



FinFami

Pohjanmaa ry / Österbotten rf

TOIMINTAKALENTERI 3/2021

KUN YKSI
SAIRASTUU,
MONEN MAAILMA
MUUTTUU. ET JÄÄ YKSIN.



FINFAMIPOHJANMAA.FI

SISÄLLYSLUETTELO

| | |
|----------------------------------|-----------|
| OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA | 6 |
| VERTAISRYHMÄTOIMINTA | 7 |
| LUENNOT JA KOULUTUKSET | 9 |
| VIRKISTYS | 12 |
| MUUT ASIAT | 14 |

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

| | |
|--|--------------|
| Leena Pakkanen, toiminnanjohtaja | 044 2000 742 |
| Marja Österberg, omaisneuvoja | 044 0334 280 |
| Eva Hanses, ruotsinkielinen omaisneuvoja | 044 2000 733 |

| | |
|--|--------------|
| AnnaHäkans, nuortenkoordinaattori | 044 9777 335 |
| Sonja Ahola järjestöavustaja nuorisotoimessa | 040 2393 815 |

Kokkolan toimipiste

Toimisto avoinna ti, to 15-17 ja ke 12-15
Muina aikoina sopimuksen mukaan
Kaarlelankatu 21, 67100 Kokkola

| | |
|---|--------------|
| Minna Pellinen, omaisneuvoja | 044 7634 100 |
| Katrin Björklund, ruotsinkielinen omaistyönkoordinaattori | 044 7634 101 |

info@finfamipohjanmaa.fi
etunimi.sukunimi@finfamipohjanmaa.fi
www.finfamipohjanmaa.fi

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Hei kaikille!

Syksy tekee taas tuloaan. Toivottavasti kaikilla on ollut antoisa kesä, lämmintä on ainakin ollut.

Olemme suunnitelleet paljon toimintaa loppuvuodelle ja toivotaan että pystymme ne kaikki toteuttamaan. Korona on tainnut tulla jäädäkseen, mutta toivomme että voimme siitä huolimatta toteuttaa tapahtumia, pidetään etäisyyttä, pestään käsiä, käytetään maskia sekä osallistutaan terveenä.

Osa toiminnasta on edelleen etänä verkossa mutta toivotaan että pystymme tapaamaan myös ihan kasvotusten. Kohtaamiset toisten ihmisten kanssa on hyvin tärkeää ja toivotaan että kohta pääsemme elämään uutta normaalia.

Meidän kotisivuiltamme löydät myös kaikki tulevat tapatumat. Voit myös meidän kotisivujen kautta varata omaisneuvontaa työntekijöiltä, joko paikan päällä tai sitten puhelinaikoja.

Syksy tuo myös muutoksia mukanaan. Lovisa, joka oli meidän projektityöntekijämme, Paikka Auki-hankkeessa on lopettanut, kun hanke päättyi. Uuteen Paikka Auki – hankkeeseen on nyt palkattu vuodeksi Sonja Ahola. Kiitämme Lovisaa ajasta meidän kanssamme ja toivotetaan Sonja tervetulleeksi meidän teamiimme.

Tiedossa on jo tässä vaiheessa, että meille on nyt syksyllä tulossa neljä työharjoittelijaa, Sosionomi (AMK) opiskelijoita, he tulevat esittäytymään meidän kotiavuillamme, kirjoittamalla artikkeleita, joten siellä voitte tutustua myös heihin.

Toivotan kaikille mukavaa syksyä! Minä tulen ainakin viettämään syksyä kynttilän valossa ja villasukat jalassa!

Ystävällisin terveisin,

Leena Pakkanen
toiminnanjohtaja.



NUORISOTOIMINNAN TERVEISET

Aika menee niin nopeasti, pian ollaan jo puolessa välissä syksyä.

Syksy on nuorisotoiminnassa aina todella vauhdikasta aikaa, sillä koulut ilmoittavat mistä tarjoamista paketeistamme he ovat kiinnostuneita. Meillä alkaa olemaan kalenteri täynnä tälle syksylle, sillä tulemme tekemään yhteistyötä yli kymmenen koulun kanssa tänä syksynä.

Nuorisotoiminnan toteuttamiseen on myös liittynyt uusi kasvo Paikka – auki projektin kautta. Sonja tulee tänä vuonna toimimaan Annan työparina nuorisotoiminnassa. Tänä syksynä saamme myös nuorisotoimintaan neljä sosionomiopiskelijaa. Tällä hetkellä meillä on kaksi opiskelijaa, Johanna ja Marie. Lokakuussa joukkoon liittyy vielä kaksi uutta opiskelijaa.

On ollut ilo huomata, että kouluvierailuiden avulla yhä useampi nuori löytää toimintamme ja ottaa yhteyttä joko chatissa tai varatakseen aikaa omaisneuvontaan. Toivomme todella, että kouluvierailut onnistuvat nyt syksyn aikana ja saamme tavata nuoria ja kertoa heille minkälaista tukea me voimme tarjota juuri heille.

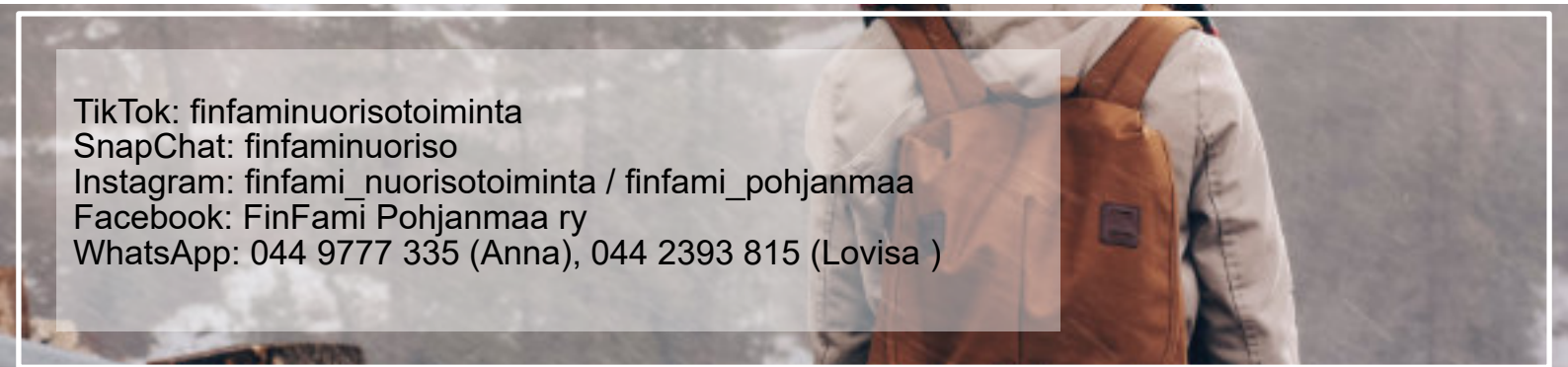
Tulemme yhdistyksen vapaaehtoiskoordinaattorin kanssa järjestämään lokakuussa uuden koulutuksen SnapChat-päivystäjille, jotta saisimme lisää vapaaehtoisia chatteihimme vastailemaan nuorten kysymyksiin. Toivottavasti koulutukseen osallistuu monia innokkaita vapaaehtoisia.

Viimeiseksi haluamme kertoa jostain aivan uudesta ja ehkä vähän jännittävästäkin asiasta. Nuorisotoimintamme on päättänyt startata nuorille suunnatun podcastin. Podcastissa tulemme keskustelemaan nuorille tärkeistä aiheista. Ajatuksena on, että ensimmäinen podcast-jakso julkaistaan lokakuun aikana, eli jääkää kuulolle!

Haluamme nuorisotoiminnan puolelta toivottaa kaikille värikästä syksyä!

Ystävällisin terveisin: Anna Håkans, Nuorisokoordinaattori

Sonja Ahola, Projektityöntekijä nuorisotoiminnassa



TikTok: finfaminuorisotoiminta
SnapChat: finfaminuoriso
Instagram: finfami_nuorisotoiminta / finfami_pohjanmaa
Facebook: FinFami Pohjanmaa ry
WhatsApp: 044 9777 335 (Anna), 044 2393 815 (Lovisa)

UUDEN TYÖNTEKIJÄN ESITTELY

Moikka!

Olen Sonja ja olen koulutettu kokemusasiantuntija. Pääkohderyhmäni on erityisesti nuoret. Olen juuri aloittanut projektityöntekijänä FinFamilla. Minulla on myös aiempaa kokemusta nuorisotyöstä.

Vapaa-ajallani lenkkeilen, käyn ratsastamassa tai teen käsitöitä. Olen luova ihminen ja aina on jokin DIY-projekti kesken. Olen myös musiikin ja podcastien suurkuluttaja, mutta välillä on kiva rentoutua myös netflixin parissa.

Odotan innolla mitä kaikkea tämä työ pitää sisällään!

Sonja



Nuorten toiminnan yksi tehtävä Merenkurkun koulun 9. luokallalaisille

OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA

Omaisneuvonta

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

Ajanvaraukset Vaasan ja Kokkolan työntekijöille

Vaasan toimistolle

Marja Österberg 044 0334 280
Eva Hanses 044 2000 733 (ruotsinkielinen omaisneuvoja)

Kokkolan toimistolle

Minna Pellinen 044 7634 100,
Katrín Björklund 044 7634 101 (ruotsinkielinen)

Omaisneuvonnan voi myös varata sähköisesti osoitteessa
www.finfamipohjanmaa.fi

Mahdollisuus omaisneuvontaan Vetelissä Omaishoitajien tiloissa tiistaisin 19.10, 16.11 klo 14 alkaen. Ota yhteyttä Minnaan 044 7634 100.

Psykiatrian päivystävä sairaanhoitaja, keskussairaalan
päivystyspoliklinikalla, Hietalahdenkatu 2-4

Psykiatrian päivystävä sairaanhoitaja on tavoitettavissa puhelimitse
24/7 puh. 06/213 2009

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



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.

Huom! Meillä on nyt uudet upeat kotisivut osoitteessa www.finfamipohjanmaa.fi käy tutustumassa mm. Ryhmiin ja muihin tapahtumiin.

Keskustelu- ja vertaistukiryhmät Vaasassa

Äidit-ryhmä

Ohjaaja Anita Ruutiainen, puh. 044 2098 552
tiistaisin 5.10, 2.11, 7.12 ja 11.1 kello 17-19

Sisarusryhmä

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

Marjan keskusteluryhmä

Ohjaaja Marja Österberg puh. 044 0334 280
keskiviikkoisin 13.10, 10.11, 8.12 ja 5.1 klo 18-20

Syömishäiriöomaisten ryhmä

Ohjaaja Susanna Eriksson-Nummela puh. 040 8502 823
torstaisin 7.10, 4.11, 2.12 och 13.1 klo 18-20

Keskustelu- ja vertaistukiryhmät Keski-Pohjanmaalla

Kokkolan vertaistukiryhmä kokoontuu torstaisin klo 17-18.30 toimistollamme. Seuraava kokoontuminen ovat 28.10 ja ti 23.11. Ohjaajana toimii vapaaehtoinen omainen. Tiedustelut 040 8203 531/Hannele

Vetelin keskusteluryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin Vetelin Vaskoolissa klo 17-18.30. Seuraavat kokoontumiset: 7.10., 4.11., 2.12. ja 13.1. Tiedustelut 044 7634 100/Minna

Kannuksen keskusteluryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin Kitinkannuksessa klo 17-18.30. Seuraavat kokoontumiset: 21.10., 18.11. ja 16.12. Tiedustelut 044 7634 100/Minna

Tervetuloa mukaan ryhmiin!

Käy myös katsomassa osoitteessa www.finfami.fi mielenterveysomaisten eri etäryhmistä ja luennoista sekä muista palveluista.

Lisäksi löydät Facebookista mielenterveysomaisten suljetun keskusteluryhmän.

Uutena toimintana olemme aloittaneet verkkoryhmän jos olet kiinnostunut vertaistukeen vaikka kotisohvaltasi ota yhteyttä Minnaan 044 7634 100/ minna.pellinen@finfamipohjanmaa.fi tai Marjaan 044 0334 280/ marja.osterberg@finfamipohjanmaa.fi Verkkoryhmän kokoontumisillat ovat tiistaisin 12.10, 16.11, 7.12 ja 11.1. klo 18-19.30

KUULE MUA-CHATTI

Joka tiistai klo 18-20 järjestetään Kuule mua-chatti Snapchatissa. Chatin tarkoitus on tarjota nuorille mahdollisuus esittää kysymyksiä tai keskustella tunteistaan turvallisen aikuisen kanssa. Chatissa toimii yhdistyksen kouluttamat vapaaehtoiset. Chattiin pääse lisäämällä @finfaminuoriso Snapchatissa ja kirjoittamalla viestin käyttäjälle. Jos on kysyttävää, ota yhteyttä Katrin Björklund, Anna Håkans tai Sonja Ahola.

Omaiskahvilat Vaasan toimistolla

Äijäkahvila kokoontuu keskiviikkoisin 13.10., 10.11., 8.12. ja 12.1. klo 15.30-17 Koska elämme Koronan takia poikkeusaikoja, ilmoita aina tulostasi etukäteen toimistolle 044 0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi

Iltaomaiskahvila Vaasassa. Kerran kuussa omaiskahvila pidetään keskiviikkoisin klo 16.30-18.30, jotta mahdollisimman monella omaisella olisi mahdollisuus tulla hetkeksi hengähtämään.

Keskiviikkona 27.10 klo 16.30 saamme vieraaksi Armas Rinteen, joka kertoo meille kodin turvallisuus asioista: Sähkö- ja paloturvallisuus, lukitukset, murtosuojat, ensiapuvalmius, avun hälyttäminen/hätäilmoitus, perhe- ja parisuhteen fyysinen ja psyykinen/henkinen väkivalta sekä lasten turvallisuus kodeissa. Ilta järjestetään osoitteessa Korsholmanp. 44, 1. krs. Ilmoita tulostasi viimeistään 25.10. mennessä 044 0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi

Iltakahvila myös keskiviikkona 19.1.2022 klo 16.30-18.30

Omaiskahvila Kokkolassa

Omaiskahvila keskiviikkoisin klo 16-18 6.10., 20.10., 3.11., 17.11. poikkeuksellisesti klo 14-16, 1.12., 15.12. ja 12.1. Tiedustelut 044 7634 100/Minna.

Keskiviikon 20.10. omaiskahvilassa vierailijana Osallisuuden digitaaliset väylät hankkeesta kertomassa projektityöntekijä Pia Hakala.

Keskiviikon 17.11. omaiskahvila poikkeuksellisesti klo 14-16, jossa vaate-esittely House of Lolan toimesta.

Tervetuloa Lolan taloon! House of Lola on ruotsalainen vaatebrändi, joka on perustettu vuonna 2008 ja saapunut Suomeen 2014. Se on syntynyt perustajiensa Annan ja Lottiksen ystävydestä ja halusta luoda vaatteita, jotka ovat kauniita ja kestäviä sekä eettisesti ja ekologisesti tuotettuja.

Joka vuodenaikaan Lola esittelee uutuusmallistonsa, jossa on uniikkeja vaatteita arkeen ja juhlaan kauden trendiväreissä ja malleissa. Tänä syksynä erityisen ajankohtaisia värejä ovat ruskeanharmaa falcon brown -sävy sekä ruosteenpunainen, mutta mallistosta löytyy vaihtoehtoja myös sinisen ja vihreän ystäville.

Keskiviikon 1.12. omaiskahvilassa havukranssin tekoa Eijan opastuksella.

Keskiviikon 26.1. omaiskahvilassa vierailijana Kondis, joka kertoo toiminnastaan.

LUENNOT JA KOULUTUKSET

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

Luento myötätuntouupumuksesta torstaina 14.10. klo 18-19.30

Yleisöluento myötätuntouupumuksesta Etelännummen koululla Pietarsaareissa. Luennoitsijana toimii työnohjaaja, kouluttaja, perheneuvoja ja pastori Leena Harjunpää.

Myötätuntouupuminen on henkisen kuormittumisen tila. Auttaja uupuu itse kuunnelllessaan apua tarvitsevaa. Myötätuntouupumuksessa syntyy vähitellen riittämättömyyden tunne ja auttajan itsetunto alkaa heiketä ja voimavarat vähetä

Myötätuntouupuminen on työperäinen reaktio, mutta sitä esiintyy myös muissa suhteissa, perheissä, ystävien kesken ja esim. harrastusryhmissä. Se on suojautumistapa haastavissa tilanteissa hädässä olevien ihmisten kanssa. Koulutusillan aikana tutustutaan myötätuntouupumuksen oireisiin ja pysähdytään miettimään niitä uhkatekijöitä mitkä kuormittavat ihmisten arkipäivää. Etsitään yhdessä keinoja selviytyä arkielämästä ja löytämään omia suojautumiskeinoja myötätuntouupumiselle.

Paikka: Etelännummen koulu, Runeberginkatu 2, Pietarsaari
Ilmoittautumiset Työväenopistolle 044 785 1256 maanantaihin 11.10. mennessä.
Yhteistyössä FinFami Pohjanmaa ry ja Pietarsaaren suomenkielinen työväenopisto.

Etuusiltaa vietetään maanantaina 18.10. klo 18-20. Tilaisuuteen voi osallistua 7 ihmistä paikan päällä, osoitteessa Korsholmanpuistikko 44, 1 krs Vaasa. Etänä paikalla omaishoidon tuesta omaishoidon ohjaaja Ann-Christine Järf-Rex. Kela ei voinut osallistua tähän iltatilaisuuteen, mutta te omaiset voitte lähettää niin omaishoidon tuesta sekä Kelan etuuksista ennakkokysymyksiä 30.9.2021 mennessä info@finfamipohjanmaa.fi

Huomatkaa, että kysymykset pitää olla yleisellä tasolla, omiin henkilökohtaisiin asioihin eivät voi ottaa kantaa. Ilmoittautumaan pääset tämän linkin kautta:

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

Ilmoittaudu viimeistään 13.10 mennessä.

Jos sinulla ei ole mahdollisuutta ilmoittautua sähköisesti, ota yhteyttä Marjaan 044 0334 280

Prospectkoulutus

Tule oppimaan uudet selviytymistäidot ja iloitsemaan elämästäsi! Prospect on omaistyön helmi. Se on koulutuksellinen vertaistukiryhmämalli, joka voimaannuttaa mielenterveysomaisia. Prospectissa keskitytään omaisten omiin tarpeisiin, jaksamisen tukemiseen ja elämänlaadun parantamiseen. Koulutusta ohjaa kaksi koulutettua Prospect-ohjaajaa.

Prospect-koulutus aloitetaan heti Vaasassa, kun saadaan tarpeeksi osallistujia, ota yhteyttä Marjaan jos olet kiinnostunut koulutuksesta 044 0334 280.

Kokkolassa järjestetään Prospect-koulutus 22–23.10, 29–30.10 ja 13.11. Koulutus on perjantai iltapäivä ja lauantai aamupäivä. Tarkka aikataulu ilmoitetaan koulutukseen ilmoittautuneille lähempänä koulutuksen alkua. Lisätietoa saa Katrin:lta: 044 7634 101 tai katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi

Ilmoittautumiset viimeistään 15.10 linkin kautta: <https://link.webropol.com/ep/prospectkokkola>

Hybridiluento " Elämä persoonallisuushäiriöisen henkilön vaikutuspiirissä" 3.11 klo 18-20

- Miten persoonallisuushäiriöt syntyvät?
- Kenellä on oikeus tehdä diagnoosi?
- Miten ne ilmenevät vuorovaikutussuhteissa (perheessä ja työyhteisössä)
- Voiko sukupolvelta toiselta siirtyneen kierteen katkaista?
- Konkreettisia työvälaineitä kohtaamiseen?
- Omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtiminen

Luennoitsija Taina Riipisellä on pitkä työkokemus lastensuojelun parista, viimeiset 15 vuotta hän on toiminut yrittäjänä ja työyhteisön kehittäjänä. Asiakkaat ovat olleet koko Suomen alueella ja painopisteeksi on muodostunut työyhteisöissä vaativat erityistilanteet.

Koulutukseltaan Taina on sosionomi, työnohjaaja, johdon työnohjaaja Master-CSLE® pätevyys ja valmentaja sekä ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti.

Taina työskentelee fyysisesti työnohjaajana ja terapeutina Pohjanmaalla ja Turun seudulla sekä etäyhteyksiä hyödyntäen myös muilla paikkakunnilla. Luento järjestetään keskiviikkona 3.11. klo 18-20 yhteistyössä Vaasan kansalaisopisto Alman kanssa heidän juhlasalissaan, osoitteessa Raastuvankatu 31. Luento järjestetään hybridinä eli sallittava määrä voi tulla Almaan ja lisäksi sinulla on mahdollisuus osallistua myös etänä luentoon. Ilmoittaudu viimeistään 31.10. tämän linkin kautta: <https://link.webropol.com/ep/luentovaasassa>

Luento järjestetään keskiviikkona 3.11. klo 18-20, myöskin Kokkolassa Snellmankodilla, osoitteessa Rantakatu 27. Luento järjestetään hybridinä eli sallittava määrä voi tulla Snellmankodille ja lisäksi sinulla on mahdollisuus osallistua myös etänä luentoon.

Ilmoittaudu viimeistään 31.10. tämän linkin kautta: <https://link.webropol.com/ep/etaluentokokkolassa>

Suru elämänvoimana etäluentotilaisuus tiistaina 9.11. klo 17-19

Surun tehtävä on auttaa jatkamaan elämää ilman sitä, mistä joutuu luopumaan. Se mahdollistaa elämän kokemisen hyvänä silloinkin, kun siihen kuuluu luopuminen omasta tai läheisen terveydestä, sopeutuminen elämään pitkäaikaisen sairauden kanssa, kuoleman kohtaaminen ja jatkuminen läheisen kuoleman jälkeen. Koettu, ilmaistu ja jaettu rakkaus eivät koskaan katoa. Ne tallentuvat muistoiksi, jotka kannattelevat myös yksinäisyyden hetkinä ja rohkaisevat hyvään elämään surun ollessa siinä mukana. Luennoitsija Sanna Aavaluoma on pari- ja perhepsykoterapeutti, muistiasiantuntija ja saattohoitokouluttaja. Hän on tehnyt työtä vakavasti sairastuneiden kanssa vuodesta 2000.

Luento järjestetään "studiona" Kokkolassa Keski-Pohjanmaan keskussairaalan auditoriossa. Yhteistyössä Suomenselän Muisti ry, FinFami Pohjanmaa ry, Keski-Pohjanmaan Omaishoitajat ry, Kokkolanseudun Omaishoitajat ry, Jokilaaksojen Omaishoitajat ja läheiset ry

Ilmoittautumiset 2.11. mennessä: 044 772 0093 tai liisa.makela@suomenselanmuisti.fi

Vaasan oma "studio" pidetään Vartti-kokoustilassa, osoitteessa Korsholmanpuistikko 44, 2 krs. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 2.11. tämän linkin kautta: <https://link.webropol.com/ep/Suruluento>

Kokemusasiantuntija koulutus Kokkolassa

7.2 klo 17–21 alkaa suomenkielinen kokemusasiantuntijakoulutus Kokkolassa. Keväällä on 7 tapaamista ja syksyllä on 7 tapaamista. Kevään päivämäärät ovat 7.2, 21.2, 14.3, 28.3, 11.4, 25.4 ja 9.5. Koulutus järjestetään Kokkolan toimistolla

Koulutusta ohjaa Katrin ja Minna. Koulutuksen aikana osallistujat pääsevät käymään läpi omia kokemuksia ja muotoilemaan niitä tarinaksi, jota voi käyttää tietoisuuden lisäämiseen ja muiden omaisten tukemiseen. Keväällä painopiste on miten kertoa omaa tarinaa ja syksyllä, miten kokemuksia voi käyttää asiantuntijana.

Koulutukseen pääse täyttämällä hakemus viimeistään 24.1, hakuprosessiin kuuluu myös alkukeskustelu, jonka ajankohdan voi sopia omaiskoordinaattori Katrin Björklundin kanssa, toteutetaan etänä tai toimistolla, alkukeskustelun aikana keskustellaan koulutuksesta ja minkälaisia ajatuksia ja haasteita voi tulla koulutuksen aikana sekä minkälaista tukea yhdistys tarjoaa. Koulutukseen pääsee enintään 8 henk., osallistujat valitaan järjestyksessä, jossa ovat ilmoittautuneet sekä kuinka sitoutuneita ovat toimimaan kokemusasiantuntijana, koulutus on avoin kaikille mielenterveysomaisille mutta yhdistyksen jäsenillä on etuoikeus vapaisiin paikkoihin. Lisätietoja saa Katrinilta 044 7634 101 tai katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi

Linkki ilmoittautumislomakkeeseen: <https://link.webropol.com/ep/kokemusasiantuntijakoulutus2022>

VIRKISTYS

Sitovat ilmoittautumiset

Mikäli joudut peruttamaan osallistumisesi sen jälkeen kun ilmoittautumisaika on päättynyt, palautamme osallistumismaksusta ainoastaan puolet. Palautus edellyttää lääkärin/terveydenhoitajan todistusta, että olet estynyt osallistumaan. Tämä siksi, koska järjestämiimme maksullisiin tapahtumiin liittyy aina kustannuksia esim. pääsyliput ja tarjoilu.
(hallituksen kokouksessa 27.10.2011 tehty päätös)

Tarjoamme jäsenillemme virkistystä edullisemmin, koska haemme avustuksia eri säätiöiltä.

Rentoutumisen iltaa vietetään Kokkolassa tiistaina 2.11. klo 18-20. Ohjaajana illassa toimii Virpi Hoffren Tähtiterveydestä.

Stressi, huolet ja kiire kuormittavat kehoa helposti ääri rajoille, joka näkyy erilaisina niin fyysisinä kuin henkisinäkin tuntemuksina keholla. Illan aikana käsitellään stressin vaikutuksia keholle ja käydään läpi keinoja, joilla voit vähentää päivittäistä stressikuormaa. Saat konkreettisia esimerkkejä stressin hallintaan.

Illan päätteeksi teemme rentoutusharjoituksen, jossa pääset nauttimaan ihanan hyvän olon ja rentouden tunteesta sekä nautimme pienen terveellisen iltapalan. Mukaan mahtuu 10 henkilöä.

Ilmoittautumiset tämän linkin kautta: <https://link.webropol.com/ep/rentoutumisenilta>

Paikka: Pilates-Sali, Mättisenkatu 1.

Yhteistyönä Keski-Pohjanmaan muistiluotsi ja FinFami Pohjanmaa ry

Yhdistyksemme vuoden päätösjuhlaa vietetään 10.12 klo 16.30-21.30 hyvän ruuan ja teatterin merkeissä. Aloitamme ravintola Panoramassa, osoitteessa Vaasanp. 16, 2.krs. klo 16.30 ruokailemalla, jonka jälkeen siirrymme Vaasan kaupungin teatteriin katsomaan musiikinäytelmää Colorado Avenue klo 19. Ravintolassa sekä teatterissa pystytään takaamaan turvavälit kaikille osallistujille. Juhlan omavastuu on 25€. Sitovat ilmoittautumiset mahdollisine ruoka-allergioineen ja meny-vaihtoehtoineen viimeistään 9.11 mennessä tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/juhlafest2021>

Menu 1

Pääruoka: Paistettua lohta, hollandaise-kastike, paahdetut perunat & juurekset

Jälkiruoka: Maksamaan suklaakakkua, tuoreita marjoja ja vanhanajan vaniljajäätelöä kahvin kera

Menu 2

Pääruoka: Häränrintaa, punaviinikastike, paahdetut perunat & juurekset

Jälkiruoka: Maksamaan suklaakakkua, tuoreita marjoja ja vanhanajan vaniljajäätelöä kahvin kera.



SINUN VIIKONLOPPUSI

- MIELENTERVEYSOMAISILLE

Tervetuloa viettämään voimavaraviikonloppua kansamme!

20.-21.11.2021

HÄRMÄN KYLPYLÄ,

VAASANTIE 22, 62375 YLIHÄRMÄ

Tapahtuman teemapajoissa virkistytään ja vaihdetaan kokemuksia ja hyviä neuvoja arjen haastaviin tilanteisiin sekä omaan jaksamiseen liittyen.

Lauantain 20.11. teemapajapäivä on osallistujille maksuton ja sisältää ruokailun.

Osallistujilla on mahdollisuus jäädä myös yöpymään ja nauttimaan kylpyläpalveluista edulliseen omakustannehinnaan, jolloin pakettiin kuuluu myös aamupala. Majoituspaketin hinta on 65 €/hlö kahden henkilön yöpyessä samassa huoneessa TAI 105 €/hlö yhdenhengenhuoneessa. Yöpyminen varataan omatoimisesti, varauksella normaalit peruutus ehdot. Mainitse varaamisen yhteydessä koodi: "FinFami".

Mukaan mahtuu 20 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä, ilmoittautuminen on sitova. Ilmoittautuneilta, mutta perumatta jättäneiltä peritään paketin oikea hinta: 24,50 €.

Tapahtuman ohjelma: (20.11.2021)

klo 12.30 Kokoontuminen, kokoustila 1 (kahvi/tee)

klo 13.30 Teemapaja 1: Toiveikkaana tulevaisuuteen
TAI Teemapaja 2: Voimavaroja arkeen

klo 15.00 Ruokailu ravintolan salissa

klo 16.00 Teemapaja 3: Omien rajojen asettaminen
TAI Teemapaja 4: Tunnistaa tunteesi

klo 18.00 Tilaisuuden päättäminen & palaute,
kokoustila 1

klo 18.30 Kotiinlähtö TAI Majoittuminen &
hemmottelu-aikaa kylpylässä

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

toimisto@finfami.fi tai p.045 231 9505

Ilmoittautuminen viimeistään 3.11.2021

Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä
mihin teemapajoihin haluat osallistua.



MUUT ASIAT

Jos sinulla on sähköpostiosoite käytössä, ilmoitathan siitä Marjalle, puh. 044 0334 280.

Näin saamme tiedotukset teille nopeasti, luontoa säästäen ja myös edullisesti.

Uusien kotisivujen myötä, voit varata ajan omaisneuvojille nyt myös sähköisesti, joko puhelinajan tai ajan toimistolle.

Yhdistyksen syyskokous pidetään tiistaina 26.10.2021 klo 19.
Osallistuminen etäyhteydellä viimeistään 22.10 tämän linkin kautta:
<https://link.webropol.com/ep/syyskokous21>

Toimistot Vaasassa ja Kokkolassa on suljettu viikot 51-52

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



VAASAN SEUTU 10-12/2021-1/2022

| Viikko | Klo | Tapahtuma | Missä |
|--------------|-------------|--|-------------------|
| 40 | | | |
| Ti 5.10 | 12-21 | Hyvinvointiristeily | Aurora Botnia |
| Ke 6.10 | 17-19 | Äidit keskusteluryhmä | Vaasan toimisto |
| To 7.10 | 18-20 | Syömishäiriöomaisten keskusteluryhmä | Vaasan toimisto |
| 41 | | | |
| Ti 12.10 | 18-19.30 | Nettiryhmä | Etänä |
| Ke 13.10 | 15.30-17 | Äijäkahvila | Pohyn kahvila |
| Ke 13.10 | 18-20 | Marjan keskusteluryhmä | Pohyn kahvila |
| 42 | | | |
| Ma 18.10 | 18-20 | Etuusilta | Pohyn kokoustila |
| 43 | | | |
| Ti 26.10 | 19-> | Yhdistyksen syyskokous | Etänä |
| Ke 27.10 | 16.30-18.30 | Iltakahvila, teemana kodin turvallisuus | Pohyn kokoustila |
| 44 | | | |
| Ti 2.11 | 17-19 | Äidit keskusteluryhmä | Vaasan toimisto |
| Ke 3.11 | 18-20 | Luento, Elämä persoonallisuus- häiriöisen henkilön vaikutuspiirissä | Etänä/Alma opisto |
| To 4.11 | 18-20 | Syömishäiriöomaisten keskusteluryhmä | Vaasan toimisto |
| 45 | | | |
| Ti 9.11 | 17-19 | Luento, Suru elämänvoimana | Pohyn kokoustila |
| Ke 10.11 | 15.30-17 | Äijäkahvila | Pohyn kahvila |
| Ke 10.11 | 18-20 | Marjan keskusteluryhmä | Pohyn kahvila |
| 46 | | | |
| Ti 16.11 | 18-19.30 | Nettiryhmä | Etänä |
| La 20.11 | 12.30-18.30 | Sinun viikonloppusi | Härmän kylpylä |
| 47 | | | |
| 48 | | | |
| To 2.12 | 18-20 | Syömishäiriöomaisten keskusteluryhmä | Vaasan toimisto |
| 49 | | | |
| Ti 7.12 | 17-19 | Äidit keskusteluryhmä | Vaasan toimisto |
| Ti 7.12 | 18-19.30 | Nettiryhmä | Etänä |
| Ke 8.12 | 15.30-17 | Äijäkahvila | Pohyn kahvila |
| Ke 8.12 | 18-20 | Marjan keskusteluryhmä | (ryhmäruokailu) |
| Pe 10.12 | 16.30-21.30 | Vuoden päätösjuhla | Panorama + |
| teatteri | | | |
| 51-52 | | Toimisto suljettu | |
| 1 | | | |
| Ke 5.11 | 8-20 | Marjan keskusteluryhmä | Pohyn kahvila |
| 2 | | | |
| Ti 11.1 | 18-19.30 | Nettiryhmä | Etänä |
| Ke 12.1 | 15.30-17 | Äijäkahvila | Pohyn kahvila |
| 3 | | | |
| Ke 19.1 | 16.30-18.30 | Iltakahvila | Vaasan toimisto |

KOKKOLAN SEUTU 10-12/2021-1/2022

| <u>Viikko</u> | <u>Klo</u> | <u>Tapahtuma, Ryhmä</u> | <u>Missä</u> |
|-------------------|------------|---|--|
| 40 | | | |
| Ti 5.10 | | Laivaristeily Vsa-Uumaja-Vsa | Vaasasta |
| Ke 6.10 | 16-18 | Omaiskahvila | Kokkolan toimisto |
| To 7.10 | 17-18.30 | Vetelin keskusteluryhmä | Vaskooli |
| 41 | | | |
| Ti 12.10 | 18-19.30 | Keskusteluryhmä verkossa | Verkko |
| To 14.10 | 18-20 | Myötätuntouupumus luento | Pietarsaari |
| 42 | | | |
| Ma 18.10 | 18-20 | Etuus ilta verkossa | Verkko |
| Ti 19.10 | alk. 14.00 | Omaisneuvonta mahdollisuus Vetelissä | Omaishoitajat |
| Ke 20.10 | 16-18 | Omaiskahvila, jossa mukana Osallisuuden digitaaliset väylät hanke | Kokkolan toimisto |
| To 21.10 | 17-18.30 | Kannuksen keskusteluryhmä | Kitinkannus |
| 43 | | | |
| To 28.10 | 17-18.30 | Vertaistukiryhmä | Kokkolan toimisto |
| 44 | | | |
| Ti 2.11 | 18-20 | Rentoutumisen ilta | Pilates-Sali, Mättisenkatu 1 |
| Ke 3.11 | 17-18 | Omaiskahvila ennen luennon alkamista | Kokkolan toimisto |
| Ke 3.11 | 18-20 | Elämä persoonallisuushäiriöisen henkilön vaikutuspiirissä luento | Kokkolan toimisto |
| To 4.11 | 17-18.30 | Vetelin keskusteluryhmä | Vaskooli |
| 45 | | | |
| Ti 9.11 | 17-19 | Suru elämänvoimana luento | Keski-Pohjanmaan keskussairaalan auditorio |
| 46 | | | |
| Ti 16.11 | alk. 14.00 | Omaisneuvonta mahdollisuus Vetelissä | Omaishoitajat |
| Ti 16.11 | 18-19.30 | Keskusteluryhmä verkossa | Verkko |
| Ke 17.11 | 14-16 | Omaiskahvila, jossa vaate esittely House of Lolan toimesta | Kokkolan toimisto |
| To 18.11 | 17-18.30 | Kannuksen keskusteluryhmä | Kitinkannus |
| La 20.11 | alk. 12.30 | Sinun viikonloppusi | Härmän kylpylä |
| 47 | | | |
| Ti 23.11 | 17-18.30 | Vertaistukiryhmä | Kokkolan toimisto |
| Ke 24.11 | 18-19 | Lyhtyvaellus | Roskaruka |
| To 25.11 | 18-19.30 | Mielenterveysviikon päätapahtuman luento | Centrian auditorio |
| 48 | | | |
| Ke 1.12 | 16-18 | Omaiskahvila, jossa havukranssin tekoa Eijan opastuksella | Kokkolan toimisto |
| To 2.12 | 17-18.30 | Vetelin keskusteluryhmä | Vaskooli |
| 49 | | | |
| Ti 7.12 | 18-19.30 | Keskusteluryhmä verkossa | Verkko |
| Pe 10.12 | alk. 16.30 | Vuoden päätösjuhlassa ruokailu ja teatteri Colorado Avenue | Vaasa |
| 50 | | | |
| Ke 15.12 | 16-18 | Omaiskahvila | Kokkolan toimisto |
| To 16.12 | 17-18.30 | Kannuksen keskusteluryhmä | Kitinkannus |
| Vkot 51-52 | | Toimisto suljettu | |
| 2 | | | |
| Ti 11.1 | 18-19.30 | Keskusteluryhmä verkossa | Verkko |
| Ke 12.1 | 16-18 | Omaiskahvila | Kokkolan toimisto |
| To 13.1 | 17-18.30 | Vetelin keskusteluryhmä | Vaskooli |
| 3 | | | |
| To 20.1 | 17-18.30 | Vertaistukiryhmä | Kokkolan toimisto |
| 4 | | | |
| Ke 26.1 | 16-18 | Omaiskahvila, jossa mukana Kondis | Kokkolan toimisto |