

TOIMINTAKALENTERI KEVÄT 2026



FinFami

Pohjanmaa ry / Österbotten rf

FINFAMIPOHJANMAA.FI



SISÄLLYSLUETTELO

OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA 6

RYHMÄT 8

KAHVILAT JA TEEMAILLAT 10

LUENNOT JA KOULUTUKSET 13

VERTAISTUELLINEN TOIMINTA 17

MUUT ASIAT 20





FinFami

Pohjanmaa ry / Österbotten rf

FinFami Pohjanmaa ry / FinFami Österbotten rf on omaisyhdistys joka järjestää toimintaa ja antaa tukea mielenterveysomaisille.

Toiminta on tarkoitettu kaikille, joilla on huoli läheisensä mielenterveydestä tai omasta jaksamisestaan läheisesi oireillessa.

Vaasan toimipiste

Toimisto avoinna sopimuksen mukaan.

Kirkkopuistikko 31, katutaso, 65100 Vaasa

06 312 0105 info

Leena Pakkanen, toiminnanjohtaja

044 2000 742

Suvi Anttila, suomenkielinen omaisneuvoja

044 0334 280

Ulrika Vestergård-Denward, ruotsinkielinen omaisneuvoja

044 2000 733

Lovisa Till, nuorisokoordinaattori

044 9777 335

Kokkolan toimipiste

Toimisto avoinna sopimuksen mukaan.

Pitkäsillankatu 1-3 A (3krs), 67100 Kokkola

Minna Pellinen, omaisneuvoja

044 7634 100

Heidi Nylund, ruotsinkielinen omaistyönkoordinaattori

044 7634 101

info@finfamipohjanmaa.fi

etunimi.sukunimi@finfamipohjanmaa.fi

finfamipohjanmaa.fi

**1/2026 TOIMINTA
KALENTERI**

TOIMINNANJOHTAJAN KUULUMISET

Hei kaikille!

Syksy on ollut hyvin tapahtumarikas. Tapahtumia on ollut paljon ja myös paljon muutoksia. Syksyllä meidän pitkäaikainen työntekijämme Marja jäi eläkkeelle omaisneuvojan työstä. Tilalle tuli meidän entinen työharjoittelijamme, nykyään sosionomi, Suvi Anttila. Hienoa että saimme entuudestaan tutun henkilön mukaan meidän tiimiimme. Mutta kovasti on meille ollut sopeutumista, kun Marja lähti, mutta ihania eläkepäiviä hänelle toivotamme.

Heti perään meiltä lähti Essi Ritakorpi kun hänen työsuhteensa päättyi. Hän oli nyt meidän viimeinen Paikka Auki – hanke työntekijä. Ensimmäinen hanketyöntekijä meillä aloitti 2015 joten 10 vuotta me saimme palkata nuoren alle 29-vuotiaan yhdeksi vuodeksi töihin. Vaikka heidän töiden päättyminen on aina tuntunut haikkealta, on ollut ihanaa tavata heidät kaikki. Osa heistä jopa jatkaneet meillä töissä. Myös Essille toivotamme hyvää jatkoa.

Voit lukea Essin, Marjan ja Suvun terveiset meidän kotisivuiltamme osoitteessa <https://www.finfamipohjanmaa.fi/ajankohtaista/>

Iloisia uutisia saatiin myös rahoittajalta. Vuoden 2026 ehdotus STEA avustuksista oli haetun mukainen. Joten voimme jatkaa toimintaa tavalliseen tapaan myös tänä vuonna.

Toivottavasti löydätte kiinnostavaa toimintaa meiltä joihin haluatte osallistua. Muistakaa että kaikki toiminta on maksutonta. Ainoastaan virkistyksestä perimme pienen omavastuun. Voit varata ajan keskustelutukeen ja voit osallistua eri keskusteluryhmiin, jossa voit tavata muita omaisia. Muista että yhteydenottoon riittää pelkkä huoli jonkun läheisen mielenterveydestä.

**Me toivomme että näemme eri tilaisuuksissa ja
toivotamme hyvää kevätkautta kaikille!**

Toivottaa, Leena Pakkanen



NUORISOTOIMINNAN TERVEISET

Hei!

Syksy meni tavalliseen tapaan nopeasti ohi ja kevät on täällä. Syksyn aikana nuorisotoiminta ehti järjestää työpajoja sekä suomen- että ruotsinkielisissä yläkouluissa ja lukioissa Pohjanmaalla. Olemme kiitollisia yhteistyöstä koulujen, lukioiden ja ammattioppilaitosten kanssa, sillä sen kautta pääsemme kohtaamaan ja tiedottamaan kohderyhmäämme – nuoria omaisia. Syksyn suurin tapahtuma, jonka nuorisotoiminta järjesti, oli mielenterveystapahtuma nuorille yhteistyössä muun muassa NuoriMieli-keskuksen ja RIKU:n kanssa. Yhteistyön avulla voimme sekä luoda hauskaa ja antoisaa ohjelmaa nuorille, että tarjota mahdollisuuden tiedon ja keskustelun jakamiseen siitä, mitä omaisena oleminen tarkoittaa.

Yksi suuri tapahtuma, johon nuorisotoiminta myös osallistui syksyllä, oli suomenruotsalaiset Lapsen oikeuksien päivät Helsingissä. Päivien pääteemana oli nuoret omaiset, ja oli sekä mielenkiintoista että antoisaa tavata muita yhdistyksiä, jotka tukevat kohderyhmää. Tilaisuuden aikana markkinoimme FinFamia ja keskustelimme yli sadan osallistujan kanssa.

Jotakin, mikä alkoi syyslukukaudella ja jatkuu keväällä, on nuorisotoiminnan uusi yhteistyö NuoriMieli-keskuksen kanssa. Yhteistyö tarjoaa mahdollisuuden vierailla kouluissa Pohjanmaalla ja vetää työpajoja yläkoululaisille ja toisen asteen opiskelijoille. Toinen uusi yhteistyö, joka jatkaa kehittymistään kevään aikana, on nuorisotoiminnan, NuoriMieli-keskuksen ja Punaisen Ristin välinen yhteistyö. Yhteistyön perusta on sama – tavoittaa enemmän oppilaita ja opiskelijoita työpajojen avulla sekä käsitellä yhteistyökumppaneiden pääteemoja (omaisten näkökulma, mielenterveys ja yksinäisyys). Olemme kiitollisia yhteistyöstä, joka mahdollistaa sekä lisää koulukäyntejä että kohtaamisia nuorten ja nuorten omaisten kanssa.

Kevään aikana nuorisotoiminta jatkaa myös digitaalisten tukipalvelujemme kehittämistä, kuten ruotsinkielistä Discord-palvelinta "Orosbärare", jossa meillä on nyt myös aktiivinen vapaaehtoinen. Nuorisotoiminta pitää myös keväällä omia työpajoja erityisesti ruotsinkielisissä yläkouluissa ja lukioissa Pohjanmaalla ja Keski-Pohjanmaalla.

Toivotamme kaikille rauhallistaja värikästä kevättä!

Ystävällisin terveisin

Lovisa Till, Nuorisokoordinaattori



OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA

Keskustelutuki

Läheisen sairastuminen on kriisi myös omaisille. Sairastuminen herättää monenlaisia tunteita: pelkoa, syyllisyyttä, surua, ahdistusta ja myös avuttomuutta.

Omainen voi keskustelutuen avulla puhua ja käsitellä vaikeita asioita yhdessä yhdistyksen työntekijän kanssa. Keskustelutuen tarkoituksena on tukea omaista läheisen sairastuessa psyykkisesti, tukea omaisen jaksamista ja ennaltaehkäistä näin omaisen oma uupuminen.

Keskustelutuki on maksutonta.

Ajanvaraukset Vaasan ja Kokkolan työntekijöille

Vaasan toimistolle

Suvi Anttila	044 0334 280
Ulrika Vestergård-Denward	044 2000 733 (ruotsinkielinen)

Kokkolan toimistolle

Minna Pellinen	044 7634 100
Heidi Nylund	044 7634 101 (ruotsinkielinen)

Keskustelutuen voi varata myös sähköisesti osoitteessa, www.finfamipohjanmaa.fi/varaa



Psykiatrian päivystävä sairaanhoitaja

Vaasan keskussairaalan päivystyspoliklinikalla, Hietalahdenkatu 2-4
Psykiatrian päivystävä sairaanhoitaja
on tavoitettavissa puhelimitse 24/7

puh. 06 213 2009

Soiten alueen päivystykselliset psykiatriset yhteydenotto-, konsultaatio- ja arviointipalvelut

puh. 040 6524 642

Onko sinulla kysyttävää mielenterveysasioista? Päivystävä sairaanhoitaja vastaa kysymyksiisi nyt ympäri vuorokauden. Kuka tahansa voi soittaa milloin tahansa ja saada neuvontaa ja opastusta.

NUORTEN TOIMINTAA

Nuorisotoiminta tarjoaa keskustelutukea seuraavissa kanavissa:

Snapchat: @Huolenkantajat

Instagram: FinFami_Nuorisotoiminta

Kuule mua-chat

Avoin tukichat 12–29-vuotiaille nuorille omaisille. Chatin tarkoitus on tarjota nuorille mahdollisuus kysyä tai keskustella tunteistaan turvallisen aikuisen kanssa. Chat on avoinna joka torstai klo 18–20 meidän snapchatissa nimellä @huolenkantajat.

Jos on jotain kysyttävää, ota yhteyttä Lovisa Till

www.finfamipohjanmaa.fi/tietoa-nuorille/

www.finfamipohjanmaa.fi/huolenkantajat/



Seuraa meitä
sosiaalisessa
mediassa!



Snapchat



Kotisivumme



Instagram

HUOLENKANTAJAT

RYHMÄT

FinFami Pohjanmaa ry:n 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 avoimia. Ryhmät tarjoavat tietoa ja tukea myös heille, joille läheisen sairastuminen on uusi asia.

Keskustelu- ja vertaistukiryhmät Vaasassa

Äidit-ryhmä

Ohjaajana vertainen Anita Ruutiainen, 044 2098 552
Tiistaisin 13.1., 3.2., 3.3., 7.4., 5.5. ja 2.6. klo 17-19

Suomenkielinen keskusteluryhmä

Ohjaajana omaisneuvoja Suvi Anttila, 044 0334 280
Keskiviikkoisin 21.1., 18.2., 18.3., 22.4., 20.5. ja 3.6 klo 18-20

Sisarusryhmä

Jos olet sisarus, ota yhteyttä omaisneuvojaan 044 0334 280 ja ilmoita itsesi mukaan. Ryhmä käynnistyy heti kun saadaan ryhmä kokoon!

Syömishäiriö läheisten vertaisryhmä

Ohjaajana vertainen Susanna Eriksson-Nummela, 040 8502 823
Torstaisin 8.1., 5.2., 5.3., 9.4. ja 7.5. klo 18-20

Äijäkahvila

Ohjaajana vapaaehtoinen
Keskiviikkoisin 14.1., 11.2., 11.3., 8.4., 13.5. ja 3.6. klo 16-17.30



FinFami

Pohjanmaa ry / Österbotten rf

RYHMÄT

Keskustelu- ja vertaistukiryhmät Keski-Pohjanmaalla

Kokkolan vertaistukiryhmä

Kokkolan vertaistukiryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 17-18.30 toimistollamme. Seuraavat kokoontumiset ovat 14.1., 18.2., 18.3. 15.4 ja (ti) 12.5. Ohjaajana toimii vapaaehtoinen omainen. Tiedustelut 040 7611 663 / Kaija (työajan jälkeen klo 16)

Vetelin keskusteluryhmä

Vetelin keskusteluryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa keskiviikkoisin Vetelin Vaskoolissa klo 16.30-18.00. Seuraavat kokoontumiset ovat 14.1., 18.2., 11.3., 8.4., 6.5. ja 3.6. Tiedustelut 044 7634 100 / Minna

Kokkolan keskusteluryhmä

Kokkolan keskusteluryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin toimistolla klo 17-18.30. Ohjaajana toimii omaisneuvoja Minna. Seuraavat kokoontumiset ovat 8.1., 12.2., 5.3., 9.4., 7.5. ja 4.6. Tiedustelut 044 7634 100 / Minna

Verkkoryhmä (valtakunnallinen)

Meillä on myös verkkoryhmä jos olet kiinnostunut vertaistukeen vaikka kotisohvaltasi, ota yhteyttä
Minnaan 044 7634 100/ minna.pellinen@finfamipohjanmaa.fi
Verkkoryhmän kokoontumisillat ovat tiistaisin 13.1, 10.2, 10.3, 14.4, 12.5 ja 9.6. klo 18-19.30

www.finfami.fi

Käy myös katsomassa osoitteessa www.finfami.fi mielenterveysomaisten eri etäryhmistä ja luennoista sekä muista palveluista. Lisäksi löydät Facebookista mielenterveysomaisten suljetun keskusteluryhmän.



KAHVILAT JA TEEMAILLAT

Kahvilat ja teemaillat Vaasassa ja Kokkolassa

Omaiskahvila Kokkolan toimistolla

Omaiskahvila Kokkolan toimistolla keskiviikkoisin klo 16-18.

Seuraavat kahvilat ovat: 7.1., 4.2 vieraana ravitsemusterapeutti Kati, 4.3, 1.4 vieraana Kosti ry., 6.5 ja 3.6.

Tiedustelut 044 7634 100 / Minna tai 044 7634 101 / Heidi

Teemailta Mikä on OCD? 16.4

Torstaina 16.4. klo 18-20

Lyhenne tarkoittaa pakko-oireista häiriötä ajatuksin ja/tai toiminnoin. Tämä mielenterveyden häiriö on kuulunut elämäni jo lapsuudesta lähtien. Pakkoajatuksia ovat mieleen pakonomaisesti tunkeutuvia ajatuksia. Pakkotoiminnot ovat keino hallita pakkoajatuksia. Stressaavat elämäntapahtumat laukaisevat ja pahentavat oireita. Illassa kouluttautunut kokemusasiantuntija Eija Olkkola

Paikka selviää myöhemmin.

Ilmoittautumiset viimeistään maanantaina 13.4.

linkin tai QR-koodin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/teemaitamikaonocd>



Teemailta ILOA ELÄMÄÄN 28.5

Teemailta ILOA ELÄMÄÄN: mielenterveysomaisille, omaishoitajille ja läheisistään huolta pitäville!

Torstaina 28.5. klo 17 alkaen pohdimme yhdessä mistä saamme iloa elämään. Mitkä ovat ne pienet tai suuret hyvät hetket, jotka tuovat iloa, tyytyväisyyttä ja onnellisuutta elämäämme.

Ohjaajina illassa toimivat Tuula ja Minna

Paikka: Keski-Pohjanmaan omaishoitajat ry., Koulutie 77, Veteli

Ilmoittautumiset teemailtaan viim. maanantaina 25.5.

Tuulalle p. 040 765 3327

Yhteistyönä: Keski-Pohjanmaan omaishoitajat ry. ja FinFami Pohjanmaa ry.

www.finfamipohjanmaa.fi/tapahtumat

KAHVILAT JA TEEMAILLAT

Kahvilat ja teemaillat Vaasassa ja Kokkolassa

Save the date! Pietarsaari 10.2.2026

Aika: Tiistai 10.2.2026 klo 18-20. Kahvitarjoilu klo 17.30 alkaen.

Paikka: Pietarsaaren lukio (Koulukatu 20).

Tiistaina 10.2.2026 järjestetään tilaisuus kaikille aikuisille, jotka kokevat huolta nuorten mielenterveydestä ja päihteiden käytöstä.

Tilaisuudessa käsitellään nuorten mielenterveyskysymyksiä ja päihteidenkäyttöä ajankohtaisesta näkökulmasta. Puhujina ja paneelikeskustelussa ovat kokemusasiantuntija ja eri alojen ammattilaiset, jotka jakavat tietoa nuorisokulttuurista, nuorten kohtaamisesta sekä tuovat esiin kokemuksia nuorten hyvinvoinnista. Luento tarjoaa arvokasta tietoa kaikille, jotka ovat huolissaan nuorten mielenterveydestä tai päihteiden käytöstä. On myös mahdollista esittää kysymyksiä etukäteen että paikan päällä.

Tilaisuus on maksuton ja kaksikielinen. Jos puhuja puhuu suomea, taustalla on ruotsinkielinen tai kaksikielinen teksti ja päinvastoin.

Ilmoittaudu mukaan tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/jakobstadpietarsaari26>



Järjestäjänä Ohjaamo Jeppis, Psykosociala förbundet ja FinFami Pohjanmaa ry.

Teemailta Mielen voimaa

Aika: Torstaina 19.2 klo 17.30-19.

Paikka: Vaasan toimisto, Kirkkopuistikko 31.

Vesa Vuorinen pitää luennon omaisille Mielen voimasta. Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan aiheesta.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 16.2 tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/teemamielenvoima2026>



TEEMAILTOJA VAASASSA

Päihdepsykiatrian osaston toiminnan esittely 4.2.

Keskiviikkona 4.2. klo 17.30-19 pääsemme kuulemaan päihdepsykiatrian osaston toiminnasta. Luennoimaan saapuvat asiantuntijat Sara Korhonen sekä Sofia Storfors.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 26.3 tämän linkin kautta:
<https://link.webropol.com/ep/paihdepsykiatria>



Teemailta "Kun mieli muuttaa maailmaa: Tietoa psykoosista omaisille"

Keskiviikkona 15.4. klo 18-20 järjestämme luennon psykoosista, sen hoidosta ja lääkityksestä kansalaisopisto Alman auditoriossa 231 (Raastuvankatu 31). Tilaisuudessa on mukana asiantuntija H-talosta sekä kokemusasiantuntija Isa-Maria Söderudd. Luento päättyy keskusteluosioon, jossa osallistujilla on mahdollisuus esittää kysymyksiä molemmille vierailijoille.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 8.4 tämän linkin kautta:
<https://link.webropol.com/ep/Kunmielimuuttaamaailmaa>



FLT-Step-tutkimus

FLT-Step-tutkimus: masennuksen ja ahdistuksen lääkkeetön hoito
Keskiviikkona 6.5. klo 17.30–19

FLT-Step-tutkimuksessa tarkasteltiin varhaisten lääkkeettömien hoitojen tehoa masennus- ja ahdistusoireisiin. Luennossa pääsemme kuulemaan, miten tutkimus toteutettiin ja mitä keskeisiä tuloksia saatiin.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 29.4 tämän linkin kautta:
<https://link.webropol.com/ep/FLTSteptutkimus>



LUENNOT JA KOULUTUKSET

Luennot ja koulutukset Vaasassa ja Keski-Pohjanmaalla

Prospect Plus koulutusryhmä alkaa Vaasassa 2.3.

Koulutusillat ovat **joka maanantai jatkuen 30.3 asti klo 17.30-19**

Prospect Plus -ryhmä on tarkoitettu mielenterveysomaisille, jotka ovat jo osallistuneet Prospect-perusryhmään. Jatkoryhmä tukee omaisten hyvinvoinnin jatkuvuutta ja vahvistaa heidän jaksamistaan. Tapaamiset tarjoavat mahdollisuuden syventää keskustelua ja edistää omaisen psyykkistä vahvistumista.

Ryhmää ohjaa koulutetut vertaisohjaajat.

Koulutus on osallistujille maksuton.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 23.2 tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/ProspectplusVaasa>



Prospect-koulutusryhmä alkaa Kokkolassa perjantaina 6.3.

Ryhmään osallistuminen tukee läheisten hyvinvointia lisäämällä itseluottamusta ja jaksamista sekä parantaa elämänlaatua. Tutkimukset osoittavat myös, että ryhmään osallistuminen lisää selviytymisvalmiuksia ja elämänhallinnan taitoja. Ryhmän ohjaajina toimii vertaisohjaajat eli henkilöt, jotka ovat itse mielenterveysläheisiä. Ryhmänohjaajat ovat saaneet tehtävänsä koulutuksen. Omakohtainen kokemus auttaa ymmärtämään ryhmäläisiä tunnetasolla.

Paikka: FinFamin toimisto, Pitkäsillankatu 1-3, A 3 krs., 67100 Kokkola

Koulutus on osallistujille maksuton.

Koulutuspäivät ovat:

Perjantai 6.3 klo 18-19.30

Lauantai 7.3 klo 9-14.30

Perjantai 13.3 klo 18-19.30

Lauantai 14.3 klo 9-14.30

Lauantai 21.3 klo 9-14.30

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 27.2 tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/prospectkokkola26>



Tai suoraan Heidille: 044 7634 101 tai heidi.nylund@finfamipohjanmaa.fi

LUENNOT JA KOULUTUKSET

Puolison psyykkinen sairastaminen ja parisuhde -webinaarisarja

FinFamin eri alueyhdistykset järjestävät yhdessä webinaarisarjan kevään aikana – tervetuloa mukaan!
Seuraa kotisivujamme ja sosiaalista mediaa saadaksesi lisätietoa.

Suomenkieliset webinaarit 26.3 ja 9.4.2026

FinFami Keski-Suomi järjestää webinaarin
"Miten pitää huolta parisuhteesta, kun puoliso sairastaa psyykkisesti?"

Aika 26.3. klo 17-18

FinFami Keski-Suomi järjestää webinaarin "Puolison psyykkisen sairauden vaikutus seksuaalisuuteen parisuhteessa".

Luennoitsijana on Johanna Björn FinFami Savosta sekä kokemustoimija FinFami Etelä-Pohjanmaalta.

Aika 9.4.2026 klo 17-18

Ruotsinkielinen webinaari 23.4.2026

FinFami Pohjanmaa järjestää webinaarin

Aika: 23.4.2026 klo 17-18

Englanninkielinen webinaari 7.5.2026

FinFami Uusimaa järjestää webinaarin, luentoaihe on
"Couples & Communications".

Katso FinFami Uudenmaan verkkosivuilta ilmoittautumistiedot.

Aika: 7.5.2026 kello 17.00-18.00

Paikka: Verkko webinaari / Teams

Vastuutyöntekijä: Omais- ja perhetyöntekijä Catarina Forsström /
FinFami Uusimaa ry.



LUENNOT JA KOULUTUKSET

Luentosarja Kokkolassa

Yhteistyönä: Mello ry/Kulmis, Mieli ry ja FinFami Pohjanmaa ry

Torstaina 22.1.2026 klo 18 alkaen illan aiheena Masennus ja ahdistuneisuus.

Torstaina 19.2.2026 klo 18 alkaen illan aiheena Kaksisuuntainen mielialahäiriö.

Torstaina 19.3.2026 klo 18 alkaen illan aiheena Psykoosisairaudet.

Paikka: Kulmis, Nuorten Kipinä, Tehtaankatu 47.

Luennoimassa Työnohjaaja, Psyk.sh. Merja Hynynen

Ilmoittaudu viimeistään 15.1 luennolle **Masennus ja ahdistuneisuus**

tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/luentosarjan1osamasennusjaahdistuneisuus>
tai soittamalla Minnalle 044 7634 100.



Mahdollisuus vertaistukiryhmä tapaamiseen mielenterveysomaisille, jonka läheinen sairastaa masennusta tai ahdistuneisuutta on **torstaina 29.1. klo 18.**

Ilmoittaudu ryhmään mukaan soittamalla Minnalle 044-7634 100.

Ryhmässä on vaitiolovelvollisuus.

Ilmoittaudu viimeistään 12.2 luennolle **Kaksisuuntainen mielialahäiriö**

tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/luentosarjan2osakaksisuuntainenmielialahairio>
tai soittamalla Minnalle 044 7634 100.



Mahdollisuus vertaistukiryhmä tapaamiseen mielenterveysomaisille, jonka läheinen sairastaa kaksisuuntaista mielialahäiriötä on **torstaina 26.2 klo 18.**

Ilmoittaudu mukaan soittamalla Minnalle 044-7634 100.

Ryhmässä on vaitiolovelvollisuus.

Ilmoittaudu viimeistään 12.3 luennolle **Psykoosisairaudet**

tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/luentosarjan3osapsykoosisairaudet>
tai soittamalla Minnalle 044 7634 100.



Mahdollisuus vertaistukiryhmä tapaamiseen mielenterveysomaisille, jonka läheinen sairastaa psykoosi sairautta on **torstaina 26.3 klo 18.**

Ilmoittaudu ryhmään mukaan soittamalla Minnalle 044-7634 100.

Ryhmässä on vaitiolovelvollisuus.

Paikka: FinFami Pohjanmaan ryhmätila. Pitkäsillankatu 1-3 a rappu, 3 krs.

LUENNOT JA KOULUTUKSET

Webinaari "Depressio"

Luento depressiosta keskiviikkona 4.3 klo 16.30-18.30

Mahiksella (Läntinen Kasarmintori 6) järjestettävässä webinaarissa kuulemme depressiosta.

Pauliina Niemi H-talosta kertoo aiheesta yleisesti, ja lisäksi kokemusasiantuntija jakaa omia kokemuksiaan.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 25.2 tämän linkin kautta.
<https://link.webropol.com/ep/Depressio>



Luento Toivo paremmasta - hyvinvoinnin kulmakivet 21.4

Luento TOIVO PAREMMASTA - Hyvinvoinnin kulmakivet: kiitollisuus, luottamus, luopuminen, anteeksianto

Tiistaina 21.4. klo 18

Seurakuntakeskuksen yläsalissa, Läntinen Kirkkokatu 17, Kokkola

Illassa teologian tohtori, terapeutti ja oppilaitospastori Pia Rendic puhuu toivon merkityksestä. Mitä meille tapahtuu, jos menetämme toivon tai merkityksellisyyden tunteen? Entä voisimmeko suhtautua vastoinkäymisiin ja toivottomuuden hetkiin uudenlaisen näkökulman kautta? Pohtia, mistä vois in juuri nyt olla kiitollinen, mihin minun pitäisi juuri tässä hetkessä luottaa, mistä kenties luopua, ja mitä pyytää tai antaa anteeksi? Illan aikana pohditaan erityisesti oman elämän merkityksellisyyttä ja toivon läsnäoloa, sekä etsitään vastausta siihen, mitä elämä kysyy minulta juuri nyt.

Ilta on suunnattu mielenterveysomaisille ja kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Yhteistyönä Kokkolan suomalainen seurakunta ja FinFami Pohjanmaa ry.

www.finfamipohjanmaa.fi/tapahtumat



VERTAISTUELLINEN TOIMINTA

Sitovat ilmoittautumiset

Mikäli joudut peruttamaan osallistumisesi sen jälkeen kun sitova ilmoittautumisaika on päättynyt, emme voi palauttaa rahojasi. Tämä siksi, koska järjestämiimme maksullisiin tapahtumiin liittyy aina kustannuksia esim. pääsyliput ja tarjoilu.

(päivitetty päätös hallituksen kokouksessa 28.11.2023)

Edullista ruokaa viikoksi 5.2

Torstaina 5.2. klo 17. mennään yhdessä kokkaamaan, sekä tutustumaan kasvisproteiinilähteisiin Kokkolan Marttoille.

Ilmoittautumiset viimeistään maanantaina 2.2.

Minnalle puh. 044-7634 100

Tavataan Marttojen toimipisteellä osoitteessa: Vingenkatu 15, Kokkola

Maalausta musiikin tahdissa 23.4

Tervetuloa mukaan maalausta musiikin tahdissa iltaan

Torstaina 23.4. omaishoitajien tiloissa Vetelissä klo. 17 alkaen.

Illan aikana jokainen osallistuja saa maalata tai piirtää musiikin mukaan ajatuksiaan ja tunteitaan paperille. Illan lopuksi käydään yhdessä läpi mitä ajatuksia maalaus tai piirtäminen toi tullessaan. Voit miettiä musiikki toiveesi ja kertoa ohjaajille toivomasi kappale niin yritämme toteuttaa musiikki toiveesi. Kappale voi olla osa menneisyyttäsi, joka tuo muistoja mieleen tai esim. voimabiisi, joka on auttanut sinua selviytymään jostakin haastavasta asiasta tai ajanjaksosta.

Ilmoittautumiset iltaan viim. maanantaina 20.4.

Tuulalle puh. 040-765 3327

Ilta on suunnattu mielenterveysomaisille ja omaishoitajille.

Yhteistyönä: Keski-Pohjanmaan omaishoitajat ry. ja
FinFami Pohjanmaa ry.

VERTAISTUELLINEN TOIMINTA

Sitovat ilmoittautumiset

Mikäli joudut peruttamaan osallistumisesi sen jälkeen kun sitova ilmoittautumisaika on päättynyt, emme voi palauttaa rahojasi. Tämä siksi, koska järjestämiimme maksullisiin tapahtumiin liittyy aina kustannuksia esim. pääsyliput ja tarjoilu.

(päivitetty päätös hallituksen kokouksessa 28.11.2023)

Vappubrunssi 30.4

Torstaina 30.4. vietämme yhdessä Vappua vappubrunssin merkeissä Kokkolan ja Vaasan toimistolla, tervetuloa mukaan!

Kokkolan toimistolla klo 9 - 11

Vaasan toimistolla klo 10 - 12

Ilmoittautumiset Vaasaan viimeistään 27.4

<https://link.webropol.com/ep/vappubrunssi26>



Hathajooga ilta 21.5

Järjestämme torstaina 21.5. klo. 18 alkaen Hathajooga illan Kotikartanon salissa Arminkatu 2, Kokkola

Hathajooga on rauhallista ja lempeää joogaa. Ne sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan kiinnostuneille. Jooga lisää kehon liikkuvuutta, elävyyttä ja notkeutta. Jooga tukee kehon ja mielen tasapainoa sekä opettaa rentoutumista ja oikeaa hengitystä. Pukeudu mukavan väljästi ja lämpimästi. Sydämellisesti tervetuloa mukaan joogaan! Omavastuu 10 euroa. Illan lopuksi tarjolla pieni iltapala.

Ohjaajana toimii Jenna Kallio.

Ilmoittautumiset viimeistään maanantaina 18.5.

Minnalle p. 044-7634 100.

Yhteistyönä FinFami Pohjanmaa ry ja Keski-Pohjanmaan Mielenterveysyhdistys Varaventiili ry.

VERTAISTUELLINEN TOIMINTA

Juhannuspiknik Pilvilammella

Keskiviikkona 17.6. lähdemme yhdessä juhannuspiknikille Pilvilammelle. Tavataan parkkipaikalla klo 17 osoitteessa Kappelinmäentie 209, 65370 Vaasa. Parkkipaikalta kuljemme noin kilometrin mittaisen matkan metsäautotietä pitkin Närvänmutkan grillikatokselle, jossa pääsemme paistamaan makkaraa nuotiolla ja nauttimaan kesäisestä tunnelmasta. Illan aikana voimme myös pelata erilaisia pihapelejä ja viettää yhdessä aikaa luonnon helmassa.

Tervetuloa mukaan!

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 10.6 tämän linkin kautta
<https://link.webropol.com/ep/Juhannuspiknik>



Syksy 2026

Vierailu Aava Kertun kotitilalla 26.8.

Keskiviikkona 26.8. suuntaamme retkelle Aava Kertun kotitilalle.

Päivän aikana pääsemme tutustumaan tilan kesyihin ja ystävällisiin kotieläimiin sekä nauttimaan maailmanperintöalueen kauniista luonnosta. Retken kruunaa makkaranpaisto tunnelmallisella laavulla.

Omavastuu 16 €, alle 12-vuotiaat lapset pääsevät mukaan veloituksetta.

Bussikuljetus kotitilalle lähtee Kaupungintalolta klo 17, tule paikalle kuitenkin jo 16.45. Takaisin Vaasassa olemme noin klo 20.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 11.8 tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/RetkiAavaKertunkotitilalle>



MUUT ASIAT

Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous 28.4 2026

Tervetuloa yhdistyksen sääntömääräiseen vuosikokoukseen.

Esityslista ja kokouskutsu lähetetään kaikille jäsenille ennen vuosikokousta.

Aika: **Tiistai 28.4.2025 klo 19.00**

Paikka: Kirkkopuistikko 31, Vaasa

Lisätietoja antaa: Leena Pakkanen,

leena.pakkanen@finfamipohjanmaa.fi puh. 044-2000 742

Ilmoita tulostasi viimeistään 23.4 linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/vuosikokous2026>



Tiedoksi

Jos sinulla on sähköpostiosoite käytössä, ilmoitathan siitä omaisneuvojalle, puh. 044 0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi . Näin saamme tiedotukset teille nopeasti, luontoa säästäen ja myös edullisesti.

Muistathan seurata Ilkka-Pohjalaisen ja Vaasa-lehden sekä Keskipohjanmaa- ja Kokkola-lehden verkossa julkaistavia Tapahtumakalentereita, Vaasa-lehden Menot-palstaa sekä Kyrönmaa- ja Pohjankyrö-lehtien toimintapalstoja. Infot löytyvät myös yhdistyksen kotisivuilta, Instagramista sekä Facebookista.

Yhdistyksen hallitus ja jäsenmaksut 2026

Puheenjohtaja: Anita Ruutiainen

Jäsenet: Virpi Bertlin, Sinikka Blomqvist, Aulikki Karhu, Tarja Lamberg, Pekka Niemi-Nikkola, Jarkko Pirttiperä, Sami Rosilainen, Saija Tastula.

Varajäsenet: Susanna Eriksson-Nummela, Raija Kujanpää, Pauliina Niemi och Virpi Salomäki

Jäsenmaksu vuonna 2026

- henkilöjäsenmaksu 15 €/henkilö/vuosi
- perhejäsenyys 25 €/perhe/vuosi (samassa taloudessa)
- yhteisöjäsenyys 40 €/yhteisö/vuosi

Toimistot Vaasassa ja Kokkolassa ovat suljettu heinäkuussa

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

TAPAHTUMAKALENTERI VAASAN SEUTU 1-6/26-8/26

KUUKAUSI KLO

TAPAHTUMA, RYHMÄ

MISSÄ

Tammikuu

To 8.1.	18-20	Syömishäiriö läheisten vertaisryhmä	Vaasan toimisto
Ti 13.1.	17-19	Äidit vertaisryhmä	Vaasan toimisto
Ti 13.1.	18-19.30	Verkkoryhmä	Verkossa/Teams
Ke 14.1.	16-17.30	Äijäkahvila	Vaasan toimisto
Ke 21.1.	18-20	Suomenkielinen keskusteluryhmä	Vaasan toimisto

Helmikuu

Ti 3.2.	17-19	Äidit vertaisryhmä	Vaasan toimisto
Ke 4.2.	17.30-19	Päihdepsykiatrisen osaston esittely	Vaasan toimisto
To 5.2.	18-20	Syömishäiriö läheisten vertaisryhmä	Vaasan toimisto
Ti 10.2.	18-19.30	Verkkoryhmä	Verkossa/Teams
Ke 11.2.	16-17.30	Äijäkahvila	Vaasan toimisto
Ke 18.2.	18-20	Suomenkielinen keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
To 19.2.	17.30-19	Mielen voimaa	Vaasan toimisto

Maaliskuu

Ma 2.3.	17.30-19	Prospect Plus –koulutus, 1. moduuli	Vaasan toimisto
Ti 3.3.	17-19	Äidit vertaisryhmä	Vaasan toimisto
Ke 4.3.	16.30-18.30	Depressio webinaari	Verkossa/Teams
To 5.3.	18-20	Syömishäiriö läheisten vertaisryhmä	Vaasan toimisto
Ma 9.3.	17.30-19	Prospect Plus –koulutus, 2. moduuli	Vaasan toimisto
Ti 10.3.	18-19.30	Verkkoryhmä	Verkossa/Teams
Ke 11.3.	16-17.30	Äijäkahvila	Vaasan toimisto
Ma 16.3.	17.30-19	Prospect Plus –koulutus, 3. moduuli	Vaasan toimisto
Ke 18.3.	18-20	Suomenkielinen keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
Ma 23.3.	17.30-19	Prospect Plus –koulutus, 4. moduuli	Vaasan toimisto
To 26.3.	17-18	FinFami webinaarisarja /Luento 1	Verkossa/Teams
Ma 30.3.	17.30-19	Prospect Plus –koulutus, 5. moduuli	Vaasan toimisto

Huhtikuu

Ti 7.4.	17-19	Äidit vertaisryhmä	Vaasan toimisto
Ke 8.4.	16-17.30	Äijäkahvila	Vaasan toimisto
To 9.4.	17-18	FinFami webinaarisarja /Luento 2	Verkossa/Teams
To 9.4.	18-20	Syömishäiriö läheisten vertaisryhmä	Vaasan toimisto
Ti 14.4.	18-19.30	Verkkoryhmä	Verkossa/Teams
Ke 15.4.	18-20	Psykoosi luento Almassa	Raastuvankatu 31
Ke 22.4.	18-20	Suomenkielinen keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
To 23.4.	17-18	FinFami webinaarisarja /ruotsinkielellä,	Verkossa/Teams
Ti 28.4.	alk. 19	Yhdistyksen kevätkokous	Vaasan toimisto
To 30.4.	10-12	Vappubrunssi	Vaasan toimisto

Toukokuu

Ti 5.5.	17-19	Äidit vertaisryhmä	Vaasan toimisto
Ke 6.5.	17.30-19	Luento FLT-Step –tutkimuksesta	Vaasan toimisto
To 7.5.	17-18	FinFami webinaarisarja / eng.	Verkossa/Teams
To 7.5.	18-20	Syömishäiriö läheisten vertaisryhmä	Vaasan toimisto
Ti 12.5.	18-19.30	Verkkoryhmä	Verkossa/Teams
Ke 13.5.	16-17.30	Äijäkahvila	Vaasan toimisto
Ke 20.5.	18-20	Suomenkielinen keskusteluryhmä	Vaasan toimisto

TAPAHTUMAKALENTERI VAASAN SEUTU 1-6/26-8/26

KUUKAUSI	KLO	TAPAHTUMA, RYHMÄ	MISSÄ
Kesäkuu			
Ti 2.6.	17-19	Äidit vertaisryhmä	Vaasan toimisto
Ke 3.6.	16-17.30	Äijäkahvila	Vaasan toimisto
Ke 3.6.	18-20	Suomenkielinen keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
Ti 9.6.	18-19.30	Verkkoryhmä	Verkossa/Teams
Ke 17.6	17-19	Juhannuspiknik	Pilvilampi
Heinäkuu		Toimistot Vaasassa ja Kokkolassa suljettu	
Elokuu			
Ke 26.8.	17-20	Vierailu Aava Kertun Kotitilalla	Södra Vallgrund

www.finfamipohjanmaa.fi/tapahtumat

TAPAHTUMAKALENTERI KESKI-POHJANMAA 1-6/26-8/26

KUUKAUSI	KLO	TAPAHTUMA, RYHMÄ	MISSÄ
Tammikuu			
Ke 7.1.	16-18	Omaiskahvila	Kokkolan toimisto
To 8.1.	17-18.30	Kokkolan keskusteluryhmä	Kokkolan toimisto
Ti 13.1.	18-19.30	Verkkoryhmä	Verkossa/Teams
Ke 14.1	16.30-18	Vetelin keskusteluryhmä	Vaskooli
Ke 14.1	17-18.30	Vertaistukiryhmä	Kokkolan toimisto
To 22.1	alk. 18	Luento masennuksesta ja ahdistuneisuudesta	Nuorten kipinä, Tehtaankatu 47 Kokkola
To 29.1	alk 18	Vertaistukiryhmä mielen terveysomaisille, jonka läheinen sairastaa masennusta tai ahdistuneisuutta	Kokkolan toimisto
Helmikuu			
Ke 4.2.	16-18	Omaiskahvila	Kokkolan toimisto
To 5.2.	alk. 17	Martoille kokkaamaan	Marttojen toimisto
Ti 10.2.	18-19.30	Verkkoryhmä	Verkossa/Teams
Ti 10.2	18-20	Tilaisuus nuorten mielen terveydestä	Pietarsaaren lukio
To 12.2.	17-18.30	Kokkolan keskusteluryhmä	Kokkolan toimisto
Ke 18.2	16.30-18	Vetelin keskusteluryhmä	Vaskooli
Ke 18.2	17-18.30	Vertaistukiryhmä	Kokkolan toimisto
To 19.2.	alk. 18	Luento kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä	Nuorten kipinä, Tehtaankatu 47 Kokkola
To 26.2.	alk. 18	Vertaistukiryhmä mielen terveysomaisille, jonka läheinen sairastaa kaksisuuntaista mielialahäiriötä	Kokkolan toimisto

www.finfamipohjanmaa.fi/tapahtumat

TAPAHTUMAKALENTERI KESKI-POHJANMAA 1-6/26-8/26

KUUKAUSI	KLO	TAPAHTUMA, RYHMÄ	MISSÄ
Maaliskuu			
Ke 4.3.	16-18	Omaiskahvila	Kokkolan toimisto
To 5.3.	17-18.30	Kokkolan keskusteluryhmä	Kokkolan toimisto
Pe 6.3	18-19.30	Prospect-koulutus alkaa Kokkolassa	Kokkolan toimisto
Ti 10.3	18-19.30	Verkkoryhmä	Verkossa/Teams
Ke 11.3	16.30-18	Vetelin keskusteluryhmä	Vaskooli
Ke 18.3.	17-18.30	Vertaistukiryhmä	Kokkolan toimisto
To 19.3	alk. 18	Luento psykoosisairauksista	Nuorten kipinä, Tehtaankatu 47 Kokkola
To 26.3.	alk. 18	Vertaistukiryhmä mielenterveysomaisille, jonka läheinen sairastaa psykoosisairautta	Kokkolan toimisto
Huhtikuu			
Ke 1.4.	16-18	Omaiskahvila	Kokkolan toimisto
Ke 8.4.	16.30-18	Vetelin keskusteluryhmä	Vaskooli
To 9.4.	17-19.30	Kokkolan keskusteluryhmä	Kokkolan toimisto
Ti 14.4.	18-19.30	Verkkoryhmä	Verkossa/Teams
Ke 15.4.	17-18.30	Vertaistukiryhmä	Kokkolan toimisto
To 16.4	18-20	Teemailta Mikä on OCD?	Paikka selviää myöhemmin
Ti 21.4.	alk. 18	Luento Toivo Paremmasta	Klan seurakuntakeskus, yläsali
To 23.4.	alk. 17	Maalausta musiikin tahdissa	K-P:n omaishoitajat, Veteli
To 30.4	9-11	Vappubrunssi	Kokkolan toimisto
Toukokuu			
Ke 6.5.	16-18	Omaiskahvila	Kokkolan toimisto
Ke 6.5.	16.30-18	Vetelin keskusteluryhmä	Vaskooli
To 7.5.	17-18.30	Kokkolan keskusteluryhmä	Kokkolan toimisto
Ti 12.5.	17-18.30	Vertaistukiryhmä	Kokkolan toimisto
Ti 12.5	18-19.30	Verkkoryhmä	Verkossa/Teams
To 21.5	alk. 18	Hathajooga	Kotikartano
To 28.5.	17-18.30	Teemailta Iloa elämään!	K-P:n omaishoitajat, Veteli
Kesäkuu			
Ke 3.6.	16-18	Omaiskahvila	Kokkolan toimisto
Ke 3.6.	16.30-18	Vetelin keskusteluryhmä	Vaskooli
To 4.6	17-18.30	Kokkolan keskusteluryhmä	Kokkolan toimisto
Ti 9.6.	18-19.30	Verkkoryhmä	Verkossa/Teams
Pe 12.6	alk. 12	Piknik Laajalahti	Laajalahti

Toimistot suljettu Vaasassa ja Kokkolassa heinäkuussa

www.finfamipohjanmaa.fi/tapahtumat