



FinFami

Pohjanmaa ry / Österbotten rf

TOIMINTAKALENTERI 2/2020

**KUN YKSI
SAIRASTUU,
MONEN MAAILMA
MUUTTUU.**

Et jää yksin.



FINFAMIPOHJANMAA.FI

SISÄLLYSLUETTELO

OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA	5
VERTAISRYHMÄTOIMINTA	6
LUENNOT JA KOULUTUKSET	8
VIRKISTYS	10
MUUT ASIAT	12

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
Sandra Johansson, nuortenkoordinaattori	044-9777 335
Tanja Jakobsson, projektityöntekijä	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
Aleksandr Korolev, projektityöntekijä	044-2434 372

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

TOIMINNANJOHTAJAN PALSTA

Hei kaikille!

Elämme tällä hetkellä poikkeuksellisia aikoja. Koronan takia koko henkilökunta on siirtynyt toistaiseksi etätöihin. Kaikki toiminnot mihin kuuluu kokoontumisia, olemme peruneet toukokuun loppuun asti. Mutta toimintamme jatkuu etäyhteyksin. Meille voi aina soittaa ja saada omaisneuvontaa sitä kautta. Olemme avanneet myös varausjärjestelmän meidän kotisivuillemme. Voimme myös järjestää omaisneuvontaa Teams:n tai Skypen kautta.

Keskusliiton sivuilta, www.finfami.fi löytyy kaikkien yhdistysten järjestämät verkkoluennot ja tapahtumat sekä verkko- ja etäryhmät. Näihin voi kuka tahansa osallistua paikkakunnasta riippumatta. Meidän yhdistyksemme on alustavasti panostanut ruotsinkielisiin verkko- ja etäryhmiin. Ensimmäiset ruotsinkieliset chatit ovat avattu ja yksi keskusteluryhmä on kokoontunut myös etäyhteyksin. Suunnitteilla on myös ruotsin- ja suomenkielisiä verkkoluentoja.

Näinä aikoina on tärkeää huolehtia itsestään, tässä THL:n vinkit:



Noudata terveitä elintapoja. Syö terveellisesti ja nuku riittävästi.



Kuntoile kotona tai liiku luonnossa.



Tee mielekkäitä asioita.



Pidä kiinni rutiineista.



Pidä yhteyttä perheenjäseniisi ja ystäviisi puhelimitse ja netin kautta.



Älä seuraa liikaa uutisia, jos koet että ne herättävät sinussa huolta.

Pidetään huolta itsestämme ja läheisistämme!

Toimintakalenterissa on paljon suunniteltua toimintaa myös kesäksi mutta joudumme tietenkin seuraamaan tilannetta ja voi olla, että joudumme näistä tapahtumista vielä osan perumaan. Vuosikokous on myös siirretty myöhempään ajankohtaan pidettäväksi.

Meidän tapahtumia ja toimintaa voitte seurata meidän kotisivuilta (www.finfamipohjanmaa.fi), Instagramista ([finfami_pohjanmaa](https://www.instagram.com/finfami_pohjanmaa)) ja Facebookista (FinFami Pohjanmaa ry, FinFami Österbotten rf).

Eletään päivä kerralla ja toivottavasti tapaamme pian!

Kevät terveisin,
Leena Pakkanen
toiminnanjohtaja

YHDISTYKSEN NUORISOTOIMINTA

Vuosi 2020 on lähtenyt käyntiin kovalla vauhdilla! Olemme järjestäneet monta luentoa, työpajaa ja teemapäivää mielenterveyteen liittyen. Ekalla viikolla maaliskuussa saimme olla mukana kurssilla "Kul för unga", joka järjestettiin Himoksella. Siellä saimme nauttia hyvästä säästä laskettelurinteissä.

Olemme kiitollisia siitä, että kevään aikana olemme saaneet tavata monta uutta työharjoittelijaa, jotka ovat auttaneet meitä nuorisotoiminnan toteuttamisessa. Olemme myös saaneet uusia yhteiskumppaneita. Se on ollut meille suuri ilo, sillä heidän avullaan tavoitamme lisää nuoria, joilla on tarvetta saada apua arjessa jaksamiseen ja pärjäämiseen silloin kun läheisellä on mielenterveys- ja/tai päihdeongelma.

Suomessa vallitsevien olosuhteiden vuoksi, työskentelemme nyt etänä. Olemme tavoittavissa monilla eri kanavoilla ja kehitämme nyt nuorisotoimintaa monilla tavoin. Toivon mukaan voimme syksyllä järjestää kaiken toiminnan taas paikan päällä, siihen mennessä olemme täällä teidän tueksenne aivan yhtä paljon, vaikka se onkin etänä.

Pitäkää huolta itsestänne!

Ystävällisin terveisin,

Sandra Johansson, Nuorisokoordinaattori

Tanja Jakobsson, Projektityöntekijä



TikTok: finfaminuorisotoiminta
SnapChat: finfaminuoriso
Instagram: finfami_nuorisotoiminta / finfami_pohjanmaa
Facebook: FinFami Pohjanmaa ry
WhatsApp: 044 9777 335 (Sandra), 044 2393 815 (Tanja)
www.tukinet.net Avoin chat mielenterveysomaisille



finfaminuoriso

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 finfamipohjanmaa.fi/

Mahdollisuus omaisneuvontaan Vetelissä Omaishoitajien tiloissa tiistaisin 2.6, 30.6, 11.8 ja 8.9 klo 15 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.

Yhdistys etsii ohjaajaa miesten ryhmään, olisitko sinä kiinnostunut tästä vapaaehtoistehtävästä?

Ota yhteyttä Marjaan 044-0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi

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 2.6, 11.8 ja 8.9 kello 17

Sisarusryhmä

Ohjaaja Marja Österberg puh. 044-0334 280
tiistaisin, aloittaa heti kun saadaan ryhmä kokoon klo 18

Marjan keskusteluryhmä

Ohjaaja Marja Österberg puh. 044-0334 280
keskiviikkoisin 10.6 ja 2.9 klo 18

Syömishäiriöomaisten ryhmä

Ohjaaja Susanna Eriksson-Nummela puh. 040-8502 823
torstaisin 3.9 klo 18

Ryhmiensäkin osalta on otettava huomioon maan Korona-tilanne eli seuraa meidän ilmoittelua Facebook, Ilkka-Pohjalainen, Ikkuna-lehti sekä uudet kotisivut.

Lisäksi uutena juttuna meillä on ajanvaraus kotisivujen kautta.

Keskustelu- ja vertaistukiryhmät Keski-Pohjanmaalla

Kokkolan vertaistukiryhmä kokoontuu torstaisin klo 17-18.30 toimistollamme. Seuraava kokoontuminen on 24.9. Ohjaajana toimii vapaaehtoinen omainen. Tiedustelut 040-8203 531/Hannele

Toholammin keskusteluryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa maanantaisin klo 17-18.30 seurakuntakeskuksessa, seuraavat kokoontumiset: 1.6. 29.6. 10.8 ja 7.9. Tiedustelut 044-7634 100/Minna

Vetelin keskusteluryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin Vetelin Vaskoolissa klo 17-18.30. Seuraavat kokoontumiset: 25.6. 6.8. 3.9. ja 1.10. Tiedustelut 044-7634 100/Minna

Kokkolan keskusteluryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa keskiviikkoisin toimistolla Kaarlelankatu 21, seuraavat kokoontumiset: 12.8 ja 9.9 Tiedustelut 044-7634 100/Minna

Onko puolisosi/kumppanisi sairastunut psyykkisesti?
Olisiko kiinnostusta ryhmätapaamiseen syksyllä 2020 vertaistuen merkeissä? Ohjaajana toimii vapaaehtoinen omainen. Tiedustelut 044-7634 100/Minna

Ryhmiemienkin osalta on otettava huomioon maan korona-tilanne eli seuraa meidän ilmoittelua Facebook, Keskipohjanmaa lehti sekä uudet kotisivut. Lisäksi uutena meillä on ajanvauraus kotisivujen kautta.

Omaiskahvilat Vaasan toimistolla

Aloitimme helmikuussa **äijäkahvilan** joka kokoontuu keskiviikkoisin 3.6, 12.8 ja 9.9 klo 15.30-17 Tarkoitus olisi mm. pyytää kahvilaan eri vierailijoita osallistuvien toiveiden mukaan. Huom! 9.9 kahvilan vieraaksi on tulossa Jani Nyman Mielenterveys- ja riippuvuuskeskus Horisontista kertomaan heidän toiminnastaan.

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

Keskiviikkona 26.8 klo 16.30-18.30 on tiedossa "Mosse-bingo"jonka tulee toteuttamaan Stormossen. Halusimme järjestää tämän, koska jätteenkäsittely on muuttunut paljon ja monella on epäselvyyttä sen lajittelussa.

Keskiviikkona 23.9 klo 16.30-18.30 vastaava psykologi Priska Pennanen tulee Vaasan YTHS:stä (ylioppilaiden terveydenhoitosäätio) kertomaan miten opiskelijat voivat tänä päivänä. Tule kuuntelemaan ja esittämään hänelle kysymyksiä.

Kokkolan toimistolla

Omaiskahvila keskiviikkoisin klo 16-18 toimistollamme 10.6, 24.6, 5.8, 19.8, 2.9, 16.9 ja 30.9 Tiedustelut 044-7634 100/Minna



LUENNOT JA KOULUTUKSET

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

Järjestämme yhteistyössä Syli ry:n kanssa **Mindfulness-illan** Vaasan toimistolla torstaina 3.9 klo 18-20, "Kärsivällinen, sitoutunut ja hyväksyvä asenne itseään kohtaan on suotuisa asenne harjoittelulle, mutta ei välttämätön. Tule sellaisena kuin olet!" Mindfulnessin on todettu auttavan mm. stressaavissa tilanteissa, unettomuudessa, uupumus-, ahdistus- ja paniikkitilassa. Illan ohjaa Virve Järvinen, ilmoittaudu mukaan 31.8 mennessä 044-0334 280/info@finfamipohjanmaa.fi

LUENTO MYÖTÄTUNTOUUPUMUKSESTA torstaina 10.9 klo 17.30 yleisöluento myötätuntouupumuksesta Kannuksen seurakuntakeskuksessa. 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 suojaumiskeinoja myötätuntouupumiselle.

Paikka: Kannuksen seurakuntatalo, Valtakatu 20, Kannus

Yhteistyössä FinFami Pohjanmaa ry, KPSPY, Kokkolanseudun omaishoitajat, Keski-Pohjanmaan Muistiluotsi ja Kannuksen seurakunta.

LUENTO MYÖTÄTUNTOUUPUMUKSESTA tiistaina 15.9 klo 17.30 yleisöluento myötätuntouupumuksesta Perhon seurakuntakeskuksessa. 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: Perhon seurakunta, Sahintie 3, Perho

Yhteistyössä FinFami Pohjanmaa ry, KPSPY, Keski-Pohjanmaan omaishoitajat, Keski-Pohjanmaan Muistiluotsi ja Perhon seurakunta.

Luento: Miten paniikkihäiriön/ahdistuksen kanssa pärjää? Vaasa opistolla keskiviikkona 16.9 klo 18-20. Luennoitsijana Vaasan psykiatrisen sairaalan apulaisosastonhoitaja, psykiatrinen poliklinikka VKS, DKT terapeutti Anu Hiironniemi. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 14.9 mennessä 044-0334 280/info@finfamipohjanmaa.fi

Prospect

Tule oppimaan uudet selviytymistaidot ja iloitsemaan omasta elämästäsi!

Prospect on omaistyön helmi. Se on koulutuksellinen vertaisryhmämalli, joka voimaannuttaa mielenterveysomaisia. Prospectissa keskitytään omaisten omiin tarpeisiin, jaksamiseen tukemiseen ja elämänlaadun parantamiseen.

Prospect-koulutus 10 moduulia koulutus alkaa Vaasassa maanantaina 28.9 klo 18-19.30. Ryhmä kokoontuu aina maanantaisin. Koulutus antaa omaiselle avaimia omaan jaksamiseen läheisen sairastuttua. Ilmoittaudu viimeistään 24.9 mennessä 044-0334 280 / info@finfamipohjanmaa.fi

Prospect koulutus Kokkolassa alkaa perjantaina 2.10 klo 17.00 toimistolla Kaarlelankatu 21. Ilmoittautumiset koulutukseen viimeistään perjantaina 25.9 Minna Pelliselle 044-7634 100

Omaisien ABC-koulutus

Omaisien ABC-koulutus on tarkoitettu Sinulle, jonka läheisellä on mielenterveys- tai mielenterveys- ja päihdeongelmia. Tunnet tarvitsevasi tietoa ja tukea sekä mahdollisuuden keskustella muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Omaisien ABC-koulutus pohjautuu koulutukselliseen FinFami Pirkanmaan kehittämään perhetyön malliin. Alustusten, keskustelun ja pienten tehtävien avulla etsitään välineitä muuttuneeseen elämäntilanteeseen sopeutumisessa. Koulutus koostuu kolmesta teemallisesta tapaamisesta, joista jokaisessa on omaisen asemaan ja elämään liittyvä aihe.

Varaa jo aika kalenteristasi!

ABC-koulutus Vaasassa alkaa 8.10 klo 17.30-20, seuraavat kerrat 22.10 ja 29.10 ilmoittaudu viimeistään 5.10 mennessä 044-0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi

OVET-valmennus mielenterveysomaisille Härmän kylpylässä pe-su 13-15.11.2020.

Mielenterveysomaisille ja -läheisille suunnattu virkistys- ja koulutusviikonloppu. Ovet-valmennus tukee omaishoitajuutta ja helpottaa omaisten/läheisten etenemistä omaishoidon polulla. Valmennuksessa käsiteltäviä aiheita ovat mm.

omaishoitajuuden tunnistaminen, arjen haastavat tilanteet, omaisen voimavarat sekä sosiaali- ja terveystalvet.

Ovet-valmennukseen ovat tervetulleita kaikki, jotka kantavat huolta sairastuneesta läheisestään ja auttavat läheistään. Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen osallistuaksesi valmennukseen. Omavastuuhintaa valmennukseen 90€/hlö 2 hh tai 160€/hlö 1 hh. Hinta sisältää valmennuksen, majoituksen, ateriat, sekä kylpylän palveluiden vapaan käytön.

Paikan vastaanottaminen on sitoomus kustannuksiin.

Viimeinen hakupäivä valmennukseen on 19.10.2020.

Lisätietoja ja hakulomakkeet Minna Pellinen 044-7634 100/
minna.pellinen@finfamipohjanmaa.fi

Vapaaehtoistoimintaa

Tämänhetkisen tilanteen takia jouduttiin siirtämään kaikki kevään koulutukset syksyyn. Tämän antaa siis sinulle, joka et olisi pystynyt osallistumaan kevään koulutuksiin uuden mahdollisuuden.

Peruskoulutus

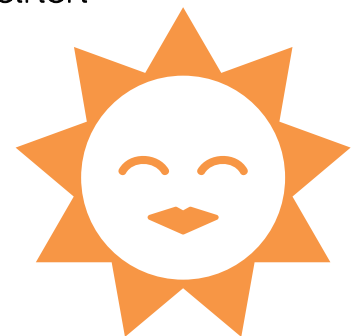
Tässä koulutuksessa saat starttipaketin tiedolla, joka antaa sinulle valmiudet edustamaan yhdistystä eri tehtävissä. Koulutukseen sisältyy muun muassa vapaaehtoisten pelisäännöt, oikeudet ja velvollisuudet sekä käydään läpi minkälainen tehtävä sopiisi sinulle ja elämäntilanteeseesi parhaiten. Tämän koulutuksen jälkeen voit toimia omaiskahvilan emäntänä, suunnitella ja toteuttaa virkistystoimintaa tai käydä lisäkoulutuksen, jotka järjestetään myöhemmässä vaiheessa. Kouluttajana toimii omaiskoordinaattori Katrin Björklund.

Koulutuksien ajankohdat:

KOKKOLA: 8.9 klo 17-20, Kokkolan toimistolla Kaarlelankatu 21, viimeinen ilmoittautumispäivä 3.9

VAASA: 14.9 klo 17-20, Vaasan toimistolla Kirkkopuistikko 31, viimeinen ilmoittautumispäivä 10.9

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.

Tiistaina 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 taiteilija 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.

Lähtö retkelle toimistolta kimppekyydein klo 12.30. Retken omavastuu hinta on 5 euroa, joka sisältää opastuksen ja tarinat tilalta ja sen vaiheista ja tutustumiset kaikkiin pihapiirin kohteisiin sekä tarjoilu johon kuuluu tee ja kahvi, suolainen ja makea tarjottava.

Viimeinen ilmoittautumispäivä retkelle perjantaina 12.6 Minnalle 044-7634 100.

Juhannuspiknic Vaasan Räätelinsaaressa keskiviikkona 17.6 klo 12-14, grillailen ja ulkopelejä pelaten. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 15.6 mennessä 044-0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi

Lähde Lappajärvelle katsomaan hyväntuulista musiikkikomediaa "Swingijengiä". Lähtö Vaasan kaupungintalolta bussilla keskiviikkona 5.8 klo 14.30 ja Kokkolan toimistolta klo 14.30 kimppekyydein kohti Alajärven Punaisen tuvan viinitilaa, jossa ruokailemme. Ruokailun jälkeen hurautamme Lappajärven kesäteatteriin, jossa näytös alkaa klo 19, näytöksen jälkeen n. klo 21 kohti Vaasaa ja Kokkolaa. Omavastuu 30 €/hlö, sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset allergiat viimeistään 26.6 mennessä 044-0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi



Taiteiden yötä Vaasan toimistolla vietetään torstaina 6.8 klo 13-17 elävän musiikin merkeissä, lapsille on luvassa kasvomaalauksia. Tule tutustumaan toimintaamme!

Tule mukaan päiväretkelle. Lähtö Vaasan kaupungintalolta bussilla torstaina 10.9 klo 15, josta matkamme suuntautuu kauniiseen Kristiinankaupunkiin ja siellä Primulan Tutuntupaan, jossa toiminnanjohtaja Torolf Back kertoo meille paikan käyttötarkoituksesta kahvin ja suolaisen leivonnaisen kera. Tämän jälkeen jatkamme jalkaisin oppaan johdolla pienen kävelykierroksen kaupungin alueella. Matka jatkuu tästä bussilla Närpiön kasvihuoneravintolaan Linds Kök, jossa ruokailemme ihania buffet-pöydän antimia. Tämän jälkeen alkaa matka kohti Vaasaa, jossa olemme viimeistään klo 22
Jos retki herätti kiinnostusta Kokkolan suunnalla, sinulla on mahdollisuus hypätä kyytiin Kokkolan toimistolta klo 12.30 sekä myös Edsevön Nesteeltä klo 13.
Retken omavastuu 30 €/hlö.
Sitovat ilmoittautumiset allergioineen viimeistään 4.9 mennessä 044-0334 280/ info@finfamipohjanmaa.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. Lisäksi otamme käyttöön Lyyti-ilmoittautumisjärjestelmän, joka avulla voit kätevästi ilmoittautua eri tapahtumiin. Voit kuitenkin edelleen soittaa jos et omista tietokonetta tai sähköinen ilmoittautuminen tuntuu vaikealta niin voimme tehdä sen yhdessä puhelimen välityksellä. Lisätietoja Marjalta 044-0334 280 ja Minnalta 044-7634 100

Toimistot Vaasassa ja Kokkolassa ovat suljettu 6.7 – 2.8

Tiedoksi

Muistathan seurata Pohjalaisen, Kyrönmaan, Pohjankyrön ja Keski-pohjanmaa lehtien toimintapalstaa, Vaasa-ikkunan menot palstaa, Kokkola lehden ja Lestijokilaakson lehden toiminta- ja viikkomuistioita. Netin kautta infot löytyvät yhdistyksen kotisivuilta www.finfamipohjanmaa.fi sekä Facebookista.

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



VAASAN SEUTU 6-9/2020

Viikko	Klo	Tapahtuma	Missä
23			
ti 2.6	17-19	Äidit vertaistukiryhmä	Vaasan toimisto
ke 3.6	15.30-17	Äijät-ryhmä	Vaasan toimisto
24			
ke 10.6	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
25			
ke 17.6	12-14	Juhannusp picnic	Räätälinsaari
28-31		Toimisto suljettu	
32			
ke 5.8	14.30-23	Teatterimatka Lappajärvelle	Vaasan kaupungintalo
to 6.8	13-17	Taiteiden yö	Vaasan toimisto
33			
ti 11.8	17-19	Äidit vertaistukiryhmä	Vaasan toimisto
ke 12.8	15.30-17	Äijät-ryhmä	Vaasan toimisto
35			
ke 26.8	16.30-18.30	Iltaomaiskahvila ja Mossebingo	Vaasan toimisto
36			
ke 2.9	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
to 3.9	18-20	Mindfulness-ilta	Vaasan toimisto
37			
ti 8.9	17-19	Äidit vertaistukiryhmä	Vaasan toimisto
ke 9.9	15.30-17	Äijät-ryhmä	Vaasan toimisto
to 10.9	15-22	Päiväretki	Vaasan kaupungintalo
38			
ma 14.9	17-20	Vapaaehtoisten koulutus	Vaasan toimisto
ke 16.9	18-20	Luento, Miten paniikkihäiriön kanssa jaksaa	Vaasa opisto
39			
23.9	16.30-18.30	Iltaomaiskahvila ja YTHS/Priska Pennanen	Vaasan toimisto
40			
ma 28.9	18-19.30	Prospect-koulutus 1. moduuli	Vaasan toimisto

KOKKOLAN SEUTU 6-9/2020

Viikko	klo	Tapahtuma, Ryhmä	MISSÄ
23			
Ma 1.6	17-18.30	Toholammin ryhmä	Seurakuntakeskus
Ti 2.6	alk. 15	Omaisneuvonta mahd. Vetelissä	Omaishoitajat
24			
Ke 10.6	16-18	Omaiskahvila	Toimisto
25			
Ti 16.6	13.00	Tutustuminen Suomen pienimpään kivikirkkoon	Yli Sokoja
26			
Ke 24.6	16-18	Omaiskahvila	Toimisto
To 25.6	17-18.30	Vetelin ryhmä	Vaskooli
27			
Ma 29.6	17-18.30	Toholammin ryhmä	Seurakuntakeskus
Ti 30.6	alk. 15	Omaisneuvonta mahd. Vetelissä	Omaishoitajat
28-31		Toimisto suljettu	
32			
Ke 5.8	14.30	Lappajärven kesäteatteri Swingijengi	Lappajärvi
Ke 5.8	16-18	Omaiskahvila	Toimisto
To 6.8	17-18.30	Vetelin ryhmä	Seurakuntakeskus
33			
Ma 10.8	17-18.30	Toholammin ryhmä	Seurakuntakeskus
Ti 11.8	alk. 15	Omaisneuvonta mahd. Vetelissä	Omaishoitajat
Ke 12.8	17-18.30	Kokkolan keskusteluryhmä	Toimisto
34			
Ke 19.8	16-18	Omaiskahvila	Toimisto
36			
Ke 2.9	16-18	Omaiskahvila	Toimisto
To 3.9	17-18.30	Vetelin ryhmä	Vaskooli
37			
Ma 7.9	17-18.30	Toholammin ryhmä	Seurakuntakeskus
Ti 8.9	alk. 15	Omaisneuvonta mahd. Vetelissä	Omaishoitajat
Ke 9.9	17-18.30	Kokkolan keskusteluryhmä	Toimisto
To 10.9	17.30	Myötätuntouupumus luento Kannuksessa	Seurakuntatalo
38			
Ti 15.9	17.30	Myötätuntouupumus luento Perhossa	Seurakuntakeskus
Ke 16.9	16-18	Omaiskahvila	Toimisto
39			
To 24.9	17.00	Vertaistukiryhmä	Toimisto
40			
Ke 30.9	16-18	Omaiskahvila	Toimisto
To 1.10	17-18.30	Vetelin ryhmä	Vaskooli
Pe 2.10	17.00	Prospect	Toimisto