohjaaja Arja Uusitalo, puh. 050-5023 159 torstaisin 7.9, 5.10, 2.11 ja 30.11 klo 18

Miesten ryhmä

ohjaaja Matti Manninen, puh. 0400-788 725
kokoontumiset keskiviikkoisin 27.9, 25.10 ja 22.11 alkaen klo 13

Omaiscafe Vaasan Ilonassa

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

Omaiscafe **Vaasan** Ilonassa keskiviikkoisin 13.9 (Huom! paikalla myös Mustasaaren psyk.sairaanhoitaja Anna-Lena Granlund), 27.9, 11.10, 25.10 ja 20.12 klo 13-15 osoitteessa Kirkkopuistikko 31

Keskustelu- ja vertaistukiryhmät Keski-Pohjanmaalla

Keskusteluryhmä psyykkisesti oireilevien nuorten vanhemmille kokoontuu kerran kuukaudessa klo 17.00-18.30. Seuraavat kokoontumiset: keskiviikkoisin 11.10 ja 15.11. Ilmoittautumiset 4.10 mennessä 044-7634 100/Minna tai 044-2434 372/Aada

Kokkolan vertaistukiryhmä kokoontuu torstaisin klo 17-18.30 toimistollamme Ilonassa. Seuraavat kokoontumiset: 21.9, 19.10 ja 16.11. Ohjaajana toimii vapaaehtoinen omainen. Tiedustelut 040-82 03 531/Hannele

Toholammin keskusteluryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa maanantaisin klo 13-14.30 seurakuntakeskuksessa, seuraavat kokoontumiset: 11.9, 9.10, 6.11, 4.12. Tiedustelut 044-7634 100/Minna

Vetelin keskusteluryhmä kokoontuu torstaisin Vetelin Vaskoolissa klo 17-18.30. Seuraavat kokoontumiset: 7.9, 5.10, 2.11, 30.11. Tiedustelut 044-7634 100/Minna

Omaiskahvila keskiviikkoisin klo 13-15 toimistollamme Kokkolan Ilonassa 6.9, 20.9, 4.10, 18.10, 1.11, 15.11, 29.11, 13.12. Tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika
Kokkolan suomalaisen seurakunnan diakoniatyöntekijä Mervi Keränen tulee keskustelemaan **onnellisuudesta** keskiviikkona 15.11 **omaiskahvilaan** klo 13.00.



3. LUENNOT JA KOULUTUKSET

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

Vaasan Ilonassa **Infotilaisuus** keskiviikkona 13.9 klo 17.30-19.30. Poliisista komisario Mikä Jylhä tulee kertomaan virka-avun antamisesta yleensä (lainsäädäntö ja käytännöt), virka-avusta erityisesti tk-viranomaisille, sekä käytännöt ja toimintatavat mt-tapauksissa. Lopuksi voitte esittää kysymyksiä sekä muuten avointa keskustelua. Tarjoilun vuoksi ilmoita tulostasi viimeistään 11.9 mennessä 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Seurakuntalehtori Anne Vihanta keskustelemassa **Kokkolan Ilonassa** 3.10 klo 17.30 jaksamisesta. Ilmoittautumiset 29.9 mennessä Aadalle 044-2434 372

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 omaisille alkaa **Vaasan Ilonassa** torstaina 5.10 ja kaksi seuraavaa kertaa 19.10 ja 1.11 klo 18-20. Ilmoittaudu viimeistään 2.10 mennessä 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

ABC-koulutus omaisille alkaa **Kokkolan Ilonassa** tiistaina 31.10 klo 17.00 Ilmoittautumiset ja tiedustelut 24.10 mennessä 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika.

Maanantaina 9.10 työpaja itsetunnosta **Kokkolan Ilonassa** klo 17.00. Keskustellaan itsetunnosta ja tehdään siihen liittyviä harjoituksia yhdessä. Ilmoittautumiset Aadalle 044-2434 372 tai aada.vihanta@finfamipohjanmaa.fi viim. 4.10 mennessä.

Prospect Plus koulutus alkaa keskiviikkona 11.10 klo 17.30-19 **Vaasan Ilonassa**. 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 elämänhallintaa ja parantaa elämänlaatua. Ilmoittaudu viim. 6.10 mennessä 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Mielenterveysomaisille ja läheisille suunnattu virkistys- ja koulutusviikonloppu 6-8.10 Lappajärven Kylpylähotelli Kivitipussa. Koulutus tukee omaishoitajuutta ja helpottaa omaisten/läheisten etenemistä omaishoidon polulla. Sinun ei tarvitse olla jäsen, eikä sinun tarvitse saada omaishoidontukea. Hinta 50 € sisältäen koulutuksen, majoituksen kahden hengen huoneissa täysihoidolla, sauna- ja allasosaston sekä kuntosalin käytön. Yhden hengen huoneesta lisämaksu. Mahdollisuus osallistua järjestettyyn iltaohjelmaan. Valmennukseen haetaan erillisellä lomakkeella 15.9 mennessä. Lisätietoja Minna Pellinen 044-7634 100 minna.pellinen@finfamipohjanmaa.fi

Kaksoisdiagnoosiluento järjestetään yhteistyössä Vaasan Seudun Yhdistysten ja Pohjanmaan Kriisikeskus Valon kanssa tiistaina 10.10 klo 18-20, osoitteessa Korsholmanpuistikko 44, 1 krs. auditorio. Luennoitsijaksi olemme saaneet Oikeahetkestä vertaisohjaaja Nina Jacobssonin. Luento on maksuton ja kaikille kuntalaisille avoin eli laittakaa sana kiertämään. **Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 6.10 mennessä**

Siskokset Henna Oikari ja Minna Herronen herättelevät kysymyksiä riittävän hyvästä elämästä, arjesta ja yhteistyöstä. Millaisia voisimme olla parhaimmillamme yksin ja yhteisinä? Millaista "höystä", ravinnetta tähän tarvitsisimme? Vastaukset löydämme yhdessä pohdiskellen! Tilaisuus pidetään **Kokkolan Kaarlela salissa** keskiviikkona 1.11 klo 17.30. Ilmoittautumiset 27.10 mennessä Minnalle 044-7634 100 tai aada.vihanta@finfamipohjanmaa.fi.

Tätä luentoa tukee Kokkolan kaupunki.

Syömishäiriöistä ja syömiseen liittyvistä asioista kertomassa Syömishäiriötiimi Verson sairaanhoitaja maanantaina 20.11 klo 17.30 **Kokkolan** nuorisokeskus Vingen auditoriossa. Ilmoittautumiset 15.11 mennessä 044-7634 100/Minna tai aada.vihanta@finfamipohjanmaa.fi. **Tätä luentoa tukee Kokkolan kaupunki.**

Pyrimme järjestämään Vaasa-Opistolla marraskuussa kaikille kuntalaisille avoimen **paniikkihäiriö-luennon**. Seuraa ilmoitteluamme lehdissä sekä facebookissa ja kotisivuilla.

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.

Muistathat, että **sauvakävelyporukka** kävelee joka tiistai. Lähtö **Vaasan Ilonasta** klo 16.30. Sauvoja Ilonassa! Lisätietoja Hilkalta 0400-432 885

Lähde mukaan **sieniretkelle** Martoisiin tiistaina 12.9 klo 16.30 kimppakyydein Vaasan Ilonasta. Kauppasienineuvoja Eija Koski tarjoaa aluksi sienistä valmistetun suolapalan kahvin/teen kera kertoen samalla ruokasienistä. Tämän jälkeen siirrymme keräämään ja lopuksi Eija tarkistaa kaikkien saaliin, tämän jälkeen lähdemme kotimatalle. Varaa mukaan oma kori, mahdollisesti sieniveitsi ja lämmintä vaatetta. Illan omavastuu 8 €/hlö, sitovat ilmoittautumiset viim. 8.9 mennessä

044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)
Retkeä tukee Mustasaaren Aktia-säätiö.



Kaikki mukaan mökkeilemään tiistaina 12.9 Kokkolan Eläkeläisten mökille HICKARÖÖN klo 11.00 alkaen. Päivään sisältyy saunomista, ulkopelejä, ruokailua ja mukavaa yhdessäoloa, retken omavastuu 10 €. Ilmoittautumiset 6.9 mennessä Minnalle. Nähdään HICKARÖÖSSÄ!

Kaupunginteatterista näyttelijä Kirsti Asikainen tulee omaiscafeseen Vaasan Ilonaan keskiviikkona 11.10 klo 13-15 ja järjestää meille jotain hauskaa, tule paikanpäälle ottamaan selvää mitä se on! Tarjoilun vuoksi ilmoita tulostasi viimeistään 10.10 mennessä 044-0334 280

/info@finfamipohjanmaa.fi

Kenties tarvitset jotain pientä piristystä syksyyn? Lähde mukaan Dress like Marien asiakasiltaan torstaina 28.9 klo 18.30-20.30. Ilta on ainoastaan teitä varten varattu. Toimi nopeasti, koska ainoastaan 15 nopeinta mahtuu mukaan. Liike on osoitteessa Kauppapuistikko 18. Ilmoittaudu viimeistään 26.9 mennessä 044-0334 280 /info@finfamipohjanmaa.fi Tule suoraan kaupan osoitteeseen!

Valtakunnallista omaisten päivää vietetään **Ilonan päivänä** maanantaina 9.10, teemana ikääntyvät omaiset. Vaasan Ilonaan saamme klo 14-16 liikuntavirastosta työntekijän kertomaan ikääntyneiden eri liikuntavaihtoehtoista sekä liikunnan vaikutuksista mielen hyvinvointiin, lopuksi ohjattu tuolijumppa. Tarjoilun vuoksi ilmoita tulostasi viimeistään 5.10 mennessä 044-0334 280 /info@finfamipohjanmaa.fi

Torstaina 12.10 voimaannuttavaa valokuvausta **Vetelin maastossa** klo 11.00 alkaen Maija-Liisa Pulkkisen ohjaamana. Voimaannuttava valokuvaus tuokio kestää noin neljä tuntia, johon sisältyy alustus, diaesitys, valokuvaukset luonnossa, kansion teko ja sen läpikäynti yhdessä. Halutessanne ottakaa pientä välipalaa mukaan. Ilmoittautumiset Minnalle tai Aadalle 5.10 mennessä. Omavastuu 10 €



Elokuva-ilta

Kokkolan Itonassa keskiviikkona 25.10 klo 17.00 alkaen. Elokuvan kesto 112 min, jonka jälkeen aikaa keskusteluun.

Koskemattomat

Philippe (François Cluzet) on pyörätuoliin sidottu neliraajahalvaantunut miljonääri, kun taas Driss (Omar Sy), piittaamaton pikkukonna, mieluummin lorvii ja pössyttelee, kuin kantaa vastuuta. Silti Driss hurmaa tarkoittamattaan Philippen, kun tämä etsii itselleen uutta hoitajaa auttamaan päivittäisessä arjessa. Driss virkistyy uusista hulpeista asuinpuiteista, Philippen kuumasta punapäässistentistä ja Kool & The Gangin musiikista, mutta ankeuteen vajonneen Philippen mielen kirkastaminen on jo haasteellisempaa. Driss haluaa isännälleen iloa, mutta hänen ajatuksensa Philippen hoidon tarpeista sotii muun henkilökunnan käsityksiä vastaan. Ryhdittömään poikaansa uupuneesta Drissin kasvattiäidistä, sen enempää kuin Philippen teiniangstisesta adoptoidusta tyttärestäkään, ei ole ainakaan avuksi.

Omaisten perinteistä **voimavaraviikonloppua** vietetään tänä vuonna Österhankmossa (30 km Vaasasta) 14-15.10. Viikonloppu aloitetaan yhteisellä aamiaisella ja lopetetaan sunnuntaina iltapäiväkahviin. Viikonlopun aikana erilaista ohjelmaa ja yhdessäoloa sekä täysiyllepito iltasaunalla. Voit ilmoittautua myös vain la päiväksi jos yöpyminen on hankalaa. Österhankmossa jokainen huone on varustettu kylpyhuoneella. Tämä voimavaraviikonloppu on maksuton, koska **Vaasan Aktia-säätiö tukee** tätä avustuksellaan. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 6.10 mennessä 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)



Suurmusikaali Billy Elliot on syksyn teatteritapaus, lähdemme katsomaan sitä torstaina 2.11 klo 19. Näytöksen kesto väliajan kanssa 2h 45 min. Esityksen omavastuu 17 €/hlö. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 25.9 mennessä 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)
Teatteri-iltaamme tukee William Thuringin säätiö.

Maailmanlaajuisen menestyksen saavuttaneen Billy Elliot -musikaalin pohjana on Lee Hallin käsikirjoitus Stephen Daldryn ohjaamaan elokuvaan [Billy Elliot](#) (2000). Musikaaliversio kantaesitettiin Lontoossa vuonna 2005 ja se on sittemmin valloittanut teatteriyleisöt ympäri maailmaa.

Unohtumattoman musikaalielämyksen Vaasassa takaavat Elton Johnin säveltämä upea musiikki,

Jakob Höglundin suunnittelemat loistavat tanssikohtaukset sekä huumorilla höystetty, koskettava tarina.

Vauhdikkaan musikaalin tapahtumat sijoittuvat 1980-luvulle englantilaiseen kaivoskaupunkiin.

Billy on äiditön kaivostyöläisen poika, joka vaihtaa salaa nyrkkeilyharjoitukset balettitunneiksi ja haaveilee tanssijan urasta. Tanssivaa poikaa ei noilla kulmilla heti sulateta, mutta Billyn unelmasta muodostuu viimein koko työläisyhteisön toivon symboli.

Musikaali on elämänmyönteinen ja inspiroiva tarina nuoren pojan taistelusta oman päämääränsä puolesta sekä vanhempien ja opettajien kannustuksen merkityksestä.

Tiistaina 21.11 "Keho ja mieli" virkistysilta omaishoitajien tiloissa **Vetelissä** klo 17.30. Mukana illassa personal trainer ja mindfulness ohjaajat. Iltaan sisältyy pieni iltapala, omavastuu 10 €. Ilta järjestetään yhteistyössä Perhönjokilaakson omaishoitajien kanssa. Ilmoittautumiset 14.11 mennessä Minnalle tai Aadalle.

Joulupuuroa ja glögiä Vaasan Ilonassa

Tarjoamme joulupuuroa ja glögiä Ilonassa keskiviikkona 13.12 klo 12-15 Nautitaan yhteisestä hetkestä ja rauhoitutaan joulun tuloon. Ilonan tytöt laulattavat Teitä ja muistellaan yhdessä kulunutta vuotta. Tarjoilun vuoksi ilmoita tulostasi viim. 11.12 mennessä puh. 044-0334 280 / info@finfamipohjanmaa.fi

Joulujuhlaa vietämme tänä vuonna perjantaina 8.12 klo 18.00 alkaen **Kokkolassa** ravintola Pasaatissa, osoitteessa Sahakatu 6. Ohjelmassa joulupäivällinen, yhteislaulua, musiikkia ja muuta ohjelmaa sekä mukavaa yhdessäoloa. Linja-autokuljetus Vaasasta Kokkolaan. Juhlan omavastuu 30 €/hlö. Sitovat ilmoittautumiset viim. 20.11 mennessä Fredrikalle 044-7634 101 [/aada.vihanta@finfamipohjanmaa.fi](mailto:aada.vihanta@finfamipohjanmaa.fi)

Joulujuhlakutsu lähetetään jäsenille myöhemmin.

5. MUUT ASIAT

Yhdistyksen syyskokous pidetään tiistaina 24.10 klo 19, Vaasan Ilonassa, osoitteessa Kirkkopuistikko 31

Valtakunnallista mielenterveysviikkoa vietetään viikolla 47. Tämän vuoden teemana "työ mielessä"

Vaasan Ilonassa avoimet ovet keskiviikkona 22.11 klo 14-17. Vaasan aluetyöterveydestä työterveyshoitaja Vappu Siirilä tulee klo 15 puhumaan uupumuksesta ja klo 16 kokemusasiantuntija kertoo omasta kokemuksestaan kun ei vaan enää jaksanut ja siitä miten tästä selvisi.

Samana viikon perjantaina 24.11 vietetään kaikkien mielenterveysviikon toimijoiden yhteinen päätapahtuma GW-Galleriassa klo 14-17.30, seuraa ilmoittelua.

Oletko jo tutustunut www.mielenterveystalo.fi sivustoon? Sieltä löydät paljon tietoa ja neuvoja vaikeisiin asioihin omaisena.

Ilonat suljettu viikot 51-52

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 9-12/2017

<u>Viikko</u>	<u>Klo</u>	<u>Tapahtuma</u>	<u>Missä</u>
36			
ti 5.9	9-11	Keskussairaalan palvelupisteellä päivystys	Vaasan keskussairaala
ti 5.9	17-19	Äidit-ryhmä	Vaasan Ilonassa
to 7.9	18-20	Syömishäiriöomaisten ryhmä	Vaasan Ilonassa
37			
ti 12.9	16.30-20	Sieniretki Omaiscafee (mukana Anna-Lena Granlund psyk.sairaanhoitaja Mustasaaresta)	Martoinen, Mustasaari
ke 13.9	13-15		Vaasan Ilonassa
ke 13.9	17.30-19.30	Komisario Mika Jylhän luento	Vaasan Ilonassa

38			
ke 20.9	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan Ilonassa
39			
ke 27.9	13-15	Omaiscafee ja miesten ryhmä	Vaasan Ilonassa
to 28.9	18.30-20.30	Dress like Marie, asiakasilta	Kauppapuistikko 18
40			
ti 3.10	9-11	Keskussairaalan palvelupisteellä päivystys	Vaasan keskussairaala
ti 3.10	17-19	Äidit-ryhmä	Vaasan Ilonassa
to 5.10	18-20	Syömishäiriö-omaiset	Vaasan Ilonassa
to 5.10	18-20	ABC-koulutus omaisille, A-osa	Vaasan Ilonassa
41			
ma 9.10	14-16	Ikääntyneiden liikuntavaihtoehtot Vaasassa	Vaasan Ilonassa
ti 10.10	18-20	Kaksoisdiagnoosiluento	Korsholmanpuistikko 44
ke 11.10	13-15	Omaiscafee	Vaasan Ilonassa
ke 11.10	17.30-19	Prospect Plus koulutus omaisille	Vaasan Ilonassa
la-su			
14-15.10		Voimavaraviikonloppu omaisille	Österhankmo
42			
ke 18.10	17.30-19	Prospect Plus koulutus omaisille	Vaasan Ilonassa
ke 18.10	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan Ilonassa
to 19.10	18-20	ABC koulutus omaisille, B-osa	Vaasan Ilonassa
43			
ti 24.10	19	Yhdistyksen syyskokous	Vaasan Ilonassa
ke 25.10	13-15	Omaiscafee ja miesten ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 25.10	17.30-19	Prospect Plus koulutus omaisille	Vaasan Ilonassa
44			
ke 1.11	17.30-19	Prospect Plus koulutus omaisille	Vaasan Ilonassa
ke 1.11	18-20	ABC koulutus omaisille C-osa	Vaasan Ilonassa
to 2.11	19	Musikaali Billy Elliot	Vaasan kaup.teatteri
45			
ti 7.11	9-11	Keskussairaalan palvelupisteellä päivystys	Vaasan keskussairaala
ti 7.11	17-19	Äidit-ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 8.11	17.30-19	Prospect Plus koulutus omaisille	Vaasan Ilonassa
47			
ke 22.11	14-17	Avoimet ovet, mukaan Vappu Siirilä puhumassa uupumuksesta sekä kokemusasiantuntija	Vaasan Ilonassa
pe 24.11	14-17.30	MiTeVin päätapahtuma	GW-Galleriassa
48			
to 30.11	18-20	Syömishäiriö-omaiset	Vaasan Ilonassa
49			
ti 5.12	9-11	Keskussairaalan palvelupisteellä päivystys	Vaasan keskussairaala
pe 8.12	18	Joulujuhlat	Pasaati, Kokkolassa
50			
ke 13.12	12-15	Joulupuuro- ja glögijuhlat	Vaasan Ilonassa
51-52		Suljettu	Vaasan Ilona

Keski-Pohjanmaa 9-12/2017

<u>Viikko</u>	<u>Klo</u>	<u>Tapahtuma</u>	<u>Missä</u>
36			
ke 6.9	13-15	Omaiskahvila	Kokkolan Ilona
to 7.9	17.00	Vetelin ryhmä	Vaskooli
37			
ma 11.9	13-14.30	Toholammin ryhmä	Seurakuntakeskus
ti 12.9	11.00	Hickarön mökkeily	Kokkolan eläkeläisten mökki
38			
ke 20.9	13-15	Omaiskahvila	Kokkolan Ilona
to 21.9	17-18.30	Vertaistukiryhmä	Kokkolan Ilona
40			
ti 3.10	17.30	Luento jaksamisesta	Kokkolan Ilona
ke 4.10	13-15	Omaiskahvila	Kokkolan Ilona
to 5.10	17-18.30	Vetelin ryhmä	Vaskooli
pe 6.10		OVET-valmennus mielenterveysomaisille	Kivitippu
la 7.10		OVET-valmennus mielenterveysomaisille	Kivitippu
su 8.10		OVET-valmennus mielenterveysomaisille	Kivitippu
41			
ma 9.10	13-14.30	Toholammin ryhmä	Seurakuntakeskus
ma 9.10	17-18.30	Työpaja itsetunnosta	Kokkolan Ilona
ke 11.10	17-18.30	Vanhempien ryhmä	Kokkolan Ilona
to 12.10	11.00	Voimaannuttava valokuvaus	Veteli
42			
ke 18.10	13-15	Omaiskahvila	Kokkolan Ilona
to 19.10	17-18.30	Vertaistukiryhmä	Kokkolan Ilona
43			
ke 25.10	17.00	Elokuvailta "Koskemattomat"	Kokkolan Ilona
44			
ti 31.10	17-19	Omaisien ABC-koulutus, A-osa	Kokkolan Ilona
ke 1.11	13-15	Omaiskahvila	Kokkolan Ilona
ke 1.11	17.30	Luento "Väylät positiivisuuteen"	Kaarlela Sali
to 2.11	17-18.30	Vetelin ryhmä	Vaskooli
45			
ma 6.11	13-14.30	Toholammin ryhmä	Seurakuntakeskus
46			
ti 14.11	17-19	Omaisien ABC-koulutus, B-osa	Kokkolan Ilona
ke 15.11	13-15	Omaiskahvila	Kokkolan Ilona
ke 15.11	17-18.30	Vanhempien ryhmä	Kokkolan Ilona
ko 16.11	17-18.30	Vertaistukiryhmä	Kokkolan Ilona
47			
ma			
20.11	17.30	Syömishäiriöluento	Nuorisokeskus Vingen auditorio Veteli
ti 21.11	17.30	Virkistysilta "Keho ja mieli"	
48			
ti 28.11	17.00	Omaisien ABC-koulutus, C-osa	Kokkolan Ilona
ke 29.11	13-15	Omaiskahvila	Kokkolan Ilona
to 30.11	17-18.30	Vetelin ryhmä	Vaskooli

49

ma 4.12 13-14.30 Toholammin ryhmä

pe 8.12 18.00 Joulujuhla

50

ke 13.12 13-15 Omaiskahvila

51-52 Suljettu

Seurakuntakeskus

Pasaati

Ilona

Kokkolan Ilona

