



FinFami

Pohjanmaa ry / Österbotten rf

# TOIMINTAKALENTERI 2/2021

KUN YKSI  
SAIRASTUU,  
MONEN MAAILMA  
MUUTTUU.

ET JÄÄ YKSIN.



[FINFAMIPOHJANMAA.FI](http://FINFAMIPOHJANMAA.FI)

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA</b>	<b>5</b>
<b>VERTAISRYHMÄTOIMINTA</b>	<b>6</b>
<b>LUENNOT JA KOULUTUKSET</b>	<b>8</b>
<b>VIRKISTYS</b>	<b>10</b>
<b>MUUT ASIAT</b>	<b>12</b>

## **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	
Sijainen 30.6 saakka Tanja Jakobsson	044 2000 733

AnnaHäkans, nuortenkoordinaattori	044 9777 335
Lovisa Till, järjestävustaja nuorisotoimessa	044 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

# PUHEENJOHTAJAN KUULUMISET

Hyvät Jäsenet.

Meillä on ollut hyvin poikkeuksellinen vuosi, joka jatkuu vielä. Olemme joutuneet perumaan monia vertais- ja virkistystapahtumia, osa koulutuksista on jouduttu siirtämään eteenpäin. Tästä huolimatta olemme saaneet siirrettyä osan tapahtumista verkossa toimiviksi. Varsinkin nuoret ovat ottaneet netin kautta tarjoamamme palvelut omikseen ja käyttävät niitä paljon ja toivoisin myös meidän aikuistenkin ottavan rohkeasti nettipalvelut käyttöön.

Jos netin käyttöönotto tuntuu hankalalta, voitte ottaa yhteyttä toimistolle niin työntekijät neuvovat netin käytöstä. Seuratkaa eri ilmoituspalstoja niin näette tulevat tapahtumat.

On surullista, kun me omaiset emme voi tavata toisiamme, mutta kun mietin sairastuneita tuntuvat rajoitukset heissä vielä voimakkaammin, koska heidän kaikki kodin ulkopuoliset päivätoiminnot ovat tauolla. Kokemuksesta tiedän miten pienetkin muutokset kuntoutujan arkirutiineissa häiritsevät hänen elämänsä ja saattaa pitkäksi aikaa aiheuttaa stressiä ja ahdistusta.

8.4. oli Ilkka-Pohjalaisessa FinFami keskusliiton toiminnanjohtaja Pia Hytösen hyvä kirjoitus siitä miten vanhemmat uupuvat, kun psyykkisesti sairastunut nuori ei saa tarvittavaa hoitoa. Hoitotilanne koko Suomessa on puutteellinen, mitenkään syyllistämättä hoitotahoa toivoisin, että mielenterveysongelmat vihdoin otettaisiin vakavasti ja päättäjät havahtuisivat huomaamaan miten tärkeä asia mielenterveys on. Onhan selvää, että mitä huonokuntoisemmista kuntoutujista omaiset joutuvat pitkäänkin huolehtimaan, sitä enemmän se kuormittaa heitä. Voi tulla fyysisiä sairauksia ja psyykkistä oireilua, kun ei voimavarat riitä enää itsestä huolehtimiseen.

Maan hallitus on suunnitellut miten Koronarajoituksia puretaan ja jos noudatamme kaikki rajoituksia, niin ehkä pääsemme niistä vähitellen. Sitten voisimme viettää yhdistyksemme 30 juhlaa vaikka teatterin merkeissä ja saisimme muutkin toiminnot normalisoitua. Tätä odotellessa muistetaan aina se, että emme ole yksin, meitä omaisia on paljon ja voimme tukea toisiamme, soitellaan ja vaihdetaan kuulumisia.

Hyvää kevättä ja tulevaa kesää, voimia ja iloa päivienne.  
Anita Ruutiainen puh.joht.



# NUORISOTOIMINNAN TERVEISET

Kevät on edennyt vauhdikkaasti, vastahan oli tammikuu. Olemme ehtineet järjestää monenlaista toimintaa kouluilla nyt kevään aikana. On ollut ilo huomatta, että useampi lukio on myös ollut meihin yhteydessä ja toivonut toimintaa nuorilleen. Helmi-maaliskuu oli kuitenkin hiukan rauhallisempaa, kun koulut siirtyivät etäopetukseen.

Maaliskuun alussa päätimme toteuttaa valtakunnallisen kyselyn nuorille omaisille, jotka elävät perheissä missä on mielenterveys- ja/tai päihdeongelmia. Halusimme selvittää miten koronapandemia on vaikuttanut heihin ja heidän perhetilanteeseen. Nyt kysely on suljettu ja edessä on kyselyn läpikäyminen. Vastauksia saimme paljon enemmän, kun olisimme voineet odottaa, lähemmäs 600 nuorta vastasi kyselyymme.

On ilo nähdä, että yhä useampi nuori ottaa yhteyttä meihin ja haluaa omaisneuvontaa Snapchatin ja Instagramin kautta. Nuorisotoiminta ylläpitää myös kahta chattiä kerran viikossa yhtä suomenkielistä ja yhtä ruotsinkielistä, joihin nuoret voivat tulla keskustelemaan huolistaan. Alkuvuodesta koulutimme yhdessä vapaaehtoiskoordinaattorimme kanssa Snapchat – päivystäjiä, jotka päivystävät viikoittain näissä kahdessa chatissa.

Huhti-toukokuu tulee olemaan nuorisotoiminnan puolella todella kiireistä sillä monet koulut ovat valinneet tarjoamamme paketteja loppukevääälle jotta niitä päästäisiin toteuttamaan paikan päälle kouluun. Kiinnostus tarjoamista paketeistamme kasvaa koko ajan, sillä moni koulu on myös varannut ohjelmaa jo ensi syksyille. Ennen syksyä ajomme kuitenkin nauttia kesästä ja auringon paisteesta.

Haluamme toivottaa ihanaa kesää kaikille!



Ystävällisin terveisin:

Anna Håkans, Nuorisokooridaattori

Lovisa Till, Projektityöntekijä nuorisotoiminnassa

TikTok: finfaminuorisotoiminta  
SnapChat: finfaminuoriso  
Instagram: finfami\_nuorisotoiminta / finfami\_pohjanmaa  
Facebook: FinFami Pohjanmaa ry  
WhatsApp: 044 9777 335 (Anna), 044 2393 815 (Lovisa )

# OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA

## Omaisneuvonta

Läheisen sairastuminen on kriisi myös omaisille. Sairastuminen herättää monenlaisia tunteita: pelkoa, syyllisyyttä, surua, ahdistusta ja myös avuttomuutta. Omaisten voi omaisneuvonnassa puhua ja käsitellä vaikeita asioita yhdessä yhdistyksen työntekijän kanssa. Omaisneuvonnan tarkoituksena on tukea omaista läheisen sairastuessa psyykkisesti, tukea omaisten jaksamista ja ennaltaehkäistä näin omaisten oma uupuminen. **Omaisneuvonta on maksutonta.**

## Ajanvaraukset Vaasan ja Kokkolan työntekijöille

Vaasan toimistolle

Marja Österberg 044 0334 280

Eva Hanses 044 2000 733 (ruotsinkielinen omaisneuvoja)  
Sijainen 30.6 saakka Tanja Jakobsson

Kokkolan toimistolle

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

Omaisneuvonnan voi myös varata sähköisesti osoitteessa [www.finfamipohjanmaa.fi](http://www.finfamipohjanmaa.fi)

Mahdollisuus omaisneuvontaan Vetelissä Omaishoitajien tiloissa tiistaisin 11.5, 8.6, 17.8 ja 14.9 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  
sairanhoitaja 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](http://www.finfamipohjanmaa.fi) käy tutustumassa mm. ryhmiin ja muihin tapahtumiin.

## Keskustelu- ja vertaistukiryhmät Vaasassa

### Äidit-ryhmä

Ohjaaja Anita Ruutiainen, puh. 044 2098 552  
tiistaisin 4.5, 1.6, 10.8 ja 7.9 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 12.5, 9.6 ja 8.9 klo 18-20

### Syömishäiriöomaisten ryhmä

Ohjaaja Susanna Eriksson-Nummela puh. 040 8502 823  
torstaisin 20.5 ja 2.9 klo 18-20

Lisäksi uutena toimintana olemme aloittaneet verkkoryhmän jos olet kiinnostunut vertaistukeen vaikka kotisohvaltasi ota yhteyttä  
Minnaan 044 7634 100/ [minna.pellinen@finfamipohjanmaa.fi](mailto:minna.pellinen@finfamipohjanmaa.fi) tai  
Marjaan 044 0334 280/ [marja.osterberg@finfamipohjanmaa.fi](mailto:marja.osterberg@finfamipohjanmaa.fi)  
Verkkoryhmän kokoontumisillat ovat tiistaisin 11.5., 8.6., 17.8. ja 14.9.  
klo 18-19.30

Käy myös katsomassa osoitteessa [www.finfami.fi](http://www.finfami.fi) mielenterveysomaisten eri etäryhmistä ja luennoista sekä muista palveluista.  
Lisäksi löydät Facebookista mielenterveysomaisten suljetun keskusteluryhmän.

## Keskustelu- ja vertaistukiryhmät Keski-Pohjanmaalla

**Kokkolan vertaistukiryhmä** kokoontuu torstaisin klo 17-18.30 toimistollamme. Seuraava kokoontuminen on 16.9. Ohjaajana toimii vapaaehtoinen omainen. Tiedustelut 040 8203 531/Hannele

**Vetelin keskusteluryhmä** kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin Vetelin Vaskoolissa klo 17-18.30. Seuraavat kokoontumiset: 20.5, 17.6., 12.8, ja 9.9 Tiedustelut 044 7634 100/Minna

## Omaiskahvilat Vaasan toimistolla

**Äijäkahvila** kokoontuu keskiviikkoisin 12.5, 9.6., 4.8. ja 1.9. klo 15.30-17 Huom! Keskiviikkona 9.6. kaikki kiinnostuneet niin miehet kuin naiset, tulkaa minigolffaamaan Vaskiluodon minigolf-radalle. Treffit paikan päällä klo 16.30 Ilmoita tulostasi 7.6. mennessä. (Mini-golffista lisää tietoa kohdassa virkistys) Koska elämme Koronan takia poikkeusaikoja, ilmoita aina tulostasi etukäteen toimistolle 044 0334 280/ [info@finfamipohjanmaa.fi](mailto: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 26.5. klo 16.30 saamme vieraaksi Al-anonin, joka on päihdeomaisten yhdistys. Ilta järjestetään Pohjanmaan yhdistyksen 1. kerroksen kahviossa, osoitteessa Korsholmanp. 44. ilmoita tulostasi 24.5. mennessä 044 0334 280/ [info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Keskiviikkona 18.8. suuntaamme taas Pilvilammen maastoon. Sinulla on mahdollisuus kerätä mustikoita/sieniä tai vaan nauttia luonnosta. Jos haluat kerätä jotain, ota oma asia mukaan. Yhdistys tarjoaa makkaraa ja mehua kaikille! Treffit parkkipaikalla klo 16.30, ilmoita tulostasi 16.8. mennessä 044 0334 280/ [info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Keskiviikkona 15.9. klo 16.30-18.30 yhteinen hetki toivemusiikin parissa, ilmoita tulostasi viimeistään 13.9 mennessä 044 0334 280/ [info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

## **KUULE MUA-CHAT TIISTAIN KLO 18-20**

Joka tiistai klo 18–20 järjestetään Kuule mua- chatti Snapchatissä. Chatin tarkoitus on tarjota nuorille mahdollisuus kysyä tai keskustella tunteistaan turvallisen aikuisen kanssa. Chatissä toimii yhdistyksen kouluttamat vapaaehtoiset. Käyttäjätunnus, jota Snapchatissä käytetään on @finfaminuoriso. Jos on jotain kysyttävää, ota yhteyttä Katrin Björklund, Anna Håkans tai Lovisa Till.

## Kokkolan toimistolla

**Omaiskahvila** keskiviikkoisin klo 16-18 Wanha Wellamossa 5.5., torilla 19.5., minigolfin merkeissä, omavastuu 2,50/hlö, 2.6., leirintäalueella 30.6., Elban maastossa 11.8. ja toimistolla 25.8., 8.9. ja 22.9. Tiedustelut 044 7634 100/Minna.

# LUENNOT JA KOULUTUKSET

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

## Verkkoluento hyvinvoinnista tiistaina 18.5. klo 18

Mistä minulle hyvinvointia?

Hyvinvoinnin lähteet ovat meillä kaikilla erilaiset, yleisesti todettujen lisäksi. On tärkeää löytää juuri itselleen sopivimmat ja hyödyllisimmät lähteet omalle hyvinvoinnille. Näitä pohdimme luennon aikana.

Luennoitsijana toimii työnohjaaja, perheneuvoja, kouluttaja, pastori Leena Harjunpää

Ilmoittautumiset viimeistään 16.5. mennessä <https://www.lyyti.in/hyvinvointiluento>

Lisätietoa Minna Pellinen 044 7634 100/ [minna.pellinen@finfamipohjanmaa.fi](mailto:minna.pellinen@finfamipohjanmaa.fi)

Järjestämme yhteistyössä Ääni kokemusasiantuntijuudelle-hankkeen ja Mahiksen kanssa kolme luennon luentosarjan "Toipumisen teitä" verkossa, josta toinen luento on Riippuvuudet. Luento on 19.5. klo 18-20. Luennon asiantuntijana Mikä Nevasaari, Vaasan päihdekeskuksesta sekä kokomusasantuntijoina Atte Björklund ja Hans Vikman. Ilmoittaudu viimeistään 17.5. tämän linkin kautta:

<https://www.lyyti.in/Riippuvuudet>

## Omaiset Prospect-koulutus

Alkaa keskiviikkona 8.9. klo 1730-19 Vaasassa. Koulutuksen käytyäsi huomaat, että voit itse vaikuttaa omaan hyvinvointiisi! Ilmoittaudu viimeistään 6.9. mennessä 044-0334 280/ [info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi). Koulutuksessa on 10 eri osiota mm. tutustumaan toisiin, opitaan psyykkisistä sairauksista, tunnistetaan paineita ja stressiä, käsitellään menetyksiä ja surua, haetaan hyviä selviytymiskeinoja, kartoitetaan tukiverkostoa sekä katsellaan tulevaisuuteen. Koulutus on maksuton.

## Kokemusasiantuntijakoulutus alkaa Vaasassa 13.9. klo 17-21

Koulutus on yhdistyksen ensimmäinen suomenkielinen kokemusasiantuntijakoulutus Vaasassa. Tapaamiset ovat joka toinen viikko maanantaisin paitsi viimeinen, joka on 29.11. Keväällä 2022 koulutus jatkuu 7 tapaamisella ja loppuseminaarilla.



Koulutusta ohjaa Katrin ja Marja. Koulutuksen aikana osallistujat pääsevät käymään läpi omia kokemuksia ja muotoilemaan niitä tarinaksi, joita voi käyttää tietoisuuden lisäämiseen ja muiden omaisten tukemiseen. Syksyllä painopiste on miten kertoa omaa tarinaa ja keväällä, miten kokemuksia voi käyttää asiantuntijana.

Koulutukseen mukaan pääsee täyttämällä hakemuksen, ajalla 1.7.–31.8., linkki julkaistaan 1.7. Hakuprosessiin kuuluu myös alkuhaastattelu, jonka ajankohdan voi sopia omaiskoordinaattori Katrin Björklundin kanssa. Haastattelu toteutetaan puhelimitse tai videopuhelulla. 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 puh. 044 7634 101 tai [katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi](mailto:katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi)

[Mindfulness- tai tietoisuustaidot](#), voi olla avuksi masennuksen, ahdistuksen, stressin ja kivun lievittämisessä, mutta se voi myös olla avain onnellisempaan, rennompaan ja tietoisempaan elämään. On jopa havaittu että näiden taitojen säännöllinen harjoittaminen tukee fyysistä terveyttä ja lisää vastustuskykyä. Vietetään Mindfulness-iltaa taideterapeutti, hypnoterapeutti ja mindfulnessohjaaja Virve Järvisen seurassa torstaina 23.9. klo 18-20. Virve on illassa etänä mukana, mutta toivottavasti me voidaan osallistua tähän yhdessä. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 15.9. mennessä 044 0334 280/ [info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)



# 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.

**Keskiviikkona 9.6** kaikki kiinnostuneet niin miehet kuin naiset, tulkaa **minigolffaamaan** Vaskiluodon minigolf-radalle (Botnia Minigolf). Treffit paikan päällä klo 16.30, omavastuu 4€/hlö. Sitovat ilmoittautumiset 7.6. mennessä 044 0334 280/ [info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

**Keskiviikkona 16.6 klo 13 alkaen** pääsemme tutustumaan **Leenan ja Martin Yli-Sokojan pihapiiriin** jossa on mm. Suomen pienin kivikirkko. Pihapiirissä on 14 rakennusta, vanhin on 1700-luvun vilja-aitta. Pihapiiristä löytyy yli 20 taiteilijan Leena Salmelan eläinpatsasta ja Risto Honkalan puupatsaita, myös talon emännän Leenan kädenjälki näkyy pihalla. Pihapiiriä ympäröi 300 vuotta vanhat kiviaidat ja vanhassa aitassa on Leenan lyhyttavarakauppa eli kirppis. Tapahtuman omavastuuhinta on 5 euroa, joka sisältää opastuksen, tarinat tilalta ja sen vaiheista sekä tutustumiset kaikkiin pihapiirin kohteisiin sekä tarjoilu johon kuuluu tee ja kahvi, suolainen ja makea tarjottava. Sitova ilmoittautumispäivä on maanantaina 14.6. Minnalle 044 7634 100

Lähde mukaan perinteiselle **juhannuspiknicille** Räätelinsaarelle keskiviikkona 23.6 klo 12-15, tiedossa pientä ohjelmaa ja naposteltavaa sekä mukavaa yhdessäoloa pitkän tauon jälkeen. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 21.6 mennessä 044-0334 280/ [info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

## Vapaaehtoisten picnic

30.6 Vaasassa

Yhdistyksen vapaaehtoiset ovat meille tärkeät ja haluamme kiittää heitä ja päästä tapaamaan heitä vielä ennen kesää, joten järjestämme tapaamisen heidän kanssaan 30.6. ryhmittäin toimistomme takapihalla, jotta voidaan pitää turvaetäisyydet ja ryhmäkoot pienempinä. Tapaamisen aikana vapaaehtoiset pääsevät jakamaan kokemuksia ja miettimään tulevaa.

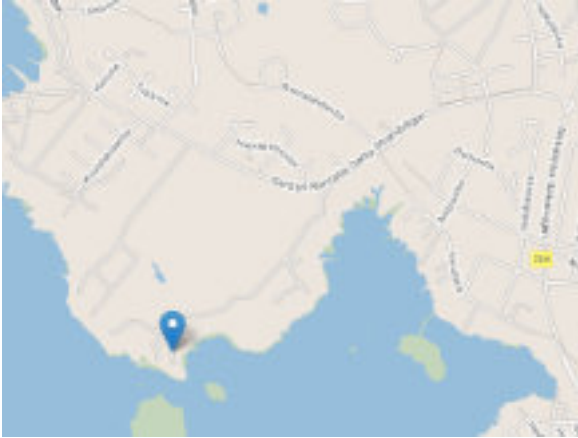
Ilmoittautumiset Katrinille viimeistään 24.6.  
puh. 044 7634 101 tai [katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi](mailto:katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi)

Illan aikataulu on:

klo 15.30 ryhmänohjaajat, Prospect-ohjaajat ja muut vapaaehtoiset  
klo 17.00 Snapchat päivystäjät

### Kesäilta

Lähdetään yhdessä viettämään mukavaa kesäiltaa perjantaina 13.8. klo 16.30-20 Sommarbohun, osoitteeseen Solasaarentie, Gerbyssä. Tiedossa grillausta, pientä ohjelmaa, saunomista ja uimista. Vihdoinkin voimme tavata toisiamme ja vaihtaa kuulumisia kasvokkain. Retken omavastuu 5€/hlö. Sitovat ilmoittautumiset 5.8. mennessä 044 0334 280/ [info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)



### Vapaaehtoisten kiitosilta Kokkolassa

Villa Elbassa 26.8. klo 17

Illan aikana on ohjelmaa ulkona, yhteislaulua, arvontaa ja pientä tarjoilua. Ilta järjestetään yhteistyössä Verkkarit-työryhmän kanssa. Ilmoittautumiset ja lisätietoa Katrinille puh. 044 7634 101 tai [katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi](mailto:katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi)

### Mielenterveysomaispäivä Omaisen Resilienssi

Lauantaina 4.9. klo 9.15-15 verkkotilaisuutena. Luvassa ajankohtaista asiaa resilienssistä, nimekkäitä puhujia, vuorovaikutteisuutta voimaantumista! Puhujia mm. Suomen Eduskunnan puhemies Anu Vehviläinen, Vuoden puhuja/ Fightback Pekka Hyysalo, artisti/muusikko Mikko Kuustonen, kehittämispäällikkö THL/ Esa Nordling, FinFami kokemusasiantuntijoita, Perhe- ja pariterapian kouluttajapsykoterapeutti Terhi Kotilainen....

Jäsenyhdistykset voivat halutessaan järjestää omin resurssein/kustannuksin oman alueensa osallistujille oman hybridi "kisakatsomon" ja osallistua yhteisesti valtakunnalliseen verkkotilaisuuteen.

Kisastudio, tiedustelut Vaasa: 044 0334 280 /[info@finfamipohjanmaa.fi](mailto:info@finfamipohjanmaa.fi)

Kisastudio, tiedustelut Kokkola: 044 7634 100 /[minna.pellinen@finfamipohjanmaa.fi](mailto:minna.pellinen@finfamipohjanmaa.fi)

Tervetuloa mukaan päiville!

Ilmoittautuminen viim. 18.8.2021 tästä linkistä:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/9AA088D581A90388>

Tiedustelut päivän osalta: Vaula Ollonen p. 040 0274 624 [vaula.ollonen@finfami.fi](mailto:vaula.ollonen@finfami.fi)

# 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.

**Toimistot Vaasassa ja Kokkolassa ovat suljettu viikot 27-30**

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

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



# VAASAN SEUTU 5-9/2021

Viikko	Klo	Tapahtuma	Missä
18 ti 4.5	17-19	Äidit keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
19 ti 11.5	18-19.30	Nettiryhmä	Verkossa
ke 12.5	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Pohyn kahvila
Ke 12.5	15.30-17	Äijäkahvila	Pohyn kahvila
20 ti 18.5	18-20	Verkkoluento hyvinvoinnista	Verkossa
ke 19.5	18-20	Verkkoluento Riippuvuuksista	Verkossa
To 20.5	18-20	Syömishäiriöomaisten keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
21 ke 26.5	16.30-18.30	Iltamaiskahvila/Al-anon vieraillee	Pohyn kahvila
22 ti 1.6	17-19	Äidit keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
23 ti 8.6	18-19.30	Nettiryhmä	Verkossa
ke 9.9	16.30-	Minigolffia Vaskiluodossa	Botnia Golf
ke 9.6		Äijäryhmä (ehkä myös minigolffaa)	
ke 9.6	18-20	Marjan keskusteluryhmä, ehkä kesäruokailu	
25 ke 23.6	12-15	Juhannusp picnic	Räätälinsaari
27-30		<b>Toimisto suljettu</b>	
31 ke 4.8	15.30-17	Äijäkahvila	Vaasan toimisto
32 ti 10.8	17-19	Äidit keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
Pe 13.8	16.30-20	Kesäilta	Sommarbo, Solasaarentie Gerbyssä
33 ti 17.8	18-19.30	Neittiryhmä	Verkossa
ke 18.8	16.30-18.30	Iltakahvila, Pilvilammen reissu	Pilvilampi
35 ke 1.9	15.30-17	Äijäkahvila	Vaasan toimisto
to 2.9	18-20	Syömishäiriöomaisten keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
la 4.9	9.15-15	Valtakunnallinen Mielenterveysomaispäivä	Verkossa
36 ti 7.9	17-19	Äidit keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
ke 8.9	17.30-19	Prospect-koulutus 1. Moduuli	Vaasan toimisto
ke 8.9	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
37 ma 13.9	17-21	Kokemusasiatuntijakoulutus	Vaasan toimisto
ti 14.9	18-19.30	Nettiryhmä	Verkossa
ke 15.9	17.30-19	Prospect-koulutus 2. Moduuli	Vaasan toimisto
ke 15.9	16.30-18.30	Iltakahvila/musiikkia	Vaasan toimisto
38 Ke 22.9	17.30-19	Prospect-koulutus 3. Moduuli	Vaasan toimisto
to 23.9	18-20	Mindfulness-ilta, luennoitsija verkossa	Vaasan toimisto
39 ma 27.9	17-21	Kokemusasiatuntijakoulutus	Vaasan toimisto
ke 29.9	17.30-19	Prospect-koulutus 4. Moduuli	Vaasan toimisto

# KOKKOLAN SEUTU 5-9/2021

Viikko	klo	Tapahtuma, Ryhmä	Missä
<b>18</b> ke 5.5	16-18	Omaiskahvila	Wanha Wellamo
<b>19</b> ti 11.5 ti 11.5	alk. 14.00 18-19.30	Omaisneuvonta mahdollisuus Vetelissä Keskusteluryhmä verkossa	Omaishoitajat Verkko
<b>20</b> ti 18.5 ke 19.5 to 20.5	18.00 16-18.00 17-18.30	Verkkoluento hyvinvoinnista Omaiskahvila Vetelin keskusteluryhmä	Verkko Tori Vaskooli
<b>22</b> ke 2.6	16-18.00	Omaiskahvila	Leirintäalue/Minigolf
<b>23</b> ti 8.6 ti 8.6 la 12.6	alk. 14.00 18-19.30	Omaisneuvonta mahdollisuus Vetelissä Keskusteluryhmä verkossa Yhdistystentori	Omaishoitajat Verkko Tori
<b>24</b> ke 16.6 to 17.6	13.00 17-18.30	Tutustuminen Suomen pienimpään kivikirkkoon Vetelin keskusteluryhmä	Yli-Sokoja Vaskooli
<b>26</b> ke 30.6	16-18.00	Omaiskahvila	Meripuisto
<b>27-30</b>		<b>Toimisto suljettu</b>	
<b>32</b> ke 11.8 to 12.8	16-18 17-18.30	Omaiskahvila Vetelin keskusteluryhmä	Elban maasto Vaskooli
<b>33</b> ti 17.8 ti 17.8	alk. 14.00 18-19.30	Omaisneuvonta mahdollisuus Vetelissä Keskusteluryhmä verkossa	Omaishoitajat Verkko
<b>34</b> ke 25.8 to 26.8	16-18 17-	Omaiskahvila Vapaaehtoisten kiitosilta	Kokkolan toimisto Villa Elba
<b>35</b> la 4.9		Valtakunnallinen Mielenterveysomaispäivä	Verkko
<b>36</b> ke 8.9 to 9.9	16-18 17-18.30	Omaiskahvila Vetelin keskusteluryhmä	Kokkolan toimisto Vaskooli
<b>37</b> ti 14.9 ti 14.9 to 16.9	alk. 14.00 18-19.30 17-18.30	Omaisneuvonta mahdollisuus Vetelissä Keskusteluryhmä verkossa Vertaistukiryhmä	Omaishoitajat Verkko Kokkolan toimisto
<b>38</b> ke 22.9 to 23.9	16-18 18-20	Omaiskahvila Mindfulness-ilta, luennoitsija verkossa	Kokkolan toimisto Kokkolan toimisto

