



Jäsentiedote 2/2017

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 Anna Håkans, projektisuunnittelija

044-2393 815 Anna Nygård-Juslin, 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

1. OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA.....	5
2. VERTAISRYHMÄTOIMINTA	6
3. LUENNOT JA KOULUTUKSET	8
4. VIRKISTYS	10
5. MUUT ASIAT	16



Kuva: Rainer Nyqvist

Projektin palsta

Kevätlukukausi on lähtenyt vauhdilla käyntiin. Yhteistyö projektin yhteistyökoulujen kanssa on jatkunut hyvin. Olemme ehtineet järjestää jommon moista toimintaa kouluilla. Meillä on ollut luentoja, työpajoja, vanhempainiltoja sekä muuta pienempää toimintaa.

Helmikuussa ryhmätoiminta lähti myös käyntiin molemmilla kouluilla. Laihialla ryhmätoiminta toteutetaan kouluajalla kun taas Petolahdessa se on kouluajan ulkopuolella. Olemme kyllä olleet positiivisesti yllättyneitä nuorten kommenteista ja palautteesta.

Aloitamme nyt myös yhteistyön draamaopiskelijoiden kanssa. Huhti- ja toukokuussa tulemme tarjoamaan kouluille draamalähtöisen työpajan mielenterveyteen liittyen.

Haluamme myös kiittää Sallaa, jonka työ projektissa päättyi, toivotamme hänelle onnea uusiin haasteisiin!

Projekti kasvaa ja kehittyy kokoajan. Haluamme projektin puolesta toivottaa jokaiselle hyvää alkanutta kevättä!

Anna Håkans, projektisuunnittelija



Uuden työntekijän esittely



Hei!

Olen uusi projektityöntekijä nuorisoprojektissa Yhdessä Enemmän! Olen Anna Nygård-Juslin, 24-vuotias, kotoisin Vaasasta ja asun yhdessä mieheni kanssa.

Kesällä 2016 valmistuin kandidaatiksi, pääaineena kehityspsykologia ja sen jälkeen lähdimme mieheni kanssa toteuttamaan meidän unelmamatkaa Kaakkois-Aasiaan. Tulimme takaisin Suomeen 2017 ja laitoin opiskelut hetkeksi hyllylle, että saisin työskennellä lasten ja nuorten kanssa, jota olen aina halunnut siitä asti kun aloitin opinnot. Arvaa olinko iloinen kun sain paikan FinFamin nuorisoprojektissa!

Lapset ja nuoret ovat tärkeintä mitä meillä on, koska he ovat meidän tulevaisuus! Haluan olla mukana takaamassa että lapset ja nuoret saavat mahdollisimman hyvät lähtökohdat, hyvän itsetunnon ja pystyvät muodostamaan hyviä ja terveellisiä suhteita. Olen jo saanut tutustua nuoriin ja työskennellä heidän kanssaan jotka ovat mukana projektissa. On ollut erittäin hauskaa ja tapaamiset on antanut paljon.

Vapaa-ajalla olen yhdistysaktiivi ja vietän paljon aikaa ystävien ja perheen kanssa. Olen lukutoukka ja luen kirjoja samalla vauhdilla kuin me vaihdamme vessapaperirullan kotona. Jotta minä en vain istuisi päivät pitkät harrastan myös ryhmä- ja paritanssia mm. street tanssia ja Lindy Hop:ia.

Odotan innoissaan mitä kevät ja kesä tuovat tullessaan työn merkeissä ja toivon että voin olla tukena nuorille jotka tarvitsevat sitä! Nähdään!

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: 4.4, 2.5, 6.6, 1.8, 5.9 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 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 Tiedustelut ja ilmoittautumiset toimistollemme tai ryhmänohjaajille.

Keskustelu- ja vertaistukiryhmät Vaasassa

Äidit-ryhmä

ohjaaja Anita Ruutiainen, puh. 044-2098 552
tiistaisin 11.4, 9.5, 6.6, 8.8 ja 5.9 klo 17

Marjan keskusteluryhmä

ohjaaja Marja Österberg puh. 044-0334 280
keskiviikkoisin 26.4, 24.5, 14.6 ja 20.9 klo 18

Syömishäiriöomaisten ryhmä

ohjaaja Arja Uusitalo, puh. 050-5023 159 torstaisin 6.4, 4.5, 1.6, 3.8, ja 7.9 klo 18

Miesten ryhmä

ohjaaja Matti Manninen, puh. 0400-788 725
kokoontumiset keskiviikkoisin 26.4, 24.5 ja 27.9 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 12.4, 26.4, 10.5, 24.5, 7.6, 21.6, 2.8, 16.8, 30.8, 13.9 ja 27.9 klo 13-15 osoitteessa Kirkkopuistikko 31

Keskustelu- ja vertaistukiryhmät Keski-Pohjanmaalla

Keskusteluryhmä psyykkisesti oireilevien nuorten vanhemmille

kokoontuu toimistollamme Ilonassa klo 17-18.30, seuraavat kokoontumiset: torstai 27.4, keskiviikko 24.5, tiistai 20.6, keskiviikko 16.8. Tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika

Kokkolan vertaistukiryhmä kokoontuu torstaisin klo 17-18.30

toimistollamme Ilonassa. Seuraava kokoontuminen 13.4. Ohjaajana toimii vapaaehtoinen omainen. Tiedustelut 040-8203 531/Hannele

Toholammin keskusteluryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa


maanantaisin klo 13-14.30 seurakuntakeskuksessa, seuraavat kokoontumiset: 24.4, 22.5, 19.6 ja 14.8. Tiedustelut 044-7634 100/Minna

Vetelin keskusteluryhmä kokoontuu torstaisin Vetelin Vaskoolissa klo 17-

18.30. Seuraavat kokoontumiset: 20.4, 18.5, 15.6 ja 10.8. Tiedustelut 044-7634 100/Minna

Omaiskahvila keskiviikkoisin klo 13-15 toimistollamme Ilonassa 5.4, 19.4,

3.5, 17.5, 31.5, 14.6, 28.6, 9.8 ja 23.8. Tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika



"Vertaistuen saaminen ja kokemusten jakaminen on parasta antia."

3. LUENNOT JA KOULUTUKSET

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

Ajatuksia onnesta, mitä onni on sinulle ja mikä tekee sinut onnelliseksi? Tule Vaasan Ilonaan torstaina 20.4 klo 17.30-19 yhteiseen ”onnenhetkeen”. Meitä jututtaa vapaaehtoistyöntekijä Marja-Liisa. Tarjoilun vuoksi ilmoita tulostasi viimeistään 18.4 mennessä 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Kokkolan suomalaisen seurakunnan diakoniatyöntekijä Mervi Keränen tulee keskustelemaan **onnellisuudesta** tiistaina 25.4 klo 17.30 Kokkolan Ilonaan.

INFOILTA ADHD/ADD:sta nuorisokeskus Vingen auditoriossa keskiviikkona 26.4 klo 18-20, Vingenkatu 18. Infoilta järjestetään yhteistyönä FinFami Pohjanmaa ry, Vaasanseudun ADHD yhdistys ry ja Kokkolan kaupunki. Ilta on maksuton ja avoin kaikille. Ilmoittautumiset ma 24.4 mennessä 044-7634 100 Minna / fredrika.sourander@finfamipohjanmaa.fi

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 omaisille alkaa **Vaasan Ilonassa** keskiviikkona 10.5 klo 17.30-20. Ilmoittaudu viimeistään 3.5 mennessä 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Järjestämme **keskusteluiltaapäivän asumisesta työpajojen ja kahvittelujen merkeissä omaisille** 18.5 klo 13-15. Tule mukaan vaikuttamaan ja keskustelemaan mielenterveyskuntoutujien asumisesta Kokkolassa. Mukana iltapäivässä projektivastaava Johanna Eväsoja ASPA säätiön selvitysprojektista mielenterveyskuntoutujien asumisesta. (Kokkola-Kruunupyö) Ilmoittautuminen 16.5 mennessä Minnalle.

Päiviö Vertanen tulee Kokkolan toimistolle kertomaan **Kalevalaisesta jäsenkorjauksesta** tiistaina 30.5 klo 17.30.



Kuva: Rainer Nyqvist

4. VIRKISTYS

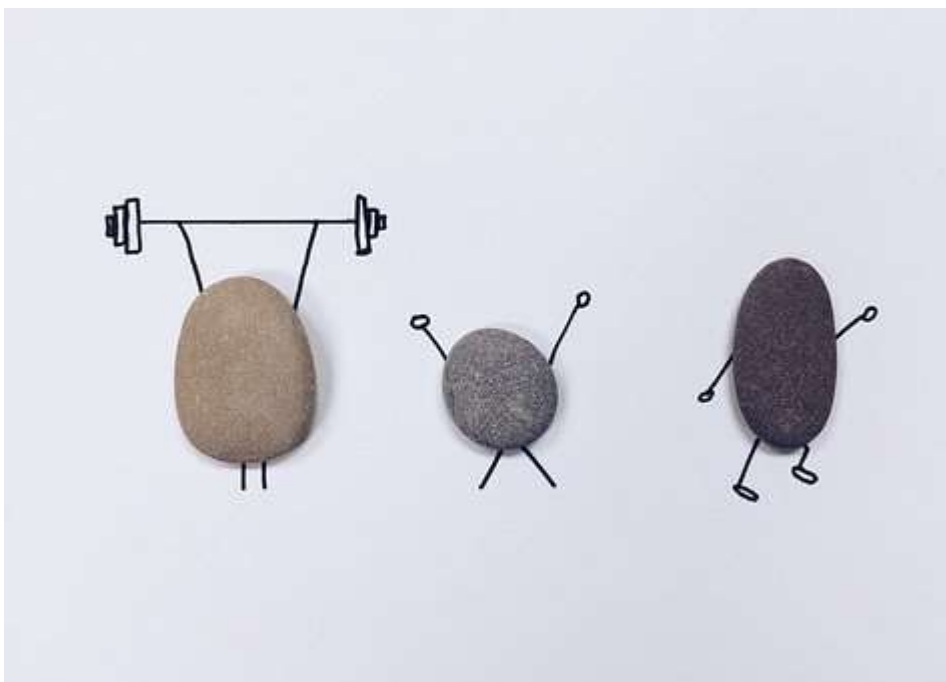
Sitovat ilmoittautumiset

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

Kaikki mukaan **vesijumpalle** VesiVeijariin **Kokkolaan** perjantaina 21.4 klo 17.30-20.00. Vesijumppa klo 18-18.30 jonka jälkeen makkaranpaistoa ja pullakahvit takahuoneessa. Omavastuuhintaa 15 euroa. Ilmoittautuminen 18.4 mennessä Minnalle.





WASA WELLNESS

WELLNESSPÄIVÄ OMAISILLE JA OMAISHOITAJILLE

LAUANTAINA 22.4.2017 KLO 10-14:30

Wasa Wellness on hyvinvointikeskus Vaasassa joka tarjoaa sekä kehon että mielen hyvinvointipalveluja. Suomi täyttää tänä vuonna 100 vuotta ja Wasa Wellness haluaa juhlistaa sitä järjestämällä Wellnesspäivän aivan erityiselle ryhmälle.

Oletko sinä omainen tai omaishoitaja vammaiselle henkilölle, tai henkilölle joka kärsii mielenterveysongelmista, niin tämä päivä on tarkoitettu juuri sinulle! Pienenä eleenä arvokkaasta työstäsi läheisesi kanssa, haluamme kutsua sinut viettämään päivää erilaisten ilmaisten ryhmäaktiiviteettien ja hoitojen pariin. Tarjonnassa on mm. Qigong-harjoituksia, joogaa, hierontaa ja muita hemmotteluhoitoja.

Ohjelma yogasalissa:

10.00-10.30 Qigong-ryhmä, Carina Granö-Träskelin (9 paikkaa)

10.45-11.15 Nauruyoga, Sointu Kuokkanen (18 paikkaa)

11.30-12.00 Aktiivinen rentoutuminen refleksologian, hengityksen ja lämpötyynyn avulla, Katarina Byström (9 paikkaa)

12.30-13.00 Progressiivinen lihasrentoutuminen, Monika Kronman (9 paikka)

Yksittäiset hoidot (30-40 min):

<p>10-10.30 Balanced touch™ healing, Susanne Broända TAI Hieronta, Monika Kronman, TAI Energioita vapauttava ja syvärentouttava hoito, Katarina Byström</p>

<p>10.45-11.15 Balanced touch™ healing, Susanne Broända TAI Hieronta, Monika Kronman, TAI Energioita vapauttava ja syvärentouttava hoito, Katarina Byström</p>
--

<p>11.30-12.00 Balanced touch™ healing, Susanne Broända TAI Hieronta, Monika Kronman TAI Klassinen hieronta, Marlene Ahlberg</p>
--

<p>12.30-13.00 Intialainen päähieronta, reikihoito, Tiina Andrijašević–Kaukonen TAI Vyöhyketerapeuttinen rentoutushoito, Leila Kärkinen TAI Kasvohoito, Annette Lundström TAI Klassinen hieronta, Marlene Ahlberg TAI Energioita vapauttava ja syvärentouttava hoito, Katarina Byström</p>
<p>13.15-13.45 Intialainen päähieronta, reikihoito, Tiina Andrijašević–Kaukonen TAI Vyöhyketerapeuttinen rentoutushoito, Leila Kärkinen TAI Kasvohoito, Annette Lundström TAI Klassinen hieronta, Marlene Ahlberg</p>
<p>14.00-14.30 Intialainen päähieronta, reikihoito, Tiina Andrijašević–Kaukonen TAI Vyöhyketerapeuttinen rentoutushoito, Leila Kärkinen TAI Kasvohoito, Annette Lundström TAI Klassinen hieronta, Marlene Ahlberg</p>

Ohjelma on maksuton! Valitse mieluisat hoidot itsellesi ja varaa paikkaa 12. ja 19. huhtikuuta välillä, sähköpostitse: marlene.ahlberg@netikka.fi (jos sinulla ei ole sähköpostia niin puhelimitse: 0400-624 399). Varaukset otetaan vastaan siinä järjestyksessä kun ne tulee, toivottavasti paikat riittää kaikille halukkaille!

Tervetuloa hemmotteluun Wasa Wellnessiin!

Perinteistä **vappuriehaa** vietetään Vaasan Ilonassa perjantaina 28.4 klo 13-15. Tarjolla simaa ja pientä purtavaa sekä hauskaa yhdessäoloa! Tarjoilun vuoksi ilmoita tulostasi viimeistään 26.4 mennessä 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Lähdetään yhdessä pelaamaan **minigolfia** Vaasan Vaskiluodon radalle keskiviikkona 10.5 klo 15 heti omaiscafeen jälkeen. Matka taitetaan polkupyörillä (säälvaraus tapahtumaan). Omavastuu 4 €/hlö. Ilmoita tulostasi viimeistään 5.5 mennessä 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Perjantaina 12.5 klo 19.00 lähdemme porukalla katsomaan Kokkolan Kaupunginteatteriin esitystä ”**Laituri**”. Laituri on tragikomediala perheestä, selviytymisestä ja toivosta. Omavastuu hinta 13 euroa. Ilmoittautumiset viimeistään 5.5 Minnalle 044-7634 100

Tule viettämään mukava **retkipäivä Merenkurkun Majataloon**

Bjököbyhyn torstaina 18.5, lähtö Vaasan Ilonasta kimpakyydein klo 15. Päivän aikana luennot suomeksi ja ruotsiksi (käytössä ala- ja yläkerta).

Luennon aiheena luonnon ja liikunnan merkityksestä mielen hyvinvointiin. Aloitetaan päivä heti perille saavuttuamme lohikeitolla ja vastaleivottutulla leivällä. Ruokailun jälkeen luennot. Luentojen jälkeen kahvit sekä tyrnijuustokakkua. Lopuksi mahdollista tehdä pieni kävelyretki näköalatorni Saltkarettiin. Omavastuu 5 €/hlö. Ilmoittaudu viimeistään 8.5 mennessä 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Kotitalouden asiantuntija Eija Tuukkanen Martoista ohjaa ”**Kesän makuja keittiöön**” kokkausta Marttojen keittiössä Vingenkadulla torstaina 8.6 klo 17.30 alkaen. Kaikki mukaan kokkailemaan kesän kevyitä herkkuja. Ilmoittautumiset Minnalle 044-7634 100 perjantaihin 2.6 mennessä. Omavastuu hinta 7 euroa.

Tiistaina 13.6 lähdetään porukalla Kokkolassa **makkaranpaistoretelle** (paikka selviää myöhemmin). Lähtö toimistolta klo 14.00 omakustanteisesti kimpakyydein. Ilmoittautumiset Minnalle. Omavastuu hinta 5 euroa

Omaisten **hemmottelupäivää** vietetään Vaasan Studio Parcoksessa (ammattiopisto), osoitteessa Ruutikellarintie 2 torstaina 15.6 klo 17 lähtien jalkahoitojen merkeissä. Hoidon omavastuu 8 €/hlö, 14 nopeinta pääsee mukaan eli ilmoittaudu viimeistään 9.6 mennessä 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Vaasan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen järjestämät **juhannustanssit** Toukolan nuorisoseuran tiloissa, Tervajoella tiistaina 20.6 päiväsaikaan. Tanssien lisäksi tiedossa erilaista ohjelmaa sekä tarjoilua. Tarkemmat tiedot tapahtumasta myöhemmin, seuraa lehti- ja kotisivu- ja facebook-ilmoituksia.

Teemme **kokopäiväretken Mikkelsaarille** tiistaina 27.6. Jos sää on huono niin varapäivä torstaina 29.6. Lähtö Vaasan Ilonasta klo 8.45 kimpakyydein kohti Vesterön satamaa, josta laiva lähtee klo 10 ja paluu takaisin satamaan klo 17. Retken omavastuu 40 €/hlö, joka sisältää venekuljetuksen, opastuksen merellä ja perillä luontopolulla, ruokailun Mikkelsaarella sekä pullakahvit. Varaa mukaan lämmintä vaatetta, koska merellä voit sitä tarvita! Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 21.6 mennessä 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Tiistaina 8.8 lähtö **Pietarsaaren FÄBODAAN LOUNASRETKELLE** klo 10.00 toimistolta omakustanteisesti kimpakyydein. Perillä nautitaan lounas ravintolassa ja sen jälkeen tutustumista paikkaan. Ilmoittautuminen Minnalle 4.8 mennessä. Omavastuu tulee olemaan noin puolet lounaan hinnasta, mikä varmistuu myöhemmin. Seuraa ilmoitteluaamme!

Lähde mukaan keskiviikkona 9.8 klo 19 **Vaasan ylioppilasteatteri Rampin** kesäteatteriin, jossa hypätään villiin 50-lukuun, kun Hotelli Cumulus Resort Tropiclandian terassipihalla (Lemmenpolku 3) nähdään Aino Hyyryläisen ohjaama sekä Jenny Malmbergin tähdittämä suosikkimusiikaali Grease. Huomio, että katsomo ei ole katettu. Ennen näytöstä menemme ruokailemaan Villa Sandvikkiin, josta siirrymme kimpakyydein teatteripaikalle. Aloitamme ruokailun klo 16.30. Voit valita joko porsaan sisäfilettä tai puuhiiligrillattua taimenta ja jälkiruuaksi kaikille Pavlova sekä tuoreita marjoja, omavastuuhintaan 24 €/hlö. Sitovat ilmoittautumiset kesälomien vuoksi viimeistään 29.6 mennessä. Ilmoita samalla mitä haluat syödä sekä kyydin tarve.

Elokuva-ilta Kokkolan Ilonassa torstaina 17.8 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 asuinpuitteista, Philippen kuumasta punapäässistentista 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.

Valtakunnalliset FinFami mielenterveysomaispäivät teemalla mielenhyvinvointia la-su 19-20.8 järjestetään Nokian Edenissä. Päivillä luvassa mielenkiintoisia puhujia ja vuorovaikutteista yhdessäoloa. Yhdistys maksaa majoituksen 2 hh huoneessa, 1 h huoneesta 34,50 € lisäveloitus. Majoitus sisältää aamiaisen, kylpyläosaston ja kuntasalin vapaan käytön sekä nettiyhteyden. Keskusliitto tarjoaa ohjelman, lounaat 2x, päivällisen ja kahvit. Matkat omakustanteisesti. Ilmoittaudu viimeistään 28.4 mennessä. Lisätietoja 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Hei!

Tule suunnittelemaan ja vaikuttamaan loppuvuoden toimintaamme. Järjestämme omaiscafeen yhteydessä **Vaasassa** 10.5 klo 13-15 ja **Kokkolassa** 17.5 klo 13-15 ideariihen. Jos, et pääse osallistumaan niin laita ideoitasi meille sähköpostiin, osoitteeseen info@finfamipohjanmaa.fi



5. MUUT ASIAT

Yhdistyksen kevätkokous pidetään tiistaina 25.4 klo 19, Vaasan Ilonassa, osoitteessa Kirkkopuistikko 31

ARVOISA OMAINEN

Onko sinulla kokemusta masentuneen nuoren tai nuoren aikuisen äitinä olosta? Millaista tukea kaipaisit tai olisit kaivannut tilanteeseen? Haluatko osallistua opinnäytetyön tutkimukseen ja olla mukana kehittämässä FinFami ry:n toimintaa?

Masennustilat ovat suuri kansanterveydellinen ongelma. Ne ovat merkittävä syy työkyvyttömyydelle ja alentuneelle työkykyisyydelle. Erityisesti toistuvat masennustilat eivät kosketa ainoastaan sairastunutta itseään, vaan ne aiheuttavat murhetta myös sairastuneen lähiyhteisöjen jäsenille. (*.)

Tutkimuksen tarkoituksena on kehittää omaisille järjestettävää työtä tuoden esiin psyykkisesti sairastuneen henkilön omaisten näkemyksiä tuen tarpeistaan ja toiveistaan. Tutkimuksen tavoitteena on tuoda esiin:

- Millaista tukea masentuneen nuoren äidit kaipaavat tai olisivat kaivanneet
- Millaisena masennusta kokevien nuorten äidit kokevat oman hyvinvointinsa sekä
- Mitkä asiat vaikuttavat/vaikuttivat äitien omaan jaksamiseen.

Tutkimus toteutetaan yksilöhaastatteluina huhti-toukokuussa 2017 FinFami Pohjanmaa ry:n tiloissa. Aikaa varataan 1-1,5 tuntia henkilöä kohden ja ne äänitetään aineiston käsittelyä varten. Nauhoitukset säilytetään siten, että ne eivät päädy ulkopuolisille henkilöille ja ne hävitetään asianmukaisesti. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseus-tietokannassa ja on kaikkien saatavilla. Tutkimuksen tuloksista kerrotaan opinnäytetyössä siten, että vastaajien nimet tai muut tunnistettavat henkilötiedot eivät tule esiin. Haastateltavan on mahdollista saada haastattelukysymykset etukäteen.

Mikäli kiinnostuit, otathan yhteyttä sähköpostitse minuun tai FinFami Pohjanmaa ry:n Vaasan toimistoon. Kerron mielelläni lisää.

Ystävällisin terveisin,

Marjo Kangas, sosionomiopiskelija Vaasan

ammattikorkeakoulusähköposti: e1600782@edu.vamk.fi tai

FinFami Pohjanmaa ry:n sähköposti: info@finfamipohjanmaa.fi

puh: 044-2000 742

LÄHTEET: (* Huttunen 2015. Masennus. Terveyskirjasto DUODECIM. Viitattu 27.11.2016.
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00389.](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00389))

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

Vaasan ja Kokkolan Ilonat on suljettu kesälomien ajan 3-30.7.2017

Voimaa vertaisuudesta -loma

8.9.-10.9.2017 Härmän kylpylässä

Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry (MTLH) järjestää yhteistyössä
FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n kanssa tuetun ryhmäloman omatoimisille aikuisille.

LOMAN SISÄLTÖ

Lomaan sisältyy täysihito, majoitus kahden hengen huoneessa, kylpylän allasosaston ja kuntosalin käyttö, yleinen vapaa-ajan ohjelma ja ryhmän ohjelma.

HINTA

Omanvastuuhintana 20 euroa/hlö/vrk.

HAKEMINEN

Lomalle haetaan täyttämällä lomakihakemus.
Lomatukea myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja/tai sosiaalisin perustein.
Myös hakijalle aiemmin myönnetyt lomatuotot vaikuttavat lomatuotun myöntämiseen.
Lisätietoja valintaperusteista antaa Mia Kalpa, p. 010 2193 464 tai mia.kalpa@mtlh.fi.
Tietoja löytyy myös kotisivuilta www.mtlh.fi.

Hakulomakkeita ja lisätietoja saa FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:stä:
p. 06 414 8994 tai toimisto@finfamiep.fi

Hakemuksen voi täyttää myös sähköisesti osoitteesta www.mtlh.fi → Lomatuen haku.
Sivuilta voi myös tulostaa postitettavan hakemuksen.

Hakemus lähetetään osoitteella: MTLH ry, Mannerheimintie 31 B 20, 00250 Helsinki



MAASEUDUN TERVEYS-
JA LOMAHUOLTO RY



RAY TUEN
RYHMÄ KESKUS



FinFami
Etelä-Pohjanmaa ry

**Hae
8.6.2017
mennessä!**

Vuoden 2017 ryhmälomat yhteistyössä MTLH:n kanssa

Hakulomakkeita voi tulostaa netistä [MTLH:n sivuilta täältä](#) tai hakemuksen voi täyttää verkossa sähköisesti [MTLH:n sivuilta täällä](#). Jos sinulla ei ole nettiä käytössä, tilaa lomake Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:stä 0102193460

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

Pohjanmaalla 4-8/2017

<u>Viikko</u>	<u>Klo</u>	<u>Tapahtuma</u>	<u>Missä</u>
14			
ti 4.4	9-11	Keskussairaalan palvelupisteellä päivystys	Vaasan keskussairaala
ke 5.4	17.30-19.30	Prospect koulutus, moduuli 8	Vaasan Ilonassa
to 6.4	18-20	Syömishäiriöomaisten ryhmä	Vaasan Ilonassa
15			
ti 11.4	17-19	Äidit-ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 12.4	13-15	Omaiscafee	Vaasan Ilonassa
ke 12.4	17.30-19.30	Prospect koulutus, moduuli 9	Vaasan Ilonassa
16			
ke 19.4	17.30-19.30	Prospect koulutus, moduuli 10	Vaasan Ilonassa
to 20.4	17.30-19.00	Ajatuksia Onnesta, jäsenilta	Vaasan Ilonassa
17			
ti 25.4	19-	Yhdistyksen kevätkokous	Vaasan Ilonassa
ke 26.4	13-15	Omaiscafee ja miesten ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 26.4	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan Ilonassa
pe 28.4	13-15	Vappubileet	Vaasan Ilonassa
18			
ti 2.5	9-11	Keskussairaalan palvelupisteellä päivystys	Vaasan keskussairaala
to 4.5	18-20	Syömishäiriöomaisten ryhmä	Vaasan Ilonassa
19			
ti 9.5	17-19	Äidit-ryhmä	Vaasan Ilonassa

ke 10.5	13-15	Omaiscafee, jossa idearihi loppuvuoden tapahtumista	Vaasan Ilonassa
ke 10.5	15-	Minigolf	Vaasan Vaskiluodossa
ke 10.5	17.30-20	Omaisten ABC-koulutus, A-osa	Vaasan Ilonassa
pe 12.5	19.00	Teatteriesitys Laituri	Kokkolan kaupunginteatteri
20			
to 18.5	15-19	Retkipäivä Merenkurkun Majataloon	Björköby
21			
ti 23.5	17.30-20	Omaisten ABC-koulutus, B-osa	Vaasan Ilonassa
ke 24.5	13-15	Omaiscafee ja miesten ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 24.5	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan Ilonassa
22			
to 1.6	18-20	Syömishäiriöomaisten ryhmä	Vaasan Ilonassa
23			
ti 6.6	9-11	Keskussairaalan palvelupisteellä päivystys	Vaasan keskussairaala
ti 6.6	18-20	Äidit-ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 7.6	13-15	Omaiscafee	Vaasan Ilonassa
ke 7.6	17.30-20	Omaisten ABC-koulutus, C-osa	Vaasan Ilonassa
24			
ke 14.6	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan Ilonassa
to 15.6	17-	Jalkahoitoja Vaasan ammattiopistolla	Studio Parcos
25			
ti 20.6	päivällä	Juhannustanssit, nuorisotalo Toukolassa	Tervajoella
26			
ti 27.6	8.45-19	Veneretki Mikkelsaarille	Vesterö
27-30		Toimisto suljettu	
31			
ti 1.8	9-11	Keskussairaalan palvelupisteellä päivystys	Vaasan keskussairaala
ke 2.8	13-15	Omaiscafee	Vaasan Ilonassa
32			
ke 9.8	16.30-21	Ruokailu Sandvikin Villassa ja kesäteatteri Ramppi	Hotelli Cumulus Tropiclandian sisäpihalla
33			
ke 16.8	13-15	Omaiscafee	Vaasan Ilonassa
la-su			
19-20.8		Valtakunnalliset FinFami mielenterveysomaispäivät	Nokian Edenissä
35			
ke 30.8	13-15	Omaiscafee	Vaasan Ilonassa

Toimintakalenteri 4-8/2017

Keski-Pohjanmaalla

<u>Viikko</u>	<u>Klo</u>	<u>Tapahtuma</u>	<u>Missä</u>
Huhtikuu-Elokuu			
<u>Viikko</u>	<u>klo</u>	Tapahtuma, Ryhmä	Paikka
14			
Ke 5.4	13-15	Omaiskahvila	Ilona
Ke 5.4	17-19	Omaisen ABC-koulutus, A-osa	Ilona
15			
To 13.4	17-18.30	Vertaistukiryhmä	Ilona
16			
Ke 19.4	13-15	Omaiskahvila	Ilona

Ke 19.4	17-19	Omaisen ABC-koulutus, B-osa	Ilona
To 20.4	17-18.30	Vetelin ryhmä	Vaskooli
Pe 21.4	17.30-20	Vesijumppa	Vesi Veijari
17			
Ma 24.4	13-14.30	Toholammin ryhmä	Seurakuntakeskus
Ti 25.4	17.30-19	Diakoniatyöntekijä puhumassa onnellisuudesta	Ilona
Ke 26.4	18-20	Info ilta ADHD/ADD:stä	Vingenkatu 18
To 27.4	17-18.30	Vanhempien ryhmä	Ilona
18			
Ke 3.5	13-15	Omaiskahvila	Ilona
Ke 3.5	17-19	Omaisen ABC-koulutus, C-osa	Ilona
19			
Pe 12.5	19.00	Teatteriesitys Laituri	Kokkolan kaupunginteatteri
20			
Ke 17.5	13-15	Omaiskahvila, jossa ideariihä loppuvuoden tapahtumista	Ilona
To 18.5	13-15	Keskusteluiltapäivä asumisesta työpajojen merkeissä	Ilona
To 18.5	17-18.30	Vetelin ryhmä	Vaskooli
21			
Ma 22.5	13-14.30	Toholammin ryhmä	Seurakuntakeskus
Ke 24.5	17-18.30	Vanhempien ryhmä	Ilona
22			
Ti 30.5	17.30-19	Päiviö Vertanen kertomassa Kalevalaisesta jäsenkorj.	Ilona
Ke 31.5	13-15	Omaiskahvila	Ilona
23			
To 8.6	17.30	"Kesän makuja keittiöön" kokkausta Marttojen keittiössä	Vingenkatu 15
24			
Ti 13.6	14.00	Makkaranpaistoretki (paikka selviää myöhemmin)	
Ke 14.6	13-15	Omaiskahvila	Ilona
To 15.6	17-18.30	Vetelin ryhmä	Vaskooli
25			
Ma 19.6	13-14.30	Toholammin ryhmä	Seurakuntakeskus
Ti 20.6	17-18.30	Vanhempien ryhmä	Ilona
26			
ti 27.6	8.45-19	Veneretki Mikkelsaarille	Vesterö
Ke 28.6	13-15	Omaiskahvila	Ilona
27-30			
Toimisto suljettu			
32			
Ti 8.8	10.00	Fäbodan retki	Pietarsaari
Ke 9.8	13-15	Omaiskahvila	Ilona
To 10.8	17-18.30	Vetelin ryhmä	Vaskooli
33			
Ma 14.8	13-14.30	Toholammin ryhmä	Seurakuntakeskus
Ke 16.8	17-18.30	Vanhempien ryhmä	Ilona
To 17.8	17.00	Elokuva-ilta "Koskemattomat"	Ilona
la-su			
19-20.8		Valtakunnalliset FinFami mielenterveysomaispäivät	Nokian Edenissä
34			
Ke 23.8	13-15	Omaiskahvila	Ilona