



Jäsentiedote 1/2015

Vaasan toimipiste, toimisto avoinna ti, to 11-17 ja ke 11-15 muina aikoina sopimuksen mukaan

Kirkkopuistikko 31, katutaso, 65100 Vaasa

06-3120 105 info

044-2000 742 Leena Pakkanen, vastaava omaisneuvoja

044-0334 280 Marja Rantakangas, omaisneuvoja

044-2000 733 Emma Törmä alkaen 7.1.2015

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 Lasse Nygård, omaisneuvoja

info@finfamipohjanmaa.fi

etunimi.sukunimi@finfamipohjanmaa.fi

www.finfamipohjanmaa.fi



Sisällysluettelo

Puheenjohtajan palsta	3
Vastaavan omaisneuvojan esittäytyminen.....	5
Omaisnen palsta	6
Keski-Pohjanmaan uutisia	7
1. OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA.....	8
2. VERTAISRYHMÄTOIMINTA	9
3. LUENNOT JA KOULUTUKSET	11
4. VIRKISTYS	14
5. KESKI-POHJANMAALLA TAPAHTUU	16
6. MUUT ASIAT	18

Puheenjohtajan palsta

Hyvät jäsenet

Viime vuosi on ollut mielenterveyspalveluissa suurten muutosten aikaa, muutos tosin tulee jatkumaan vielä ainakin vuoteen 2017 saakka. Oman lisänsä siihen varmaan aiheuttaa valmistumassa oleva sote uudistus, jonka tuomia muutoksia emme vielä tiedä.

Olemme saaneet lukea Pohjalaisesta, että Huutoniemen ylilääkäri Carita Tuohimäki on irtisanoutunut työstään. Ei ole iso ihme, nimittäin koko sairaalan henkilöstö on huolissaan tulevaisuudestaan koska psykiatriasta täytyy saada niin mittavat säästöt.

Pelkään, että tämä säästölinja kohdistuu suurelta osin meihin omaisiin, koska ammattiapu vähenee ja kuitenkin kuntoutujat tarvitsevat siitä huolimatta tukea ja apua. Siihen me omaiset joudumme tai saamme vastata. Eniten huolestuttavaa on kuntoutujien asumispalvelut, koska niitä ei ole. Samoin myös kuntoutus- ja työtoiminta ovat uhattuina. Tosin kun olen ollut Vaasan kaupungin mielenterveysstrategian seurannan johtoryhmän kokouksissa siellä on vakuutettu, että ketään ei jätetä heitteille eikä laiteta sairaalasta ulos ellei ole paikkaa mihin kotiutetaan, samoin työtoiminnan ja kuntosalin ylläpidosta on luvattu huolehtia. Suunnitelmat ovat hyvät, kannatan avohoitoa lämpimästi jos sitä on. Täytyy vain ihmetellä mistä siihen löytyy rahat, kun rahat eivät riitä sairaalan ylläpitoon.

Kuten sairaalan piirissä myös meidän yhdistyksessä on tapahtunut paljon muutoksia kuluvana vuonna.

Ensinnäkin yhdistyksemme nimi on nyt virallisesti FinFami Pohjanmaa ry, FinFami Österbotten rf. Henkilövaihdoksia on tapahtunut runsaasti, eli vastaava omaisneuvoja Reijo Tuovinen näki ruohon vihreämpänä muulla ja päätti työsuhteensa aivan äskettäin. Reijon vaativan pestin otti vastaan omaisneuvoja Leena Pakkanen, Leenan paikalle uudeksi ruotsinkieliseksi omaisneuvojaksi olemme palkanneet Emma Törmän. Pitkäaikainen työntekijämme Kati Hakomäki lopetti keväällä ja hänen tilalle palasi Marja Rantakangas joka on ollut meillä ennenkin työssä. Niin ikään Tuija Tuomala Kokkolasta lopetti ja hänen tilalleen omaisneuvojaksi

palkkasimme Minna Pellisen joten ainoana vanhana työntekijänä jatkaa Lasse Nygård.

Muutoksista huolimatta toimintamme on ollut vireää joten suuret kiitoksen kaikille työntekijöille heidän työpanoksestaan. Kiitokset kuuluvat myös vapaaehtoistoimijoille ja hallituksen jäseniä heidän antamastaan arvokkaasta ja pyyteettömästä työpanoksestaan yhdistyksellemme, sillä ilman vapaaehtoisia henkilöitä ei yhdistyksemme toimisi. Erityisesti täytyy mainita Kokkolassa toimiva ohjausryhmä joka on saanut lisää puhtia koko toimintaa Keski-Pohjanmaalla. Kiitokset myös jäsenistölle joka on aktiivisesti osallistunut toimintaamme, toivomme teiltä edelleen palautetta ja ehdotuksia toimintamme kehittämiseen.

Keskusliiton uutisia sen verran, että jatkan edelleen puheenjohtajana, Ulla Linturinne Vaasasta toimii hallituksen jäsenenä ja Pirkko Ojala Kokkolasta on hallituksen varajäsen joten meillä on vankka edustus keskusliiton hallituksessa.

Iloisia uutisia Raha-automaatti yhdistykseltä sillä saamme avustusta tälle vuodelle 225.000€ ja lisäksi nuoren henkilön palkkaamiseen projektirahoitusta 26.000 €, joten tulemme alkuvuodesta palkkaamaan nuoren henkilön töihin Vaasan toimistoomme.

Vaikka tulevaisuuden näkymät ovat ankeita mielenterveyspalveluiden suhteen jatkamme omais- toimintaamme iloisin mielin ja innostuneesti uusia toimintoja kehittäen ja vanhoja hyviä vahvistaen.

Tehdään yhdessä hyvää omaistyötä teidän parhaaksenne.

Hyvää Uutta Vuotta 2015.
Anita Ruutiainen

Vastaavan omaisneuvojan esittäytyminen

Hei kaikki omaiset !

Niin kuin olette ehkä jo huomanneet, yhdistyksessä on vastaava omaisneuvoja vaihtunut. Aloitin joulukuun alusta vastaavana omaisneuvojana ja olemme nyt hakeneet uutta ruotsinkielistä omaisneuvojaa. Emma-Maria Törmä, kutsumanimeltään Emma aloittaa 7.1.2015 pestinsä. Toivotamme Emman lämpimästi tervetulleeksi meidän mukavaan joukkoomme ! Tänä vuonna tulemme myös palkkaamaan yhden nuoren Vaasan toimipisteeseen, joka keskittyisi nuoriin omaisiin. Viimeistään seuraavassa tiedotteessa kuulette heistä enemmän.

Viime vuosi oli yhdistyksessä tapahtumarikas ja tapasin paljon aktiivisia omaisia, kiitos Teille siitä. Tänä vuonna työtehtäväni tulevat jonkin verran muuttumaan, mutta toivon että muistatte, että olen edelleen täällä Teitä varten ja toivottavasti näen Teitä paljon jatkossakin.

Syksyn aikana yhdistyksen kotisivut ovat uudistuneet, toivottavasti olette tyytyväisiä niihin. Sivut eivät ole vielä kaikilta osin valmiit, tulemme vielä lisäämään sinne erilaista tietoa, mikä teitä omaisia voisi kiinnostaa. Otamme myös vastaan ideoita ja ehdotuksia. Nimenmuutoksen johdosta niin kotisivun- kuin sähköpostiosoitteiden osoitteet ovat muuttuneet, mutta myös vanhat osoitteet toimivat rinnakkain vielä jonkun aikaa. Uudet osoitteet löydät jäsentiedotteen etukannesta.

Haluan kiittää Teitä omaiset kuluneesta vuodesta ja toivon, että myös tämä vuosi olisi tapahtumarikas ja antoisa teille kaikille. Toivon myös, että otatte rohkeasti yhteyttä meihin niin iloissa kuin suruissakin.

Näillä sanoilla toivotan kaikille hyvää vuotta 2015

Leena Pakkanen

Omaisien palsta

RAUHOITTUMISTA

On sunnuntaiaamu 14.12. kello 7.50. Kerrostalo hiljaisena ja omassa "lokerossa" jouluihin tunnelma. Radio soittaa joululaulua, maahan on satanut viimeinkin ohkainen kerros lunta joka valaisee. Ikkunalla ilahduttaa rivi orgideoita jotka jostain syystä ovat tyytyväisiä minun hoidossa, jokaisessa on kukkavanoja ja joulukukat omasta takaa nyt. Tänävuonna hieman erilainen joulukuukun toisen pojan perhe lähtee karkumatkalle mökkeilemään ja siksi aatto hieman rauhallisempi.

Aika kuluu ja elämä muuttuu sen mukana kaiken aikaa. Tilanteet vaihtelee ja monissa liemissä on mielenterveysomaiset keitetty. Itselläni on tilanne että eläkeikä on totta ja omaisen sairaus on "lieventynyt" ja ikäkin rauhoittaa. Osaanko minä, uskallanko minä, voisinko minä jopa nauttia hyvistä hetkistä ilman pelkoa että pian taas rysähtää... Nyt on se hyvä aamuhetki, maisema on valkoinen, voinko luottaa elämään minä monta kertaa romuna ollut?

Työstän itseni kanssa kaiken aikaa tätä asiaa, joskus joudun oikeen komentamaan ajatuksia, ja sanon pelko pois tänään kaikki hyvin. Lupa nauttia päiväkahvista, kirjasta, omaisystävistä, elämästä, vapaaehtoistyöstä.

Pikkuhiljaa pala kerrallaan voi oppia päästämään irti jännityksiä ja pelkoja, voi saada jäätynyttä tunnemaailmaa sulamaan. Energiaa kuluu paljon mielialojen hallitsemiseen, usein joutuu esittämään sitä mitä ei tunne, on tosi vaikea vastata totuudenmukaisesti kysymykseen mitä kuuluu...

Radio soitti juuri Elämän nälkä kappaletta, saatte siitä saatteeksi pienen palan.

Verhot sivuun liukuu ja katson, kuinka valo pois työntää varjon joka sieluni yöhön kietoi vaikka irti siitä päästä tahdoin. Ja silloin kuin henkäys aamutuulen jokin täyttää tämän tyhjän huoneen se mut viimeinkin herättää. Elämän nälkä hyökkää jalkopäästä ei voimia säästä, minut pystyyn kiskaisee....

Hyvä nälkä tuo elämän nälkä. Ilo huomata että uusia asioita tulee elämään kun on avoin ja uskaltaa. Iloa ja valoa vuoteen 2015 ja nähdään yhdistyksen tilaisuuksissa.

Kokkolassa kirjuutteli Hannele Hammar- Kettunen.

Keski-Pohjanmaan uutisia

Heippa kaikille !

Syksy on vierähtänyt nopeasti ja sen aikana on tapahtunut paljon. Omaiscafessa on käynyt hyvin kahvittelijoita ja aamupuurokin on maistunut usealle aamuvirkulle omaiselle ja olemmekin käyneet hyviä keskusteluja kahvittelun ja puurottelun aikana. Uudet omaiset ovat löytäneet toimistollemme, josta olemme tosi iloisia. Syksyn aikana olemme tavanneet yhteistyötahoja joiden kanssa olemme suunnittelemassa ja järjestämässä ensi vuodelle monenlaista mukavaa toimintaa ja toivomme, että näemme teitä runsaslukuisina mukana erilaisissa tapahtumissa.

Kaikkea hyvää vuodelle 2015 toivottavat Minna ja Lasse



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 tarkoituksen on tukea omaista läheisen sairastuessa psyykkisesti, tukea omaisen jaksamista ja ennaltaehkäistä näin omaisen oma uupuminen. Omaisneuvonta on maksutonta.

Vaasassa Kirkkopuistikon toimistolla

Myös ajanvarauksella Vaasa

Leena Pakkanen 044 2000 742

Marja Rantakangas 044 0334 280

Emma Törmä 044-2000 733 (ruotsinkielinen omaisneuvoja)

Omaisneuvonta Vaasan keskussairaalan Psykiatrian yksikössä

Huutoniemellä

Sarjakatu 2, Rakennus C, kanttiinia vastapäätä olevassa huoneessa joka kuukauden ensimmäinen tiistai 13.1, 3.2, 3.3, 7.4, 5.5 ja 2.6 klo 14–15.45.

Psykiatrian päivystävä sairaanhoitaja Huutoniemellä, Sarjakatu 2

Psykiatrian päivystävä sairaanhoitaja on tavoitettavissa arkisin klo 15.30–8.00 viikonloppuisin perjantaista klo 15.30 maanantaihin klo 08.00.

Psykiatrian päivystävä sairaanhoitaja puh 040 516 2174.

Psykiatrian poliklinikka Huutoniemellä on auki arkisin klo 08.00-15.30 ja suljettu päivystysaikana. Puh 06-323 2272

Omaisneuvonta ajanvarauksella Kokkolassa Isokatu 15 B, 4 kerros.

Kannuksen Koivutarhassa 12.1, 9.2, 9.3 ja 4.5 klo 10.00-11.30

omaisneuvontaa **ja Vetelin Vaskoolissa omaiskahvila** 16.1, 13.2, 13.3, 10.4 ja 8.5 klo 10-12

Minna Pellinen 044- 7634 100

Lasse Nygård 044- 7634 101

Omaisneuvontaa Kiurun sairaalan psykiatrian yksikössä ilman ajan-

varausta (Mariankatu 16-20, psykiatrian poliklinikalla tiimi-huoneessa 1.20/R, toinen kerros) **joka neljäs tiistai klo 14-16**, 13.1, 3.2, 3.3, 7.4 ja 5.5.

2. VERTAISRYHMÄTOIMINTA

Omaiset mielenterveystyön tukena Vaasanseutu 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.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset toimistollemme tai ryhmänohjaajalle.

Pohjanmaan ryhmät:

Äidit-ryhmä,

ohjaaja Anita Ruutiainen, puh. 044-2098 552
tiistaisin 13.1, 10.2, 10.3, 14.4, 12.5 ja 9.6 klo 17

Sisarusryhmä,

ohjaaja Kaisu Niemi, puh. 040-9611 535
kokoontumiset tiistaisin 20.1, 17.2, 17.3, 21.4 ja 19.5 klo 17.00

Kyrönmaan keskusteluryhmä,

ohjaaja Marja Rantakangas puh. 044-0334 280
Osuuspankin kerhuhuone, Vähäkyrö
keskiviikkoisin 7.1, 11.2, 11.3, 8.4, 13.5 ja 10.6 klo 17.00

Leenan keskusteluryhmä

ohjaaja Leena Pakkanen, puh. 044-2000 742
kokoontumiset tiistaisin 3.2, 3.3, 7.4, 5.5 ja 2.6 klo 17.00

Marjan keskusteluryhmä

ohjaaja Marja Rantakangas puh. 044-0334 280
kokoontumiset keskiviikkoisin 28.1, 25.2, 25.3, 22.4, 20.5 ja 17.6 klo 18.00

Syömishäiriöomaisten ryhmä

ohjaaja Arja Uusitalo, puh. 050-5023 159
kokoontumiset torstaisin 8.1, 5.2, 5.3, 9.4, 7.5 ja klo 18.00

Miesten ryhmä

ohjaaja Matti Manninen, puh. 0400-788 725

kokoontumiset keskiviikkoisin 28.1, 25.2, 25.3, 22.4 ja 20.5 alkaen klo 13.00

Omaiscafe Vaasassa

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

Helmikuun 11 päivä omaiscafe'ssa toimistolla on 2 kannettavaa tietokonetta käytössämme. Voit ottaa oman koneen myös mukaan ja voimme yhdessä tutustua tietokoneiden saloihin !

Omaiscafe **Vaasassa** keskiviikkoisin 14.1, 28.1, 11.2, 25.2, 11.3, 25.3, 8.4, 22.4, 6.5, 20.5, 3.6 ja 17.6 klo 13-15 osoitteessa Kirkkopuistikko 31

Keski-Pohjanmaanryhmät:

Kokkolan keskusteluryhmä, ohjaaja Minna Pellinen.

Kokoontumiset toimistolla Isokatu 15 B 4. krs tiistaisin 13.1., 10.2., 10.3., 7.4., 5.5. klo. 13.00-14.30 sekä tiistaisin 27.1., 24.2, 24.3., 21.4., 19.5. klo. 17.00-18.30. Tiedustelut 044-7634 100

Toholammin keskusteluryhmä, ohjaaja Lasse Nygård.

Kokoontuu SRK-talolla tiistaisin 20.1, 17.2, 17,3 14.4 ja 12.5 klo 13.00-14.30. Tiedustelut 044-763 4101

Miesten ryhmä 15.1, 12.2, 12.3, 9.4, ja 7.5 klo 18.00 Kokkolassa Isokatu 15 B 4. kerros, ohjaaja Lasse Nygård. Tervetuloa miehet rohkeasti mukaan !

Omaiscafe Kokkolassa

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

Omaiscafe Kokkolassa: 7.1., 21.1., 4.2., 18.2., 4.3., 18.3., 1.4., 15.4., 29.4., 13.5. klo 13-15 osoitteessa Isokatu 15 B 4 krs.

3. LUENNOT JA KOULUTUKSET

Katse tulevaisuuteen!

Omaisten oma voimavarakoulutus!

Prospect on EUFAMIN eli Eurooppalaisten omaisjärjestöjen **kehittämä ryhmämalli omaisille, joiden läheinen on sairastunut psyykkisesti. Prospect vertaisryhmä malli avaa uusia näköaloja** henkilölle, jolla on omakohtaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujan omaisen tai läheisenä. Ryhmämallin tarkoituksena on auttaa omaisia lisäämään itseluottamustaan sekä antaa selviytymisvalmiuksia. Tavoitteena on omaisen oman elämänhallinnan lisääntyminen ja elämänlaadun parantaminen.

Suomenkielinen Prospect-koulutus alkaa maanantaina 2.2 klo 18.00.

Koulutus on joka maanantai ja jatkuu 10 kertaa.

Toimi nopeasti, koska 10 ensimmäistä mahtuu mukaan mutta ilmoittaudu viim. 26.1 toimistolle tai kouluttajalle.

Lisätietoja Prospect-ohjaajalta Anita Ruutiainenilta p.044- 2098 552,
anita.ruutiainen@netikka.fi
tai p. 044-0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi

Tutustuminen Kelaan

Järjestämme yhteistyössä Vaasan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen, Vaasan mielenterveysstojien tuen, SÖAF:n sekä Vaasanseudun mielenterveysseuran kanssa tutustumisen Kelaan, Rauhankatu 24 tiistaina 10.2 klo 14-16. Tavataan Kelan edessä klo 13.45. Tarkoituksena on käydä läpi Kelan etuuksia siltä osin, mitkä koskettavat omaisia ja kuntoutujia. Voitte myös lähettää tai tuoda etukäteiskysymyksiä, jotka toimitamme heille ennen meidän tapaamista. Kysymykset voi lähettää sähköisesti info@finfamipohjanmaa.fi tai tuoda toimistolle viim. 29.1. Lisätietoja 044-0334 280

Word ja Excel mitä ne ovat ?

Omaiscafé ssa 11.2 klo 13-15 meillä on kaksi kannettavaa tietokonetta omaisten käytettävissä. Voimme yhdessä käydä läpi vaikka Word tekstinkäsittelyohjelmaa tai muuta mikä kiinnostaa ja tuottaa vaikeuksia. Voit myös ottaa oman koneen mukaan niin yritämme auttaa parhaan kykymme mukaan.

Vaasalaisten kannattaa myös seurata postia loppu- ja alkuvuoden tienoilla, koska silloin ilmestyy Vaasa-opiston ohjelmatiedote. Opisto järjestää paljon erilaisia tietokonekursseja päivä- ja ilta-aikaan.

Keikka-malli tutuksi

Vaasanseudun yhdistykset järjestävät ”Keikka-malli tutuksi” infoillan 27.1 heidän tiloissaan klo 17-18 Vaasanpuistikko 17, 9 krs. (Halpa-Hallin puolelta sisään). Kaikki vapaaehtoistyöstä ja Keikka-avun toiminnasta kiinnostuneet ovat lämpimästi tervetulleita.

Masennuksesta selviytyminen

Vaasan sosiaalipsykiatrinen yhdistys Sateenkaaritalo järjestää 17.2 klo 10 luennon ”Masennuksesta selviytyminen”, luennoitsijana kokemuskouluttaja Marika Rautavirta. Tilaisuuteen vapaa pääsy. Lisätietoja Marjo Nordström puh. 050-3644 640

Mitä tiedät psykoosilääkkeistä

Järjestämme maksuttoman yleisöluennon omaisille ja kaikille kuntalaisille 4.3 klo 18.00 Vaasa-opistolla ”Mitä tiedät psykoosilääkkeistä ?” Luennoitsijana Jesper Ekelund, psykiatrian professori HY, ylilääkäri VSHP. Tilaisuus on yhteistyötä Vaasa-opiston kanssa. Ilmoittaudu mukaan viim. 27.2 mennessä.

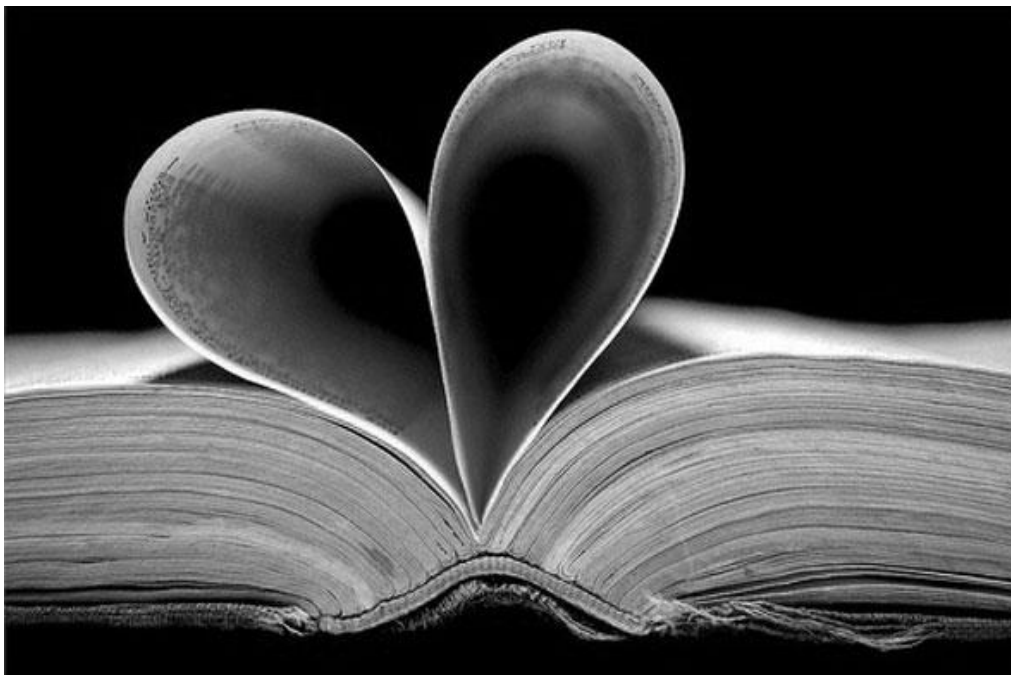
Yritysvierailu Nemoymiin

Teemme vierailun keskiviikkona 28.1 klo 17.00 Nemoymiin, Rauhankatu 16 A eli tavataan ulkopuolella klo 16.45. Täällä meillä on mahdollisuus testata mm. aivostimulaatiota ja neurofeedbackia. Alla tietoa yrityksestä.

Nemoy tuottaa moderniin lääketieteelliseen tutkimustietoon ja tekniikkaan perustuvia terveyspalveluja yhdistettynä asiakkaan tarvitsemaan, kuntoutuksen kannalta välttämättömään terapiaan.

Lääketieteen tekniikan innovaatiot mahdollistavat avun ongelmiin, joihin muut hoidot eivät ole tepsineet

Käytämme moderneja neuroterapiamenetelmiä. Tällaisia neuroterapiamenetelmiä ovat mm. navigoitu aivostimulaatio sekä neurofeedback. Neuroterapian menetelmin pystymme hoitamaan myös mm. kroonisesta kivusta, tinnityksestä, migreenistä, vaikeasta ahdistuneisuudesta, masennuksesta ja jopa aivovammojen jälkitiloista kärsiviä ihmisiä.



4. VIRKISTYS

Ostosmatka Tampereelle

Lähdemme yhdessä Seinäjoen yhdistyksen kanssa ostosmatkalle Tampereelle ma 30.3 klo 8.00 Vaasan kaupungintalolta. Sinulla on mahdollisuus jäädä Tampereelle tai vaihtoehtoisesti tehdä ostoksia Ikeassa ja Ideaparkissa. Paluumatkalle lähdemme n. klo 19.00 Ikeasta. Reissun omavastuu 15 €/hlö. Bussissa on asiakaspaikkoja 50, voit ottaa myös kuntoutujan mukaan. Toimi nopeasti ja ilmoittaudu sitovasti viim. 13.3 mennessä, koska ylimääräiset paikat myydään muiden yhdistyksen väelle, jotta saadaan bussi täyteen. info@finfamipohjanmaa.fi / 044-0334 280.

Liikunta- ja harrasteillat Vaasassa

Uimahalliliput

Tammikuun 7 päivän jälkeen, voit hakea uimahallilippuja toimistolta. Aikuisten lippu 3 €/hlö ja eläkeläisten lippu 2 €/hlö.

Avantouintia

Lähde nyt rohkeasti kokeilemaan terveelliseksi todettua avantouintia Pingviini ry:n kanssa Hietasaareen ke 21.1 klo 16.30. Tule suoraan Hietasaareen klo 16.15. Yhdistyksestämme mukana Anna Niiranen. Toimi nopeasti, sillä vain 15 nopeinta mahtuu mukaan. Ilmoittaudu viim. 13.1 Leenalle puh. 044-2000 742 / info@finfamipohjanmaa.fi

Musiikkiterapia

Seurakunnasta diakoni Anna-Maija Mäki tulee pitämään meille musiikkiterapiaa toimistolle keskiviikkona 18.2 klo 18 alkaen. Ilmoittautumiset 13.2 mennessä puh. 044-0334 280 / info@finfamipohjanmaa.fi

Luova kirjoittaminen

Arja Wester tulee pitämään meille luovaa kirjoittamista torstaina 19.3 klo 17.30 alkaen. Ilmoittautumiset 13.3 mennessä puh. 044-0334 280 [/info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi). Ilta toteutetaan yhteistyössä Vaasan mielenterveystoiminnan tuen kanssa eli jos haluat ottaa kuntoutujan mukaan se on mahdollista.

Nice run 10-vuostis juhlavuosi

Osallistumme myös tänä vuonna Nice run-tapahtumaan, joka pidetään torstaina 4.6 Vaasassa. Ole ajoissa liikkeellä ja ilmoittaudu meille jo viim. 23.3 mennessä. info@finfamipohjanmaa.fi / 044-2000 742. Omavastuu 10 €/hlö. Aloitamme tietenkin taas heti keväällä sauvakävelyharjoitukset, jotta saadaan kuntomme kohdilleen ennen tapahtumaa. Voit myös tulostaa www.nicerun.fi sivuilta harjoitusohjelman tai pyytää se täältä toimistolta itsellesi.



5. KESKI-POHJANMAALLA TAPAHTUU

Kokkolan keilahallissa aloitetaan heti tammikuussa keilailu, omavastuuosuus 2,50/hlö.

Medirexin kuntosalille omavastuuosuus 3 €/hlö ja Uintikeskus VesiVeijariin omavastuuosuus aikuisilta 2,90 ja eläkeläisiltä 2 €/hlö.

Laita kummassakin paikassa nimesi listalle niin hinta on voimassa.

Omaistietoilta ”Psykkiset sairaudet” Luennoitsijana Maarit Levoska keskiviikkona 14.1. klo. 17.30. toimistollamme. Ilmoittaudu viim. 12.1 mennessä puh. 044-7634 100/044-7634 101

Päihdeomaisten vertaistukiryhmä aloittaa 21.1. klo. 17.00. Päihdekeskus Portissa. Alkaen 21.1. ja jatkuu 11.2., 4.3., 25.3., 15.4., 6.5., 27.5., 2.9. ja 23.9.2015. Järjestetään yhteistyössä Päihdekeskus Portin ja Kokkolan seurakuntayhtymän kanssa.

Omaistietoilta ”Elämän kriisit ja niiden hallinta” Luennoitsijana traumapsykoterapeutti Maria Wiik-Kortell torstaina 29.1. klo. 17.00 kaupungintalolla Kaarlelasalissa. Ilmoittautumiset 23.1. mennessä Minnalle puh. 044-7634 100. Luento järjestetään yhteistyössä Muistiluotsi Keski-Pohjanmaan ja Kokkolanseudun omaishoitajat ja läheiset ry:n kanssa.

Virkistyspäivä ”Valoa kohti” mielenterveys- ja päihdekuntoutujien omaisille lauantaina 31.1. klo. 10-15. Kälviän Opistolla, Opistontie 1. Sitovat ilmoittautumiset viim. 23.1.2015 SRK:n neuvontaan puh. 06-8296 111 tai Lasselle/Minnalle. Ilmoita samalla erityisruokavaliosi sekä kyydin tarve. Päivän omavastuu 8 €/hlö. Virkistyspäivä järjestetään yhteistyössä Kokkolan suomalaisen seurakunnan kanssa.

Omaiskahvilassa vieraana omaisneuvoja Simo Lamminsivu Seinäjoelta 4.2. klo. 13-15.

Eijan askarteluhetki 17.2. klo 17-19. Askartelemme mm. ”dipattuja” koristeita. Tarvikkeet Eijalta hintaan 2 €/koriste.

17.2 Äijät lähtee Sport-HPK liigamatsiin Vaasaan tied. Lasselta

Omaistietoilta ”Psykenlääkkeet” Luennoitsijana Päivi Koivu-Mutka torstaina 19.2. klo. 17.30. toimistollamme.

Tulossa keväällä

Omaisten Prospect-koulutusta ajalla 10-25.4 viikonloppuisin seuraavasti: 10-11.4, 17-18.4 ja 25.4. Mielenterveyden ensiapukurssi, Lohtajan Jukkolanmäen navetanvinttipäivä, Lestijärven turvesauna ja paljon muuta, joista enemmän seuraavassa tiedotteessa.



6. MUUT ASIAT

Toimistojen uudet aukioloajat

Tämän vuoden alusta olemme myös uudistaneet toimistojen aukioloaikoja Vaasassa ja Kokkolassa. Tämä siksi, että näin meillä työntekijöillä on mahdollisuus tehdä yrityskäyntejä ja tiedotustilaisuuksia yhdistyksestämme ja saada tällä tavoin enemmän omaisia tietoiseksi toiminnastamme. Katso uudet aukioloajat kansilehdestä.

Jäsenmaksut

Jäsentiedotteen mukana lähetämme myös jäsenmaksulaskut ensivuodelle. Jäsenmaksut ovat samat kuin edellisinäkin vuosina: yksilöjäsenmaksu on 12 € ja perhejäsenyys 20 €, jolla voit osallistua kaikkeen toimintaamme ja lisäksi hintaan sisältyy Labyrintti/Respons-lehdet.

Nimiehdotuksia toimistoille

Nyt kaikki omaiset keksimään Vaasan ja Kokkolan toimistoille jotain tosi mukavaa ja luokseen vetävää nimeä. Ehdotuksia voit antaa useita, joista valitaan eniten kannatusta saanut ehdotus. Laita ehdotuksia esim. sähköpostilla info@finfamipohjanmaa.fi, käydessäsi toimistolla, omaiscafeen yhteydessä ym.

Sairaalan palvelupiste

Aloitamme tänä vuonna uutena toimintana päivystyksen keskussairaalan palvelupisteessä. Tiedotamme teille tarkemmin, kun saamme päivystyspäivät sovittua.

Palvelupisteen tarkoituksena on keskittää neuvontaa yhteen paikkaan, sillä avun ja neuvonnan tarve on jatkuva. Potilasasiamies **Pia Björkman** kertoo, että palvelupisteeltä saa neuvontaa sairaalassa liikkumisesta aina hoitoa koskevan valituksen laatimiseen.

– Sairaala on sellainen paikka, jossa pitää yleensä olla oikeassa paikassa oikeaan aikaan, ja kaikista sairaalan paikoista apua mieltä askarruttaviin asioihin ei ole välttämättä saatavilla, Björkman sanoo.

– Palvelupiste on kuitenkin sellainen paikka, josta voi kysyä ihan mitä tahansa, ja jossa me työntekijät selvitämme ongelmia parhaamme mukaan, hän jatkaa.

Sairaalan päärakennuksen ensimmäisessä kerroksessa sijaitsevalla palvelupisteellä työskentelee kahden potilasasiamiehen ja terveydenhuollon ammattilaisen lisäksi potilasyhdistysten edustajia. Palvelupisteelle voi varata ajan tai tulla vapaasti, ja se on avoinna arkisin kello 9–15.

Palvelupisteellä terveydenhuollon ammattilaiset ja potilasyhdistysten edustajat kohtaavat asiakkaita kasvokkain. Täällä on aikaa kuunnella ja keskustella, Björkman tiivistää.

Tule tutustumaan Vaasan keskussairaalan palvelupisteeseen **torstaina 15.1** klo 10 Lena Österholmin johdolla

Yhdistyksen uusi nimi ja yhteystiedot

Yhdistyksemme nimi on nyt virallisesti muuttunut 23.9.2014. Uusi virallinen nimemme on **FinFami Pohjanmaa ry – FinFami Österbotten rf**. Lisäksi meidän sähköposti- ja kotisivuosoitteet ovat muuttuneet, uudet osoitteet löydät jäsentiedotteen kansilehdeltä.

Uudet kotisivut

Yhdistyksellemme on myös uudet kotisivut, käy tutustumassa osoitteessa www.finfamipohjanmaa.fi

Omaisten palsta

Jäsentiedotteessa on varattu tilaa Teidän omaisten omille tarinoille. Palstaan voi kirjoittaa esim. juttua omasta elämästä, runoja tai muuta mitä haluatte jakaa muiden omaisten kanssa. Jutut/tarinat voi myös kirjoittaa nimettömänä.

Uusia keskusteluryhmiä

Olemme perustamassa keskusteluryhmää omaisille, joidenka vanhemmat ovat sairastuneet. Jos haluat tulla ryhmää tule toimistolle torstaina 12.2 klo 17 tai ota yhteyttä meihin.

Vapaaehtoisia ryhmänohjaajia

Haemme kiinnostuneita vapaaehtoisohjaajia seuraaviin ryhmiin: valokuvaajat-ryhmä, kitaransoittoryhmä, Petanque-ryhmä, rentoutumisryhmä, peliryhmä (lauta- ja korttipelit), hyvän mielen ryhmä, leffaryhmä, kulttuuriryhmä.

Ilmoittaudu toimistoillemme mikäli olisit kiinnostunut ohjaamisesta, ilmoittaudu myös mikäli haluaisit osallistua ko. ryhmiin.

Kaiku-projekti

Vaasan kaupungin mielenterveysasema Horisontin sekä Vaasan keskussairaalan psykiatrian poliklinikan yhteistyönä on alkanut Yhteistyöprojekti KAIKU 2014. Projektin tarjoama palvelu on aloittanut pilottina ja sitä kehitetään edelleen.

Yhteistyöprojektin tavoitteena on järjestää akuutisti sairastuneen ja välitöntä hoitoa tarvitsevan psykiatrisen potilaan hoidon tarpeen arviointia, hoitopaikan arviointi ja hoidon käynnistäminen.

Asiakaskohderyhmä on yli 25 -vuotiaat vaasalaiset. Tämä ei vaadi lähetettä. Tavoitteena on toimia ennaltaehkäisevästi ja näin tarkoituksena on välttää mahdolliset pakkotoimet ja 'turhat' osastohoidot.

Toiminta lähtee käyntiin siitä, kun Kaiku -yhteistyöprojektin työpari saa tiedon asiakkaasta puhelimitse. Työpari lähtee asiakkaan kotiin arviointikäynnille. Työparin tekemän arvion perusteella hoito järjestetään perusterveydenhuollon tasoisena Horisontissa tai erikoissairaanhoidon avohoidossa tai osastonhoidossa. Erikoissairaanhoidon pääsy edellyttää lähetettä. Tästä syystä käymme asiakkaan kanssa terveyskeskuksessa, jossa TK- lääkäri arvionsa perusteella kirjoittaa tarvittaessa asiakkaalle lähetteen erikoissairaanhoidon.

Mikäli sinulla on huoli asiakkaasi psyykkisestä voinnista ja epäily hänen psyykkisen hoidon tarpeesta, niin voit olla yhteydessä suoraan työntekijöihin.

Palvelua tarjotaan arkisin klo 8 – 16 välillä. Työpari on mukana toiminnassa oman työnsä ohella. Jätä soittopyyntö, mikäli et tavoita työntekijää. Otamme sinuun yhteyttä heti, kun se on mahdollista.

PALVELU ON MAKSUTONTA !

Terveisin, Kaiku yhteistyöprojektin työntekijät **Eija Seppelin**, ohjaaja, Horisontti puh. 040 809 1536, **Päivi Nurmi** psyk. sairaanhoitaja, VKS psyk.pkl puh.040 128 2391

Mielenterveystalo esittäytyy

Mielenterveystalo.fi on kaikille avoin psyykkistä hyvinvointia edistävä nettipalvelu, jossa on tietoa aikuisten ja nuorten mielenterveys- ja päihdeasioista. Mielenterveystalo.fi palvelun avulla voit arvioida omaa tai toisen psyykkistä vointia ja löytää paikkoja jotka tarjoavat tilanteeseen sopivaa apua. Palvelussa on myös omahoito-ohjelmia joilla voit itse helpottaa tilannettasi ja edistää psyykkistä hyvinvointiasi.

Nettiterapiat tarjoavat kohdennettua etähoitoa mielenterveyden häiriöihin ja niihin tarvitaan lääkärin lähete. Käy peremmälle.

www.mielenterveystalo.fi

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.