



Jäsentiedote 1/2017

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 Sallamaaria Dyster, projektityöntekijä

Kokkolan toimipiste, toimisto avoinna ti, to 15-17 ja ke 12-15 muina aikoina sopimuksen mukaan

Isokatu 15 B 4 krs. 67100 Kokkola

044-7634 100 Minna Pellinen, omaisneuvoja

044-7634 101 Fredrika Sourander, ruotsinkielinen omaisneuvoja

info@finfamipohjanmaa.fi

etunimi.sukunimi@finfamipohjanmaa.fi

www.finfamipohjanmaa.fi



Sisällysluettelo

1. OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA.....	6
2. VERTAISRYHMÄTOIMINTA	7
3. LUENNOT JA KOULUTUKSET.....	9
4. VIRKISTYS	11
5. NUORTEN TOIMINTA.....	13
6. MUUT ASIAT	14



Kuva: Rainer Nyqvist

Puheenjohtajan palsta

Hyvät jäsenet!

Kuluva vuosi tuo muutoksen rahoitukseen, koska RAY:n toiminta on loppunut rahapeliyhdistyessä. Kuten varmaan tiedättekin Veikkaus, RAY ja Fintoto ovat yhdistyneet yhdeksi uudeksi rahapeliyhtiöksi.

Mutta ei hätää rahapeliyhtiön nimi pysyy Veikkauksena, koska se on tuttu ja turvallinen koko kansalle. Rahajako on sovittu määrättyinä prosentein ja meille on vakuutettu, että rahaa sosiaaliseen yhdistystoimintaan tulee niin kuin ennenkin, tietysti odotamme saavamme lisää rahaa toimintaamme.

Rahan maksajan nimi muuttuu, eli se on STEA joka tarkoittaa sosiaali ja terveysministeriön yhteyteen perustettavaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskusta. Onneksemme RAY:N henkilökunta siirtyy tähän uuteen avustuskeskukseen joten voimme edelleen jatkaa yhteistyötä tuttujen rahoituksesta päättävien henkilöiden kanssa.

Tälle vuodelle on meidän jakoehdotus seuraava AK avustus yleistoimintaan 225.000 €, Yhdessä enemmän/ Mera tillsammans projekti 50.000 € ja 57.000 € Työelämän ulkopuolella olevien nuorten palkkaamiseen järjestön yleishyödyllisiin työtehtäviin. Muut ehdotukset pysyvät samoina kuin viime vuonna paitsi tuo nuorten osuus jolla ehdotetulla summalla pystymme palkkaamaan kaksi nuorta joista toinen tulee Vaasaan ja toinen Kokkolaan.

Keskusliiton toiminta jatkuu edelleen hyvänä ja saimmekin keskusliiton Opastava projektin suunnittelija Erkka Öörnin tänne Vaasaan mukaan perustamaan asiakasraatia jonka tarkoitus on tuoda päättäjien tietoon mitä ongelmia omaiset kohtaavat mielenterveys- ja päihdeongelmaisten palveluissa. Asiakasraadin toiminta on tarkoitus aloittaa tänä vuonna myös Kokkolassa.

Keskusliitto on mukana mielenterveyspoolissa joka toimii eduskunnassa, siellä tuomme esiin mielenterveysomaisten asemaa. Pyrimme mm. saamaan aikaan lakimuutoksen jossa kuntoutujaa hoitoon ohjattaessa otettaisiin myös omaisen kanta huomioon. Tämä siksi koska kaikki tiedämme, että kuntoutuja saattaa ”skarpata” lääkärin vastaanotolla jolloin välttämätön hoitoon pääsy estyy ja kuntoutuja jää edelleen vaille tarvittavaa hoitoa.

Jatkan edelleen seuraavat kaksi vuotta keskusliiton hallituksen puheenjohtajana ja lisäksi meillä on hallituksessa edustus eli Marja Nordling jatkaa varsinaisena jäsenenä sekä Hannele Hammar-Kettunen ja Pirkko Ojala varajäseninä.

Hyvät jäsenet, te joilla on Facebook käytössä, voitte seurata meidän yhdistyksen ja keskusliiton toimintaa yhdistysten Facebook sivuilta. Sieltä näkee sekä tulevia, että menneitä tapahtumia.

Toimintamme koko yhdistyksessämme on ollut vireää sekä Vaasassa että Kokkolassa. Vuoteen on mahtunut paljon tapahtumia, emmekä ole kokonaan unohtaneet virkistystä joka on välttämätöntä meille mielenterveysomaisille jotka joudumme elämään erilaisten pulmien kanssa koko ajan.

Enkä voi tarpeeksi kehua Yhdessä enemmän/ Mera tillsammans projektia jonka toteutamme yhdessä SÖAF:in kanssa. Projekti on kolmivuotinen. Se toteutetaan yhteistyössä valittujen koulujen kanssa. Projekti keskittyy kahdeksaisluokkalaisten nuorten pulmiin, mitä he ovat kokeneet mielenterveysperheissä tai ystävissään. Projekti on edennyt mallikkaasti ja tytöt ovat toimineet tosi ahkerasti joten tästä onkin luontevaa siirtyä kiitoksiin.

Iso kiitos hyvälle työntekijöillemme jotka jaksavat ansiokkaasti panostaa välillä voimia koettelemaan omaistyöhön, sekä kaikille teille vapaaehtoistoimijoille jotka uhraatte omaa aikaanne pyyteettömästi yhdistyksemme eri toimintoihin.

Kiitokset myös RAY:lle ja nykyiselle STEA:lle joka on mahdollistanut ja edelleen mahdollistaa toimintamme jatkuvuuden. Lisäksi olemme saaneet myös muita pienempiä lahjoituksia eri tahoilta ja näillä rahoilla pystymme osittain järjestämään virkistystä omaisille joten kiitokset kuuluvat kaikille lahjoituksia antaneille tahoille.

Hyvät jäsenet, toivomme teitä rohkeasti tekemään aloitteita siitä miten haluatte yhdistystämme kehitettävän, että toimintamme vastaisi entistä paremmin teidän toiveitanne.

Vielä rohkenen ehdottaa teille kaikille, että mikäli teitä kiinnostaa tulla yhdistyksen toimintaan mukaan ja jakaa harrastuksianne toisten omaisten kanssa olette todella tervetulleita, sillä yhdessä tekeminen tekee onnelliseksi.

Hyvää Uutta Vuotta, Anita Ruutiainen

Projektin palsta

Yhdessä enemmän-projekti on viime syksynä lähtenyt hyvin käyntiin. Tämän lukuvuoden aikana teemme yhteistyötä Laihian yläkoulun ja Petolahdessa sijaitsevan yläkoulun kanssa. Syksyn aikana tavoitimme lähemmäs 1000 nuorta.

Viime syksyn aikana järjestimme luentoja nuorille sekä kouluhenkilökunnalle ja vanhemmille. Olemme myös järjestäneet pop-up tapahtumia kahdella muulla koululla, jotka osallistuvat projektiin myöhemmässä vaiheessa. Viime syksyn huipennus oli kuitenkin molemmissa kouluissa järjestetyt teemapäivät. Teemapäivät toteutettiin yhdessä sosionomiopiskelijoiden kanssa. Olemme saaneet todella hyvää palautetta meidän järjestämistä tapahtumista.

Kevät lukukaudella käynnistämme ryhmätoiminnan kouluissa. Moni nuori on jo nyt ilmoittanut olevansa kiinnostunut tulevasta ryhmätoiminnasta. Toivomme, että 2017 tulee olemaan yhtä hyvä vuosi projektin kannalta kuin tämä kulunut vuosi.

Terveisin Anna ja Salla



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: 3.1, 7.2, 7.3, 4.4, 2.5 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 10.1, 7.2, 7.3, 11.4 ja 9.5 klo 17

Marjan keskusteluryhmä

ohjaaja Marja Österberg puh. 044-0334 280
keskiviikkoisin 11.1, 22.2, 22.3, 26.4 ja 24.5 klo 18

Syömishäiriöomaisten ryhmä

ohjaaja Arja Uusitalo, puh. 050-5023 159 torstaisin 12.1, 2.2, 2.3, 6.4 ja 4.5
klo 18

Miesten ryhmä

ohjaaja Matti Manninen, puh. 0400-788 725
kokoontumiset keskiviikkoisin 18.1, 15.2, 29.3, 26.4 ja 24.5 alkaen klo 13

Omaiscafe Vaasan Ilonassa

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

Omaiscafe **Vaasan** Ilonassa keskiviikkoisin 18.1, 1.2, 15.2, 1.3, 15.3, 29.3, 12.4, 26.4, 10.5 ja 24.5 klo 13-15 osoitteessa Kirkkopuistikko 31

Keskustelu- ja vertaistukiryhmät Keski-Pohjanmaalla

Keskusteluryhmä psyykkisesti oireilevien nuorten vanhemmille

kokoontuu toimistollamme Ilonassa, torstaisin klo 17–18.30, seuraavat kokoontumiset: 5.1, 2.2, tiistai 28.2, 30.3 ja 27.4. Tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika

Kokkolan vertaistukiryhmä kokoontuu torstaisin klo 17-18.30

toimistollamme Ilonassa. Seuraavat kokoontumiset 12.1, 9.2, 9.3 ja 13.4. Ohjaajana toimii vapaaehtoinen omainen. Tiedustelut 040-82 03 531 / Hannele

Toholammin keskusteluryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa

maanantaisin klo 13–14.30 seurakuntakeskuksessa, seuraavat kokoontumiset: 2.1, 30.1, 27.2, 27.3 ja 24.4 Tiedustelut 044-7634 100/Minna

Huom! Maanantaina 27.2 Toholammin ryhmässä mukana omaishoitajista Maija-Liisa Pulkkinen, joka luennoi **voimaantumisesta** klo 13.00 seurakuntakeskuksessa. Ennen sitä käymme porukalla syömässä Ritjan keitaassa omavastuuhintaan 5 euroa.

Vetelin keskusteluryhmä kokoontuu torstaisin Vetelin Vaskoolissa

torstaisin klo 17-18.30. Seuraavat kokoontumiset: 26.1, 23.2, 23.3 ja 20.4. Tiedustelut 044-7634 100/Minna

Huom! Torstaina **26.1** Vetelin ryhmässä mukana omaishoitajista Maija-Liisa Pulkkinen klo 17-18.30 luennoimassa **voimaantumisesta**.

Omaiskahvila keskiviikkoisin klo 13.00–15.00 toimistollamme Ilonassa

11.1, 25.1, 8.2, 22.2, 8.3, 22.3, 5.4 ja 19.4. 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.

Edunvalvonta valtuutus asioista kertomassa tiistaina 31.1. klo 17.30 **Kokkolan** Ilonassa Jouni Anttila.

Tuottaako uusi älypuhelimesi/tablettisi välillä sinulle harmaita hiuksia? Tule mukaan **Vaasan kaupunginkirjastoon opastusiltaan** keskiviikkona 8.2 klo 17-20. Mukaan mahtuu n. 15 ensiksi ilmoittautunutta. Ilmoittaudu viim. 3.2 mennessä 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Omaisten **Prospect-koulutus** alkaa keskiviikkona 15.2 klo 18 **Vaasan Ilonassa**. Koulutuksessa on 10 eri osiota esim. tutustumaan toisiin, opitaan psyykkisistä sairauksista, tunnistetaan paineita ja stressiä, käsitellään menetyksiä ja surua, haetaan hyviä selviytymiskeinoja, kartoitetaan tukiverkoston sekä katsellaan tulevaisuuteen. Koulutus on **ilmainen**. Ilmoittaudu viim. 8.2 mennessä 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi).

Tietoa syömishäiriöistä ja syömiseen liittyvistä asioista kertomassa Syömishäiriötiimi Verson sairaanhoitajat 21.2 klo 17.30 **Kokkolan** Ilonassa.

Jäsenilta edunvalvonnasta torstaina 23.2 klo 17.30-19.30 **Vaasan Ilonassa**. Yleinen edunvalvoja Aulikki Eskeli tulee kertomaan meille edunvalvonnasta. Hänelle voi myös esittää kysymyksiä. Kahvitarjoilu. Ilmoittaudu viimeistään 20.2 mennessä 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Luento narsismista järjestetään torstaina 9.3 klo 17.30-20 Vaasan Seudun Yhdistyksen toimitiloissa ELY-keskuksen auditoriossa, osoitteessa Korsholmanpuistikko 44 (Poliisitaloa vastapäätä) Luento on maksuton ja kaikille kuntalaisille avoin. Luennoitsijaksi olemme saaneet Raimo Mäkelän, hän on myös kirjoittanut useita kirjoja narsistisesta luonnehäiriöstä. Luento toteutetaan yhteistyössä Vaasan Seudun Yhdistys ry:n ja Vaasan sosiaalipsykiatrisen yhdistys ry:n sekä Pohjanmaan kriisikeskus Valon kanssa. Ilmoittautumiset viim. 27.2 mennessä 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@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 **Kokkolassa** keskiviikkona 5.4 klo 17.00 FinFamin toimistolla. Ilmoittautumiset ja tiedustelut 044-7634 100/Minna, 044-7634 101/Fredrika.



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)

Muistathat, että **sauvakävelyporukka** kävelee joka tiistai. Lähtö **Vaasan Ilonasta** klo 16.30. Sauvoja Ilonassa! Lisätietoja Hilkalta 0400-432 885 **Huom!** Vuoden alusta eli heti 3.1 käynnistyy leikkimielinen kisa. Omainen, jolla on eniten osallistumisia kesäkuun loppuun mennessä, palkitaan pienellä yllätyksellä!

Elokuva-ilta Vaasan Ilonassa tiistaina 17.1 klo 17.30 alkaen. Elokuvan kesto 90 min, jonka jälkeen aikaa keskusteluun. Ilmoittaudu viim. 13.1 mennessä 044-2000 733 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

”Ehdonlaista tuomiotaan psykiatrisen sairaalan lattioiden pesijänä suorittava Wheeler päättää uhmata virkavaltaa ja häipyä luvatta omille teilleen. Vanhempiansa yllätykseksi hän ilmoittaa saapuvansa New Orleansiin veljensä häihin. Tosin lähinnä vain lainatakseen valheellisin bisnesvisioin lisää rahaa isältään Jasonilta (Treat Williams). Jay erehtyy lupaamaan vanhemmilleen tuovansa tyttöystävänsä mukanaan. Sairaalassa hän kohtaa erään uuden potilaan, kauniin Daisy Kensingtonin (Evan Rachel Wood), ja ottaa hänet hetken päänäpistästä seuralaisekseen.”

Barefoot on raikas ja herkän koskettava draamakomedia.

Lauantaina 21.1. alkaen klo 10.00 **yhdessä virkistyspäivään ”Pienin askelin arjessa” Kokkolan** seurakunnan lähetyssopessa. Tarjolla voimaannuttavaa ohjelmaa, ruokailua Kiinalaisessa ravintolassa, luento ja mukavaa yhdessäoloa. Ilmoittautumiset viimeistään 18.1. Omavastuu 10 euroa. Tiedustelut ja ilmoittautuminen 044-7634 100/Minna

Kaikki mukaan **talviharmonikka Guardia Nuevan Suomi 100-vuotta juhlakonserttia** kuuntelemaan Kokkolan Snellman salille lauantaina 18.2. klo 15.00. Ilmoittautumiset viimeistään 9.2 Minnalle 044-7634 100 tai fredrika.sourander@finfamipohjanmaa.fi. Omavastuu 15 euroa ja kyydit omakustanteisesti.

Tulisiko **ohjatusta vesijumpasta** sinulle uusi harrastus hyvässä seurassa? Lähde mukaan ilmaiseen kokeiluun tiistaina 21.2 klo 17-17.45 **Vaasan Silveriaan**, osoitteeseen Ruutikellarintie 4. Mukaan mahtuu 15 ensiksi ilmoittautunutta. Ilmoittaudu viim. 15.2 mennessä 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Tiistaina 14.3. klo 13.30 lähdemme porukalla **potkukelkkaretkelle leirintäalueelta Elbaan** Kokkolan Ladun ohjaamana. Matkan varrella mahdollisuus pilkkimiseen. Elban rannassa paistamme makkaraa ja nautimme nokipannukahveista ja mukavasta yhdessäolosta. Omavastuu 5 euroa. Ilmoittautuminen viim. 8.3 mennessä Minnalle 044-7634 100.

Lähde meidän porukassa **hohtokeilaamaan Vaasan Cinema Bowling**, osoitteessa Kauppapuistikko 18 torstaina 30.3 klo 17.30 alkaen. Tavataan paikan päällä klo 17.10, omavastuu 5 €/hlö. Ilmoittaudu viim. 24.3 mennessä 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)



5. NUORTEN TOIMINTA

FinFami Pohjanmaan nuorten toiminta on suunnattu kaikille nuorille ja nuorille aikuisille. Tule sinäkin mukaan!

Chill out - kahvila

Kaipaatko seuraa, juttukaveria tai kupin kahvia/teetä?

Kahvila on auki joka toinen viikko torstaisin 2.2, 16.2, 2.3, 30.3 Ilonan kellarissa klo 17 - 19

Kirkkopuistikko 31, 65100 Vaasa (käynti sisäpihan kautta) 044 2393 815

info@finfamipohjanmaa.fi



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 Ilonan kellarissa (Kirkkopuistikko 31, sisäänkäynti sisäpihan kautta) **14.2**, klo 17.30 – 19.30. Ilta on osallistujille täysin maksuton. Ilmoittaudu viim. 13.2 puh. 044-2393 815 tai info@finfamipohjanmaa.fi

Pizza-ilta nuorille

Tule tutustumaan meidän nuorten toimintaan **2.3** klo. 18 alkaen. Ohjelmassa on yhdessäoloa ja pizzojen paistamista. Ilmoita viimeistään 1.3 tulostasi 044-2393 815 tai info@finfamipohjanmaa.fi. Ilmoitathan myös jos sinulla on allergioita.

6. MUUT ASIAT

Tiedotteen mukana tilisiirtolomake jäsenmaksun maksamista varten.

Jäsenedut:

- jäsentiedote kotiin/sähköpostiin n. 3 kertaa vuodessa
- Labyrinttilehti kotiin 4 kertaa vuodessa
- voit halutessasi tehdä aloitteita toiminnan kehittämiseksi. Sinulla on oikeus osallistua kaksi kertaa vuodessa pidettäviin sääntömääräisiin kokouksiin.
- sinulla on oikeus osallistua yhdistyksen järjestämään toimintaan

Jäsenmaksut vuonna 2017

- henkilöjäsenmaksu 12 €/henkilö/vuosi
- perhejäsenyys 20 €/perhe/vuosi (samassa taloudessa)
- yhteisöjäsenyys 35 €/yhteisö/vuosi

Jäsenvelvollisuudet:

- velvollisuus suorittaa yhdistykselle sen sääntöjen mukaan määräämät maksut
- velvollisuus olla menettelyllään vahingoittamatta yhdistystä
- velvollisuus täyttää tehtävät, joihin on yhdistyksessä vapaaehtoisesti sitoutunut

Yhdistyksen hallitus 2017

Anita Ruutiainen, puheenjohtaja

Varsinaiset jäsenet:

Hannele Hammar-Kettunen

Ann-Kristin Nordman

Pirkko Ojala

Annukka Sinnemäki

Pauli Mutka

Maija Kalliokoski

Aulikki Karhu

Irene Råstu

Varajäsenet:

Pekka Niemi- Nikkola

Tuula Sihvonen

Anna Niiranen

Pauliina Niemi

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

Mielen terveystalo.fi-nettipalvelun omahoito-ohjelmien ja oppaiden avulla saat hyödyllistä tietoa mielen terveyden ongelmista ja mielen hyvinvoinnista. Omahoito-ohjelmista löydät lisäksi tutkitusti tehokkaita keinoja muutoksen toteuttamiseen ja ylläpitämiseen.

Kaikkia omahoito-ohjelmia ja oppaita voidaan käyttää joko itsenäisesti tai olemassa olevan hoidon tukena. Omahoito-ohjelmista ja oppaista hyötyvät myös omaiset ja ammattilaiset.

Tutustu lisää osoitteessa:
www.mielen terveystalo.fi/omahoito

Poimintoja omahoidoista ja oppaista

- Ahdistuksen omahoito
- Epävakauden omahoito
- Masennuksen omahoito
- Työkaluja mielen hyvinvointiin
- Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista
- Tietoa maahanmuuttajille
- Tietoa psykoosista
- Tietoa päihteistä

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](#).

Esim. loma Iloa eläkeikään 7.5.-12.5.2017

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 1-3/2016

<u>Viikko</u>	<u>Klo</u>	<u>Tapahtuma</u>	<u>Missä</u>
1			
ti 3.1	9-11	Keskussairaalan palvelupisteellä päivystys	Keskussairaala
ti 3.1	16.30	Sauvakävely	Vaasan Ilonassa
ke 4.4	13-15	Omaiscafee	Vaasan Ilonassa
2			
ti 10.1	17-19	Äidit-ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 11.1	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan Ilonassa
to 12.1	18-20	Syömishäiriöomaisten ryhmä	Vaasan Ilonassa
3			
ti 17.1	17.30-20	Elokuva-ilta	Vaasan Ilonassa
ke 18.1	13-15	Omaiscafee ja miesten ryhmä	Vaasan Ilonassa
5			
ke 1.2	13-15	Omaiscafee	Vaasan Ilonassa
to 2.2	18-20	Syömishäiriöomaisten ryhmä	Vaasan Ilonassa
6			
ti 7.2	17-19	Äidit-ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 8.2	17-20	Älylaitteiden opastusta	Kaupungin kirjastossa
7			
ke 15.2	13-15	Omaiscafee ja miesten ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 15.2	18-20	Prospect koulutus, moduuli 1	Vaasan Ilonassa
8			
ti 21.2	17-17.45	Ohjattu vesijumppa	Silveriassa
ke 22.2	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 22.2	18-20	Prospect koulutus, moduuli 2	Vaasan Ilonassa
to 23.2	17.30-19.30	Eduvalvontailta	Vaasan Ilonassa
9			
ke 1.3	13-15	Omaiscafee	Vaasan Ilonassa
to 2.3	18-20	Syömishäiriöomaisten ryhmä	Vaasan Ilonassa
10			
ti 7.3	17-19	Äidit-ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 8.3	18-20	Prospect koulutus, moduuli 3	Vaasan Ilonassa
to 9.3	17.30-20	Raimo Mäkelän luento narsismista	VSY:n auditoriossa
11			
ke 15.3	13-15	Omaiscafee	Vaasan Ilonassa
ke 15.3	18-20	Prospect koulutus, moduuli 4	Vaasan Ilonassa
12			
ke 22.3	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 22.3	18-20	Prospect koulutus, moduuli 5	Vaasan Ilonassa
13			
ke 29.3	13-15	Omaiscafee ja miesten ryhmä	Vaasan Ilonassa
ke 29.3	18-20	Prospect koulutus, moduuli 6	Vaasan Ilonassa
to 30.3	17.30-18.30	Hohtokeilaus	Cinema Bowling

Keski-Pohjanmaalla 1-3/2016

<u>Viikko</u>	<u>Klo</u>	<u>Tapahtuma</u>	<u>Missä</u>
1			
ma 2.1	13-14.30	Toholammin keskusteluryhmä	Seurakuntakeskus
to 5.1	17-18.30	Vanhempien ryhmä	Ilona
2			
ke 11.1	13-15	Omaiskahvila	Ilona
to 12.1	17-18.30	Vertaistukiryhmä	Ilona
3			
la 21.1	10-15.00	"Pienin askelin arjessa" virkistyspäivä	Lähetyssoppi
4			
ke 25.1	13-15	Omaiskahvila	Ilona
to 26.1	17-18.30	Vetelin keskusteluryhmä	Vaskooli
5			
ma 30.1	13-14.30	Toholammin keskusteluryhmä	Seurakuntakeskus
ti 31.1	17.30-19	Info ilta Edunvalvonta valtuutus asioista	Ilona
to 2.2	17-18.30	Vanhempien ryhmä	Ilona
6			
Ke 8.2	13-15	Omaiskahvila	Ilona
To 9.2	17-18.30	Vertaistukiryhmä	Ilona
7			
La 18.2	15.00	Talviharmonikka	Snellman Sali
8			
ti 21.2	17.30-19	Luento syömishäiriöistä	Ilona
ke 22.2	13-15	Omaiskahvila	Ilona
to 23.2	17-18.30	Vetelin keskusteluryhmä	Vaskooli
9			
ma 27.2	13-14.30	Toholammin keskusteluryhmä (luento)	Seurakuntakeskus
ti 28.2	17-18.30	Vanhempien ryhmä	Ilona
10			
ke 8.3	13-15	Omaiskahvila	Ilona
to 9.3	17-18.30	Vertaistukiryhmä	Ilona
11			
ti 14.3	13.30	Potkukelkkaretki	Leirintäalue
12			
ke 22.3	13-15	Omaiskahvila	Ilona
to 23.3	17-18.30	Vetelin keskusteluryhmä	Ilona
13			
ma 27.3	13-14.30	Toholammin keskusteluryhmä	Seurakuntakeskus
to 30.3	17-18.30	Vanhempien ryhmä	Ilona