



## **Jäsentiedote 6/2014**

**Vaasan toimipiste, toimisto avoinna ma-to 8-17, pe 8-16  
Kirkkopuistikko 31, katutaso, 65100 Vaasa  
06-3120 105 info**

**044-2000 742 Reijo Tuovinen, vastaava omaisneuvoja  
044-0334 280 Marja Rantakangas, omaisneuvoja  
044-2000 733 Leena Pakkanen, ruotsinkielinen omaisneuvoja**

**Kokkolan toimipiste, toimisto avoinna ma-to 8-17, pe 8-16  
Isokatu 15 B 4 krs. 67100 Kokkola**

**044-7634 100 Minna Pellinen, omaisneuvoja  
044-7634 101 Lasse Nygård, omaisneuvoja**

**info@vaasanomaiset.fi  
etunimi.sukunimi@vaasanomaiset.fi  
www.vaasanomaiset.fi**



## Sisällysluettelo

Reijon palsta .....	3
Keski-Pohjanmaan uutisia .....	4
Omaisnen palsta .....	5
Omaisneuvojen muistelu.....	7
1. OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA.....	8
2. VERTAISRYHMÄTOIMINTA .....	9
Pohjanmaan .....	9
Keski-Pohjanmaan.....	10
3. LUENNOT.....	12
4. VIRKISTYS .....	13
5. KESKI-POHJANMAALLA TAPAHTUU .....	17
6. MUUT ASIAT .....	18

## **Reijon palsta**

Hyvää syksyn alkua, hyvät jäsenemme !

Niin se kesä mennä hurahti ja syksy on saapunut. Toivottavasti saamme seuraavaksi nauttia kuivasta ja kauniista syksystä pitkään.

Huomenna teemme yhdistyksen sien- ja marjaretken Kajanen leirikeskukseen, Maalahteen. Saas nähdä, löytyykö poimittavaa. Sään ainakin pitäisi olla hyvä.

Olemme täällä yhdistyksessä koettaneet järjestää syksyksi monenlaista toimintaa. Toivottavasti mahdollisimman moni löytää sieltä itselleen jotain mielenkiintoista. Olisi mukava nähdä teitä, hyvät omaiset, useasti mukana yhdistyksemme toiminnassa. Otamme vastaan mielellämme myös ehdotuksia toiminnan sisältöön; millaista toimintaa haluaisitte meidän järjestävän.

Tästä jäsenkirjeestä löytyy tietoa syksyn tapahtumista; on mm. luentoja, teatteria, voimavaraviikonloppuja, harrasteiltoja ja seminaareja. Järjestämme Vaasassa myös vierailut Nordean konttoriin ja Kelan toimistoon. Tervetuloa osallistumaan !

Lokakuun 28. pv on yhdistyksemme syyskokous, jossa valitaan uudet hallituksen jäsenet kaksivuotiskaudelle ja puheenjohtaja vuodeksi eteenpäin. Jos haluat tulla mukaan hallitukseen viemään yhdistystä eteenpäin, ota yhteyttä tänne toimistoon tai puheenjohtajaan.

Toivotan teille kaikille oikein mukavaa syksyn alkua !

Tapaamisiin yhteisissä tapahtumissa.

Reijo

## Keski-Pohjanmaan uutisia

Hei kaikille !

Toimintamme uusissa tiloissa on lähtenyt vilkkaasti käyntiin. Olemme olleet paljon liikkeellä kertomassa toiminnastamme ja omaiset ovat käyneet toimistollamme, josta olemme erittäin iloisia. Toivomme teidän piipahtavan jatkossakin toimistolla vaikkapa kauppareissun yhteydessä kertomassa kuulumisia. Syksylle on monenlaista mukavaa toimintaa tiedossa. Keilailu leikkimielellä aloitetaan 10.10. Luentoja kahvitteluhetkien parissa, rentoutumishetki ”istumatansseja suomalaisiin kansanlauluihin” teemalla on tulossa lokakuun alkupuolella ja teatterimatka Vaasaan Baddingin merkeissä lokakuun lopussa. Omaiscafe on pyörähtänyt mukavasti käyntiin ja aamupuurot keitellään marras- ja joulukuussa. Marraskuussa mielenterveysviikolla Päivi Storgård vierailee tiistai-iltana Kokkola salissa ja avoimet ovet pidämme toimistollamme 20.11. torstaina. Tulkaahan käymään!

Lämpimin syysterveisin, Minna ja Lasse

Jaksaakseen on opittava katsomaan,  
kuuntelemaan tarkkaan  
josko jossain helähtäisi jokin pieni sävel  
lämmin sana hymyn häivä  
ruskojuova pilven raossa.  
Ja on, on se siellä.  
Aina se kuitenkin on.

-Maaria Leinonen-



## Omaisien palsta

### MIELEN MELANKOLIAA

Liekö syksyn ensimmäinen pohjoistuuli, joka herätti ennen aikojaan noin puoli neljän aikaa aamuyöstä ja muistin luvanneeni kirjoittaa jotakin kuukausitiedotteeseen.

Vuodenajat vaikuttavat eritavoin meihin jokaiseen. On kevät- kesä- ja syksyihmisiä ja varmaan osa viihtyy talvellakin hyvin. Itse lukeudun syksyihmisiin. Tässä aamuhetkessä kun vielä pimeää ulkona, kynttilä tuikkii pöydällä radio lähettää omaa ohjelmaa, jossa puhetta ja musiikkia sopivasti. Kynä kädessä jossa lukee Omaisiet.. sillä on keveä kirjoittaa. Syksyn aktiviteetit alkaneet ja oman mielenterveyteni ylläpitoon minulla on joka päivälle jokin mielenkiintoinen ryhmä missä käyn. Sopivat sosiaaliset ympyrät auttaa jaksamaan ja kun samoista asioista kiinnostuneet ihmiset kokoontuu.

Ruska hehkuu puissa, toppatakki eilen 21.9 ensimmäistä kertaa päällä kun istuttiin naisystävän kanssa rannalla, juotiin kahvia ja syötettiin sorsia. Siinä sivussa päivitettiin omia tunteja ja taas mennään pitkälle sillä tuokiolla.

Kesä... Viisitoistavuotiaana huomasin ensimmäisen kerran olevani "kesäväsyynt" se oli konkreettinen tunne, en jaksanut liehua kavereiden kanssa ja mielikin oli apea, en silloin ymmärtänyt mitä se on, mutta se on jäänyt mieleen. Kesällä, kun suurin osa ihmisistä puhkeaa kukkaan, minä haukottelen ja odotan syksyä. Omaisien sairaus kulkee siten että kesäaika on saanut usein manian päälle ja pelko siitäkin tekee kesästä pelottavan.

Omaisien on kuitenkin jaksettava osansa kantaa olipa vuodenaika mikä hyvänsä. Voimavaroja pitää löytyä aina kun tilanne vaatii. Kuitenkin silloin kun oma mieliala on hyvä on ongelmiaikin helpompi ratkoa ja kantaa. Silloin kun minä elän syksyä ja nautin, omaisen vaipuu "talviuneen" ja kesällä kun minä kävelen nuutuneena, on hän hereillä.

Jatkuvaa muutosta, ei isoa mutta muutosta kuitenkin on mielenterveysomaisen elämä. Koskaan ei voi luvata asiaa puolenvuoden päähän, saatikka suunnitella jotain pidempiaikaista projektia. On todettava, että sitten lähempänä näkee mikä on tilanne. Onneksi positiivinen elämänsäsenne antaa iloa päivään ja hetkessä eläminen tyytyväisyyttä. En voi valittaa tästäkään hetkestä. Päivä valkenee, aurinko nousee, läppäri sylissä ja juttu lopuillaan, pohjoinen ilmavirtaus kestää ehkä tämän viikon ja vielä lämpenee..

Kokkolan omaisyhdistyksestä Minna soitti... No hei. mitä kuuluu, lähdettäiskö Jari Sillanpään konserttiin??? ja mehän lähdetään. En ole Jaria vielä livenä nähnyt ja sekin asia perjantaina korjaantuu, se on varma että edelleen olisin jäänyt ilman lippua jos ei sitä olisi joku muu hommannut... kiva kun joku huolehtii minunkin jaksamisesta..

Värikästä syksyä ja jaksamista teille kesäihmiset...

Terveisin Hannele Hammar-Kettunen



## Omaisneuvojen muistelua

### Levi-Pallas retki 27-31.8.

Teimme yhdessä Seinäjoen omaisyhdistyksen kanssa ikimuistoisen ja virkistävän reissun Leville elokuun viimeisellä viikolla. Matkaan lähti aikaisella aamujunalla sateisena keskiviikkona 6 omaista. Saavuimme Seinäjoelle, josta mukaan tuli 16 omaista lisää. Jatkoimme matkaa kohti Kokkolaa ja sieltä poimimme loput 4 retkeläistä. Linja-automatka sujui hyvissä tunnelmissa erilaisten matkaohjelmien parissa. Perillä Levin tunturihotellissa olimme vasta illansuussa. Jokainen retkeilijä majoittautui huoneisiinsa ja myöhemmin illalla vielä kokoontuimme yhteen, jossa kerroimme tarkemmin tulevista päivistä.

Seuraavana aamupäivänä tukevan aamiaisen jälkeen lähdimme kohti Pallastunturia. Täältä 7 rohkeata omaista lähtivät oppaansa Simon johdolla patikoimaan kohti Nammalkuraa, jonne matkaa oli 13 km. Nämä retkeläiset viettivät myös yön tunturikämpässä. Me muut retkeläiset jäimme Pallastunturin juurelle, josta teimme eripituisia patikointireissuja ja nautimme huikeista maisemista.

Toisena retkipäivänä lähdimme Vuontisjärven maisemiin, josta poimimme mukaan yövaeltajat. Iltapäivällä oli vuorossa Levi-tunturin huippu, jonne matkasimme gondolihisseillä. Viimeisenä retkipäivänä lähdimme ponttonilautalla Ounasjoelle ja mikä parasta ilma oli mitä kaunein ja aurinko lämmitti meitä, samalla kun nautimme nokipannukahvia lettujen kera ja kuuntelimme lautturin värikkäitä kertomuksia. Yksi rohkea retkeläinen uskaltautui myös pulahtamaan veteen, josta pääsi lautturin lämmittämään saunaan.

Retkeläisten kanssa kokoontuimme vielä viimeisenä iltana laavulle muistelemaan tapahtumarikkaita ja mieleenpainuvia hetkiä Levin maisemissa. Tästä jäi taas paljon mukavia muistoja talven varalle.

Marja 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  
 Reijo Tuovinen 044 200 0742  
 Marja Rantakangas 044 0334 280  
 Leena Pakkanen 044-2000 733

### Omaisneuvonta Vaasan keskussairaalan Psykiatrian yksikössä

#### Huutoniemellä

Sarjakatu 2, Rakennus C, kanttiinia vastapäätä olevassa huoneessa joka kuukauden ensimmäinen tiistai **7.10, 4.11 ja 2.12**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** klo 10.00-11.30 omaisneuvontaa 6.10, 3.11 ja 1.12 **ja Vetelin Vaskoolissa** klo 10-12 omaisneuvontaa 10.10, 7.11 ja 5.12  
 Minna Pellinen 044 763 4100  
 Lasse Nygård 044 763 4101

**Omaisneuvontaa Kiurun sairaalan psykiatrian yksikössä ilman ajanvarausta** (Mariankatu 16-20, psykiatrian poliklinikalla tiimi-huoneessa 1.20/R, toinen kerros) **kuukauden ensimmäinen tiistai klo 14-16, 7.10, 4.11 ja 2.12.**



## 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. 044-209 8552

tiistaisin 14.10 ja 11.11 klo 17

#### **Sisarusryhmä,**

ohjaaja Kaisu Niemi, puh. 040-961 1535

kokoontumiset tiistaisin 7.10, 4.11 ja 2.12 klo 17.00

#### **Kyrönmaan keskusteluryhmä,**

ohjaaja Marja Rantakangas puh. 044-0334 280

Osuuspankin kerhuhuone, Vähäkyrö

keskiviikkoisin HUOM! 14.10 TIISTAI ja 12.11 klo 17.00

#### **Reijon keskusteluryhmä**

ohjaaja Reijo Tuovinen, puh. 044-200 0742

kokoontumiset keskiviikkoisin HUOM! 16.10 TORSTAI, 12.11 ja 10.12 klo 18.00

#### **Suomenkielinen keskusteluryhmä**

ohjaaja Marja Rantakangas puh. 044-0334 280

kokoontumiset keskiviikkoisin HUOM! 23.10 TORSTAI ja 26.11 klo 18.00

#### **Syömishäiriöomaisten ryhmä**

ohjaaja Arja Uusitalo, puh. 050-502 3159

kokoontumiset torstaisin 9.10, 6.11 ja 4.12 klo 18.00

## Miesten ryhmä

ohjaaja Matti Manninen, puh. 0400-788 725

kokoontumiset keskiviikkoisin 8.10 ja 5.11 alkaen klo 13.00

### Kutsu kaikille keskusteluryhmäläisille !

Kutsumme kaikkien ryhmäläisten osallistujat yhteiseen tapaamiseen toimistolle maanantaina 13.10 klo klo 17.30 Kirkkopuistikko 31. Aloitetaan ilta kahvilla/teellä ja klo 18 Anscha Kjerulf esitelmöi ihmissuhteista ja omaisen jaksamisesta. Ilmoittaudu 8.10 mennessä p. 044-0334 280 /info@vaasanomaiset.fi

**Tervetuloa**

### Omaiscafe Vaasassa

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

Omaiscafe Vaasassa: 8.10, 22.10, 5.11, 19.11, 3.12 ja 17.12 klo 13-15 osoitteessa Kirkkopuistikko 31

### Keski-Pohjanmaanryhmät:

**Kokkolan keskusteluryhmä**, ohjaaja Minna Pellinen kokoontuu kuukauden toisena tiistaina 14.10, 11.11 ja 9.12 klo 17-18.30. Isokatu 15 B 4. krs. Tiedustelut 044-763 4100

**Toholammin keskusteluryhmä**, ohjaaja Lasse Nygård kokoontuu SRK-talolla tiistaisin 14.10, 25.11 ja 16.12 klo 13.00-14.30. Tiedustelut 044-763 4101

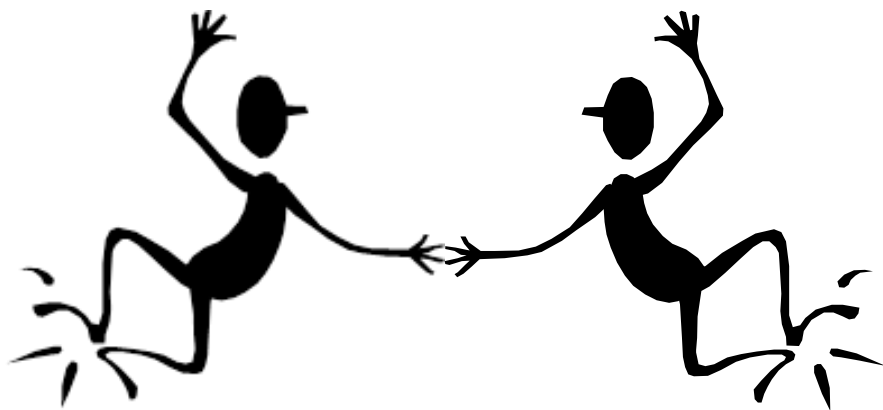
**Vetelin Vaskoolissa** keskusteluryhmä, ohjaajina vuorottelevat Lasse Nygård ja Minna Pellinen torstaisin 16.10, 13.11 ja 11.12 klo 16.00-17.30. Tiedustelut 044-7634 100 ja 044-7634 101.

**Uusi miesten ryhmä** aloittaa 30.10, 27.11 ja 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. Poikkea siis kupposelle kahvia tai teetä.

Omaiscafe Kokkolassa: 15.10, 29.10, 12.11, 26.11 ja 10.12 klo 13-15 osoitteessa Isokatu 15 B 4 krs.



### 3. LUENNOT

Järjestämme yhteistyössä Nordean kanssa juridisen illan to 9.10 klo 18 alkaen, paikkana Nordean alatorin konttori. Kokoonnutaan pääoven edessä klo 17.45. Illassa käsitellään mm. perintöasioita. Tarjoilun vuoksi ilmoittaudu mukaan viim. 3.10 puh. 044-0334 280 / [info@vaasanomaiset.fi](mailto:info@vaasanomaiset.fi)

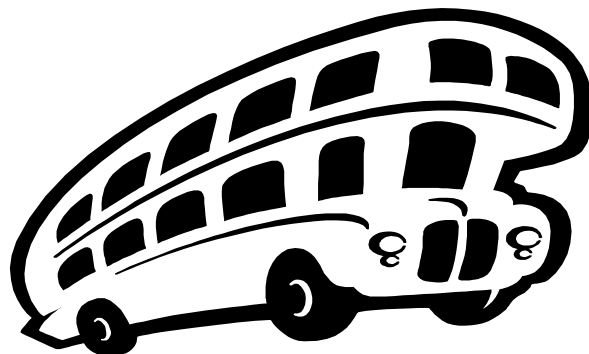
Järjestämme yleisöluennon Vaasa-Opistolla ke 29.10 klo 18.00 alkaen. Luennoitsijana psykiatrisen poliklinikan sairaanhoitaja Päivi Nurmi, joka kertoo akuutista kotiin vietävistä palveluista kuntoutujille. Ilmoittaudu toimistolle 23.10 mennessä, 044-0334 280 [info@vaasanomaiset.fi](mailto:info@vaasanomaiset.fi)

**HUOM ! Vaasa-Opistolla** on ilmainen linja-autokuljetus luennoille ja luennon päättyä samaa reittiä takaisin:

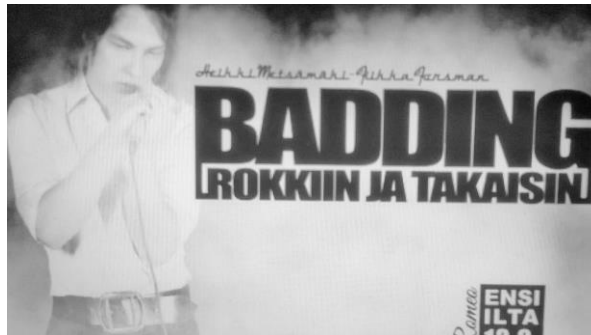
Isokyrö, Opisto            klo 17.00

Tervaj. Neste            klo 17.10

Laihia, Matkahuolto klo 17.20



## 4. VIRKISTYS



### **BADDING - Rokkiin ja takaisin**

Mies. Rauli "Badding" Somerjoki on suomalaisen kevyen musiikin suuria yksinäisiä. Mies ja ääni. Niistä kumpuaa pohjoisen sielunmaiseman syvin olemus - kipua, riemua ja kaipuuta tulla hyväksytyksi omana itsenään. Mies, ääni ja sielu. Siksi juuri Badding ja hänen tulkintansa niin rockin klassikoista kuin iskelmän ikivihreistä eivät ruostu. Näytelmässä matkataan muutama päivä Baddingin, Raulin, vierellä. Ohikiitäviä onnen hetkiä ja raskaita muistoja. Niiden kautta piirtyy monitahoisen taiteilijan kuva. Syrjään vetäytyvä outolintu, josta väliin puhkeaa hilpeä seuramies. Itsetietoinen runoilija, joka pakoilee yleisöään. Etsijä, joka tavoittelee valoa pimenevälle polulleen.

**Vaasan kaupunginteatteriin to 30.10 klo 19.00.** Lipun omavastuu 15€/hlö, sitovat ilmoittautumiset viim. 13.10



## **Tarkastaja on komiikkaa tulvillaan oleva aikalaiskomedia juuri tämän päivän Suomesta!**

Kuntaselvitysmies on tulossa pieneen pohjalaiskuntaan. Se jos mikä saa kunnan pamput varpailleen. Tiedossahan saattaa olla jopa kauhistuttava kunnan itsellisyyden menetys.

Niinpä kunnassa aloitetaan raivokas terveyhdyttäminen, siivoaminen ja selvitysmiehen pimeimpienkin tarpeiden tyydyttäminen tavoilla, joille mikään inhimillinen ei ole vierasta. Kunnanjohtajan päämäärien suurimmat esteet löytyvät kuitenkin omasta perhepiiristä: naisilla on aivan omat näkemyksensä siitä, mikä on yhteisölle ja heille itselleen parasta.

Ja kuka loppujen lopuksi onkaan tämä hotelliin majoittunut matkalainen

**Vaasan kaupunginteatteriin pe 14.11 klo 19.00.** Lipun omavastuu 12,50/hlö, sitovat ilmoittautumiset viim. 23.10 puh. 044-0334 280 / [info@vaasanomaiset.fi](mailto:info@vaasanomaiset.fi)

Kokkolan suunnalta tulevat teatteriin kimppakyydein, yhdistys ei osallistu matkakustannuksiin.



## Mielenterveysviikko

Valtakunnallista mielenterveysviikkoa vietetään viikolla 47. Tämän vuoden teemana on ”Yhdessä enemmän”. Viikon ohjelma alkaa jo sunnuntaina 16.11 itsemurhan tehneiden muistohetkellä Luotsipatsaalla klo 17, jonka jälkeen siirrytään suureen seurakuntasaliin, Koulukatu 28, jossa hartaus ja kahvit sekä vapaata keskustelua. Lisäksi Rewell Centerissä on lauantaina 22.11 klo 12 hiljainen mielenosoitus väkivaltaa vastaan. Meillä on myös keskiviikkona 19.11 klo 13-17 **avoimet ovet** kaikille kiinnostuneille. Heti klo 13 paikalla Arja Uusitalo, joka kertoo syömishäiriö omaisen näkökulman ja kertoo yhdistyksensä toiminnasta. **Klo 14.30 Ancha Kjerulf luennoi kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä.** Avoimissa ovissa paikalla myös hallituksen jäseniä ja puheenjohtaja Anita Ruutiainen. Torstaina 20.11 menemme vielä Tikanojan taidekotiin **opastettuun** Sjählö9-Heijastuksia toiseudesta näyttelyyn klo 14. Kyseinen näyttely kertoo Turun saaristoon Seilin saarelle karkoitettujen mielisairaiden tekemistä maalauksista. Kokoonnutaan Tikanojan taidekodin ulkopuolella klo 13.45. Opastetun näyttelyn omavastuu 2,50/hlö, ilmoittaudu mukaan viim. 14.11. Maksu kerätään paikan päällä. puh. 044-0334 280 /[info@vaasanomaiset.fi](mailto:info@vaasanomaiset.fi) Mielenterveysviikolla myös muissakin yhdistyksessä avoimia ovia ym. seuraa Ikkuna-lehden ilmoituksia.

## Joulujuhla

Joulujuhlaa vietetään tänä vuonna perjantaina 28.11 klo 18.30 lähtien Palosaaren Järjestötalolla, osoitteessa Vapaudentie 27. Iltaa vietetään jouluruuan ja mukavan ohjelman merkeissä. Jäsenen omavastuu 10 €/hlö. Sitovat ilmoittautumiset viim. 12.11 puh. 044-0334 280 / [info@vaasanomaiset.fi](mailto:info@vaasanomaiset.fi) Joulujuhlakutsu ja ohjelma postitetaan jäsenille myöhemmin.

## Liikunta- ja harrasteillat Vaasassa

**Sauvakävely jatkuu torstaisin klo 16.30.** Kokoontuminen toimistolla. Mikäli sinulla ei ole omia sauvoja, voit lainata yhdistykseltä.

**Keilailu-ilta**

Kokeillaan porukalla keilausta. Olemme varanneet Vaasan keilahallista, Ruutikellarintie 2 ratoja tiistaiksi 21.10 klo 18-19. Osallistujan omavastuu 2,50/hlö. Kokoonnutaan keilahallin edessä klo 17.40. Lisätietoja ja sitovat ilmoittautumiset 17.10 puh. 044-0334 280 / [info@vaasanomaiset.fi](mailto:info@vaasanomaiset.fi)

**Toiminnallinen / liikunnallinen ilta**

Olemme varanneet liikuntasalin Merenkurkun yläkoulusta, Kirkkop. 33 keskiviikoksi 29.10 klo 17-19. Tule ilo ja uteliaisuus mukana kokeilemaan jotain uutta. Ilmoita tulostasi viim. 24.10. Kokoonnutaan toimistolle 16.45. Ota mukaan rennot vaatteet, jolla sinun on helppo liikkua.

**Askartelu-iltaa** vietetään toimistolla keskiviikkona 10.12 klo 17 alkaen. Tehdään yhdessä vaikka joulukortteja ja muuta mukavaa kahvittelun ja rupattelun lomassa. Ilmoita tulostasi viim. 8.12 mennessä puh. 044-0334 280 / [info@vaasanomaiset.fi](mailto:info@vaasanomaiset.fi)

**Joulupuuroa** nautitaan yhdessä toimistolla keskiviikkona 17.12 klo 12 lähtien. Ilmoita tulostasi 15.12 mennessä puh. 044-0334 280 /[info@vaasanomaiset.fi](mailto:info@vaasanomaiset.fi)





## 5. KESKI-POHJANMAALLA TAPAHTUU

**Ilonan päivän kahvit** 9.10 toimistolla klo 16.00, jonka jälkeen ohjaaja Kati Nyman järjestää omaisille istumatansseja suomalaisiin kansanlauluihin klo 17.00. Ilmoittaudu viim. 6.10 puh. 044-7634 100, 044-7634 101

**Keilausta** 10.10 klo 15-16. Tavataan keilahallilla klo 14.45

**Teema-ilta** 13.10 toimistolla. ”Roolit ja näkymätön kehitys”, luennoitsijana KM Tuula Löf klo 17.00. Ilmoittaudu viim. 10.10 puh. 044-7634 100, 044-7634 101.

Aloitamme **Mielenterveysviikon 47** yhteisellä aamupuurolla toimistolla maanantaina 17.11 klo 9-11. Viikon päätapahtuma Kokkolan Kaupungintalolla tiistaina 18.11 klo 18. Puhujana suomalainen toimittaja, kirjailija ja poliitikko, joka kertoo omaa tarinaansa elämästä kaksisuuntaisen mielialahäiriön kanssa. Tilaisuus on avoin ja maksuton kaikille kiinnostuneille. Tähän ilmoittautuminen tarjoilun vuoksi 13.11 mennessä Lasse Nygårdille 13.11 mennessä puh. 044-7634 101 / [lasse.nygard@vaasanomaiset.fi](mailto:lasse.nygard@vaasanomaiset.fi). Viikko päätetään avoimiin oviin viihtyisässä toimistossamme torstaina 20.11 klo 14-17.

**Teema-ilta** toimistolla 3.12 klo 17-18.30 ”Tavallinen on hyvää”, luennoitsijana psyk.sairaanhoitaja, LOGOTERAPEUTTI LTI, Auktorisoitu seksuaalineuvoja Minna Herronen. Ilmoittaudu viim. 24.11 puh. 044-7634 100, 044-7634 101.

**Yhteinen aamupuurohetki** toimistolla 15.12 klo 9-11.

**Jouluruokailu** toimistolla 17.12 klo 17.30. Aterian omavastuu jäseneltä 10 €/hlö. Sitovat ilmoittautumiset viim. 12.12 puh. 044-7634 100, 044-7634 101

**Omaiscafeet Kokkolan toimistossa** 15.10, 29.10, 12.11, 26.11 ja 10.12 klo 13-15

## 6. MUUT ASIAT

### **Yhdistyksen uusi nimi**

Yhdistyksemme nimi on nyt virallisesti muuttunut 23.9.2014. Uusi virallinen nimemme on **FinFami Pohjanmaa ry – FinFami Österbotten rf**

### **Uudet kotisivut**

Yhdistyksellemme on tulossa uudet kotisivut, seuraa tilannetta osoitteesta [www.vaasanomaiset.fi](http://www.vaasanomaiset.fi)

### **Syyskokous**

Yhdistyksen syyskokous tiistaina 28.10. klo 19, josta jäsenille lähetetään kutsu.

### **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**

Millaista keskusteluryhmää sinä kaipaat ? Ehdota uutta ryhmää. Heti, kun saamme osallistujia, käynnistämme ko ryhmän.

### **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.

### **SPR:n ystävätoiminta**

SPR:n kautta on mahdollista saada luotettava ystävä esim. juttu- tai lenkkikaveriksi. Ystävä on mahdollista saada myös kuntoutujalle. Toiminta on maksutonta. Ystävätoiminnasta kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä joko Petra Winbergiin tai Anne-Maria Savolaiseen 040-555 2723

### **Sitovat ilmoittautumiset**

Muistutamme vielä teitä jäsenet sitovista ilmoittautumisista: 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).

Olemme saaneet myös muita avustuksia kuin RAY:n avustus, jotka on tarkoitettu omaisten virkistykseen niin voimme tarjota jäsenillemme virkistystapahtumat 50 % alennuksella. Alennettu hinta on huomioitu jo jäsenkirjeessä.

### **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.vaasanomaiset.fi](http://www.vaasanomaiset.fi) sekä Facebookista.

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

