



**FinFami**

Pohjanmaa ry / Österbotten rf

# **TOIMINTAKALENTERI 1/2023**

**KUN YKSI  
TOIPUU  
MONEN HUOLI  
HELPOTTUU  
ET JÄÄ YKSIN**



**FINFAMIPOHJANMAA.FI**

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA</b>	<b>6</b>
<b>VERTAISRYHMÄTOIMINTA</b>	<b>7</b>
<b>LUENNOT JA KOULUTUKSET</b>	<b>10</b>
<b>VIRKISTYS</b>	<b>11</b>
<b>MUUT ASIAT</b>	<b>12</b>

**Vaasan toimipiste** avoinna sopimuksen mukaan.  
Kirkkopuistikko 31, katutaso, 65100 Vaasa  
06 3120 105 info

Leena Pakkanen, toiminnanjohtaja	044 2000 742
Marja Österberg, omaisneuvoja	044 0334 280
Christina Sjöström, ruotsinkielinen omaisneuvoja	044 2000 733

Lovisa Till, nuortenkoordinaattori	044 9777 335
Järjestöavustaja nuorisotoimessa	040 2393 815

**Kokkolan toimipiste** avoinna sopimuksen mukaan.  
Pitkäsillankatu, 1-3 A (3 krs.), 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 PALSTA

Hei kaikille!

Toivottavasti uusi vuosi on lähtenyt hyvin käyntiin. Paljon muutoksia on ollut ja tulee olemaan. Syksyllä meidän pitkäaikainen nuorisokoordinaattorimme Anna Håkans lähti Hyvinvointialueelle projektipäälliköksi. Toivotamme hänelle onnea uusiin haasteisiin. Sijaiseksi saimme meidän entisen Paikka Auki työntekijän Lovisa Till, auttamassa on ollut myös Sonja Ahola ja Tanja Jakobsson, myös meidän entisiä työntekijöitä, joten on ollut turvallista kun on ollut työntekijöitä jotka ovat meille tuttuja ja osaavia.

Muutoksia tulee myös koko FinFami kentälle, kun pitkäaikainen Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFamin toiminnanjohtaja Pia Hytönen jättää tehtävänsä. Menetyks meidän järjestökentällemme mutta olemme onnellisia kun Pia saa lähteä uusille seikkailuille.

Kiitos STEA:n toimintamme jatkuu edelleen ja jatkossa tarjoamme edelleen omaisneuvontaa, vertaistukiryhmiä, koulutuksia, luentoja, virkistystä ja muita tapahtumia. Myös meidän nuorten toiminta jatkuu. Toivottavasti löydät sinulle sopivaa toimintaa meidän toimintakalenteristamme.

Vuoden alussa myös muut alueet siirsivät Sote-palvelunsa hyvinvointialueille. Me täällä Pohjanmaalla olemme jo siirtyneet vuosi sitten hyvinvointialueelle mutta edelleen on paljon tehtävää, että saamme toimivat palveluketjut ja että myös omaiset huomioidaan niissä. Odotan ainakin itse tilaisuutta jossa Pohjanmaan hyvinvointialueen toimialajohtaja Kosti Hyvärinen kertoo meille mielenterveys- ja päihdepalveluiden tilanteesta. Toimintakalenterista löydät lisää tietoa tilaisuudesta.

Odotan innolla mitä tämä vuosi tuo tullessaan ja toivon että tapaamme erilaisissa tilaisuuksissa.

Toivotan kaikille hyvää alkuvuotta ja tulevaa kevättä.

Leena Pakkanen

# NUORISOTOIMINNAN TERVEISET

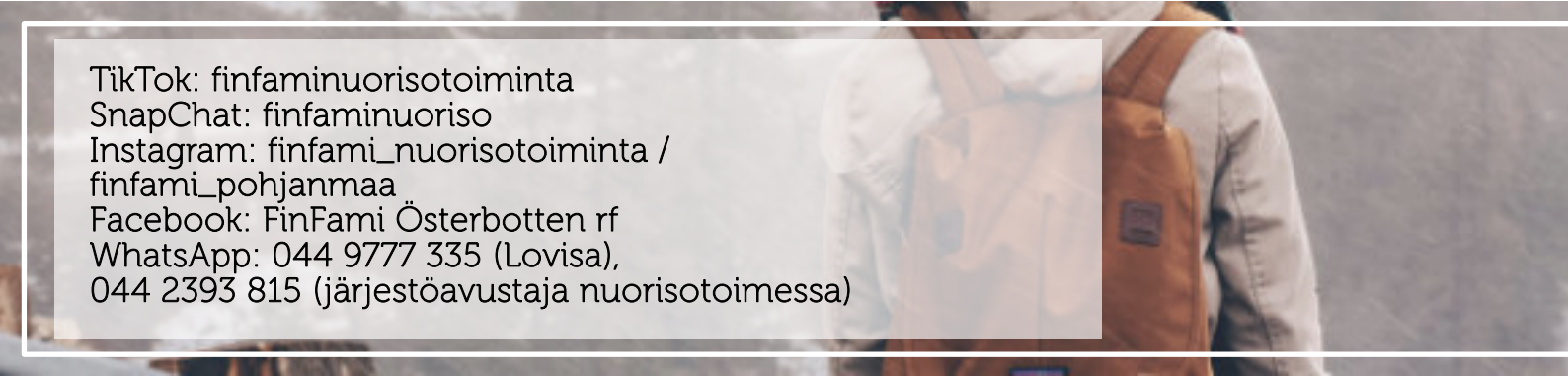
Syksy meni nopeasti ja nyt odotamme innolla kevään toimintaa. On ilo kertoa, että koulut ovat osoittaneet suurta kiinnostusta meidän mielenterveyspaketeistamme ja kevään suunnittelu on vauhdissa. Kevään aikana tarjoamme kouluille luentoja, työpajoja (aiheina: hyväksyntä, tunteet ja voimavarat sekä mielenterveys), elokuvatyöpajoja, draamatyöpajoja sekä mielenterveyspolun.

Olemme erityisen innoissamme siitä, että saamme taas järjestää draamatyöpajoja yhteistyössä Novian esittävä taiteen opiskelijoiden kanssa. Tämän lisäksi nuoret voivat edelleen ottaa yhteyttä meihin Snapchatin kautta ja tiistaisin meidän vapaaehtoiset pyörittävät Kuule-mua chattiä Snapchatissä, klo. 18–20.

Nuorisotoiminnan henkilökunta on vähän erilainen kevään aikana, koska nuorisokoordinaattori Anna Håkans on virkavapaalla. Lovisa Till työskentelee nuorisokoordinaattorina kevään ajan. Meillä on myös monta opiskelijaa työharjoittelussa.

Haluamme toivottaa kaikille ihanaa ja kaunista kevään aikaa!

Lovisa Till



TikTok: finfaminuorisotoiminta  
SnapChat: finfaminuoriso  
Instagram: finfami\_nuorisotoiminta /  
finfami\_pohjanmaa  
Facebook: FinFami Österbotten rf  
WhatsApp: 044 9777 335 (Lovisa),  
044 2393 815 (järjestöavustaja nuorisotoimessa)

# KUULE MUA-CHAT: AVOIN CHAT NUORILLE

FinFami nuorisotoiminnan Kuule mua-chat on auki joka tiistai klo 18-20 Snapchatissa. Chatissa vastaavat FinFamin koulutetut vapaaehtoiset. Voit laittaa viestiä täysin anonyymisti. Älä epäröi, vaan ota yhteyttä.

Mikään huoli ei ole liian pieni!

FinFami  
Pohjanmaa

**KUULE MUA-CHAT**  
AVOIN CHAT NUORILLE  
FINFAMI POHJANMAA

OTA YHTEYTTÄ  
SNAPCHATISSA

CHAT AVUKI  
JOKA  
VIKKO!

@FINFAMINUORISO

Joka tiistai klo 18-20  
11-29 - vuotiaille nuorille

Chatissa vastaavat FinFamin koulutetut vapaaehtoiset.  
Voit laittaa viestiä täysin anonyymisti. Älä epäröi, vaan  
ota yhteyttä.

Mikään huoli ei ole liian pieni!

# 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

Christina Sjöström

044 2000 733 (ruotsinkielinen)

### Kokkolan toimistolle

Minna Pellinen

044 7634 100,

Katrin Björklund

044 7634 101 (ruotsinkielinen)

Omaisneuvonnan voi myös varata sähköisesti osoitteessa

<http://bit.ly/omaisneuvontavaraus>

Nuorisotoiminta tarjoaa omaisneuvontaa nuorille myös

Snapchatissa: @finfaminuoriso

Ja instagramissa: @finfami\_nuorisotoiminta

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

Psykiatrian päivystävä sairaanhoitaja, Vaasan keskussairaalan päivystyspoliklinikalla, Hietalahdenkatu 2-4

06 213 2009

# 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 omaisille avoimia. Ryhmät tarjoavat tietoa ja tukea myös heille, joille läheisen sairastuminen on uusi asia.

## Keskustelu- ja vertaistukiryhmät Vaasan seudulla

### Äidit-ryhmä

Ohjaaja Anita Ruutiainen, puh. 044 2098 552  
Tiistaisin 7.2., 7.3., 4.4. ja 9.5. klo 17-19 Vaasan toimistolla

### 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 15.2., 22.3., 19.4. ja 24.5. klo 18-20 Vaasan toimistolla

### Syömishäiriöomaisten ryhmä

Ohjaaja Susanna Eriksson-Nummela puh. 040 8502 823  
Torstaisin 9.2., 9.3., 13.4. ja 11.5. klo 18-20 Vaasan toimistolla

### Äijäkahvila

Ohjaajana toimii vapaaehtoinen  
Keskiviikkoisin 1.2., 1.3., 5.4. ja 3.5 klo 16-17.30.

### Omaishoitajien vertaistukiryhmä Laihialla SPR:n Ristipirtillä

Osoite: Alkiontie 1 as. 17

Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Laihian seurakunnan, Punaisen Ristin, Vaasan omaishoitajat ry:n ja Muistiluotsin kanssa. Jokaisella tapaamiskerralla on oma teemansa:

Torstaina 9.2. klo 18-19.30 SPR

Torstaina 16.3. klo 18-19.30 Muistiluotsi

Torstaina 20.4. klo 18-19.30 FinFami Pohjanmaa

Torstaina 11.5. Klo 13-14.30 (huom. aika) Vaasan seudun omaishoitajat

Ryhmä on tarkoitettu kaikille omaistaan tai läheistään hoitaville. Ei tarvitse olla virallinen omaishoitaja, ei tarvitse saada omaishoidontukea eikä tarvitse olla minkään järjestön jäsen.

## Keskustelu- ja vertaistukiryhmät Keski-Pohjanmaalla

**Kokkolan vertaistukiryhmä** kokoontuu keskiviikkoisin klo 17-18.30 toimistollamme. Seuraava kokoontuminen ovat 15.2., 15.3. ja 12.4. Ohjaajana toimii vapaaehtoinen omainen. Tiedustelut 040 8203 531/Hannele

**Vetelin keskusteluryhmä** kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin Vetelin Vaskoolissa klo 16.30-18.00. Seuraavat kokoontumiset ovat: 9.2., 9.3., 13.4. ja 4.5. Tiedustelut 044 7634 100/Minna  
Keskusteluryhmässä 9.3. vieralijana läheisohjaaja Virpi Karhu, joka kertoo läheisriippuvuudesta illan aikana.

**Uusi keskusteluryhmä** Aloitamme uuden Minnan ohjaaman keskusteluryhmän torstaina 26.1 klo 17-18.30 Kokkolan toimistollamme, Hagströmin kulmassa, Pitkäsillankatu 1-3, A rappu, 3 krs. Tied. 044-7634 100/Minna. Seuraavat kokoontumiskerrat ovat 23.2, 23.3, 20.4 ja 25.5. Tervetuloa mukaan ryhmään!

## Omaiskahvila Kokkolassa

Omaiskahvila keskiviikkoisin klo 16-18. Seuraavat kahvilat ovat 8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 5.4., 19.4., 3.5., 31.5. Tiedustelut Minna / 044 7634 100

Omaiskahvilassa 22.2. Vierailijana omaisneuvoja Christina Sjöström. Lisätietoa illasta virkistysosiossa.

Omaiskahvilassa 5.4. vieralijana kotitalouden asiantuntija Martoista kertomassa aiheesta "Edullista ruokaa viikoksi".



## Teemaillat Vaasan toimistolla

Vaasassa pidetään kerran kuussa teemaillat keskiviikkoisin klo 16.30-18.30, jotta mahdollisimman monella omaisella olisi mahdollisuus tulla hetkeksi hengähtämään mielenkiintoisten teemojen ympärille.

**Keskiviikkona 22.2. klo 16.30-18.30** Pohjanmaan hyvinvointialueen toimialanjohtaja Kosti Hyvärinen kertoo meille mielenterveys ja päihdepalvelujen tilanteesta etäyhteyksin. Sinä voit osallistua iltaan joko etänä tai tulemalla paikkaan päälle "kisastudioon" Vaasaan. Nyt kannattaa olla kuulolla ja esittämässä kysymyksiä asiantuntijalle. Ilmoittaudu viimeistään 20.2. mennessä tämän linkin kautta:

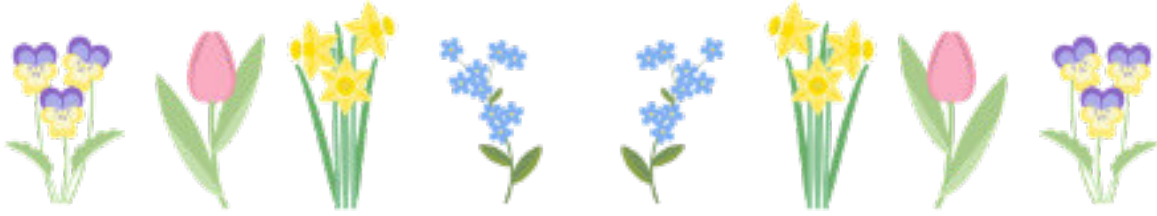
<https://link.webropol.com/ep/mielenterveyspalvelut23>

**Keskiviikkona 26.4. klo 16.30-18.30** Hietalahden martat kertovat Vaasan toimistolla teemalla "edullista ruokaa viikoksi" miten voimme syödä hyvää ja ravitsevaa ruokaa edullisesti ja ehkä monelle unholaan jääneillä raaka-aineilla. Lisäksi he kertovat kotivara 72h eli miten varautua etukäteen, että pärjää kolme päivää kotona sähköttä ja vedettä. Ilmoittaudu iltaan viimeistään 20.4. mennessä tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/marttailta23>



**Keskiviikkona 31.5. klo 17-19** järjestetään yhteistyössä Vaasan suomalaisen seurakunnan kanssa omaisten virkistysiltapäivä. Seurakunnan nuorisotyönohjaaja Monika Heinonen ja FinFami Pohjanmaan omaisneuvoja Christina Sjöström suunnittelevat ohjelmaa teemalla voimavaroja luonnosta. Luvassa mukavaa yhdessäoloa ja helppoja luontoharjoituksia mielen virkistykseksi. Lisää tietoa tapahtumasta tulee keväällä!



## Toimintaa verkossa

**Verkkoryhmä:** 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 klo 18-19.30 maanantai 13.2. ja seuraavat tiistait: 7.3., 4.4. ja 9.5.

## 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.

Jos on kysyttävää, ota yhteyttä Katrin Björklund tai Lovisa Till.

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.

# LUENNOT JA KOULUTUKSET

## **Koulutus vapaaehtoiseksi Tukinet chattiin 9.2. Klo 17-20**

Koulutuksen jälkeen sinulla on valmiuksia olla vapaaehtoisena mielenterveysomaisten valtakunnallisessa chatissa, joka on avoinna joka keskiviikkoa klo 17–19. Chatissa on aina myös mukana työntekijä jostakin FinFami paikallisyhdistyksestä. Koulutusta järjestetään yhteistyössä Varsinais-Suomen, Satakunnan ja Keski-Suomen FinFamien kanssa ja toteutetaan Zoom-alustalla. Koulutusillan lisäksi järjestetään toinen koulutus ilta, jossa saat perehdytyksen vapaaehtoistoimintaan FinFami Pohjanmaalla, ajankohta sovitaan yhdessä myöhemmin.

Ilmoittautumiset linkin kautta: <https://link.webropol.com/ep/chatkevat23>

Lisätietoa saat Katrinilta.

**Prospect plus koulutus:** Tämä on jatkokoulutus joka koostuu 5 moduulista. Koulutukseen voivat osallistua ne henkilöt, jotka ovat jo käyneet Prospect peruskoulutuksen. Kokkolassa koulutus toteutetaan viikonloppukoulutuksena ja se pidetään Kokkolan toimistossa. Koulutusta ohjaa koulutetut Prospect ohjaajat. Ilmoittautuminen linkin kautta viimeistään 5.2:

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

Jos haluat apua ilmoittautumisessa tai on jotain kysyttävää, ota yhteyttä Katriniin.

**Omaisten Prospect koulutus** alkaa maanantaina 20.2. klo 17.30-19 Vaasassa. Seuraavat koulutuspäivät ovat: 27.2., 6.3., 13.3., 20.3., 27.3., 3.4., 12.4., 17.4. ja 24.4. Koulutuksen käytyäsi huomaat, että voit itse vaikuttaa omaan hyvinvointiisi! 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.

Ilmoittaudu viimeistään 16.2. mennessä tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/prospect23>

**Omaisen ABC-koulutus** on tarkoitettu sinulle jonka läheisellä on mielenterveys- tai mielenterveys- ja päihdeongelma. Tunnet tarvitsevasi tietoa ja tukea sekä mahdollisuuden keskustella muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Omaisen 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.

Koulutus alkaa Kokkolassa tiistaina 14.3. klo 18, seuraavat kerrat 21.3. ja 28.3.

Ilmoittaudu viimeistään 8.3. mennessä tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/abckoulutus2023>

## **Luento: Nuoren itsetuhoisuus ja perhedynamiikka**

torstaina 16.3. Klo 18-20. Luennoitsijana FinFami Uudenmaan toiminnanjohtaja ja vaativan erityistason psykoterapeutti Leif Berg. Luento toteutetaan etänä, mutta voit osallistua myös Vaasan tai Kokkolan toimistossa.

Ilmoittaudu viimeistään 13.3. mennessä tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/epnuorenitsetuhoisuus23>

Ilmoittautumisen yhteydessä voit myös jättää ennakkokysymyksiä luennoitsijalle



# VIRKISTYS

**Ystävänäpäivän viettoa** Kokkolan toimistolla tiistaina 14.2. Tule viettämään ystävänäpäivää hyvässä seurassa ja herkkujen äärellä klo 16-18.

Ilmoittaudu viimeistään 13.2. tämän linkin kautta:  
<https://link.webropol.com/ep/ystavanpaivakokkola23>

**Ystävänäpäivän viettoa** Vaasan toimistolla tiistaina 14.2. klo 16-18. Tule yksin tai tuo ystävä mukanasasi tutustumaan toimintaamme. Vietetään mukava alkuiltarjoilujen ja visailujen merkeissä.

Ilmoittaudu viimeistään 13.2. tämän linkin kautta:  
<https://link.webropol.com/ep/ystavavaasa23>

## Mielenrauhan, tasapainon ja itsepohdiskelun ilta

### Kokkolan omaiskahvilassa keskiviikko 22.2.

Kynttilöiden, tuoksujen ja musiikin avulla muutamme FinFamin tilat Kokkolassa rauhallisuuden keitaaksi. Käytämme kokonaisvaltaista intialaista hoitomuotoa, Ayurvedaa itsepohdiskelun apuvälineenä. Ayurvedaa käyttäen tunnistamme mitä tarvitsemme tasapainon löytämiseksi. Jooga- ja hengitysharjoitusten avulla luomme harmoniaa kehoon ja mieleen. Illan loppuksi syömme kevyen ja ravinnollisen iltapalan ja juodaan Ayurvedista teetä. Illan ohjaajana toimii FinFamin omaisneuvoja Christina Sjöström, jolla on joogaohjaajan koulutus.

Tilaisuus on klo 16-18 ja on kaksikielinen ja maksuton. Ilmoittautuminen viimeistään maanantaina 20.2. tämä linkin kautta

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

## Mielen hyvinvoinnin illat

**Vetelissä** keskiviikkona 10.5. klo 17 alkaen omaishoitajien tiloissa osoitteessa Koulutie 77.

Aloitamme illan luennolla kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, jonka jälkeen nautimme rentouttavasta hetkestä. Illan päätteksi tarjoamme pienen, terveellisen iltapalan.

Ohjaajana illassa toimii Tähtiterveydestä Virpi Hoffren.

Ilmoittaudu viimeistään 8.5. Leenalle 040 765 3327 tai Minnalle 044 7632 100

Yhteistyönä Keski-Pohjanmaan omaishoitajat ry ja FinFami Pohjanmaa ry.

**Toholammella** tiistaina 16.5. klo 17 alkaen osoitteessa Lampitie 5.

Aloitamme illan luennolla kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, jonka jälkeen nautimme rentouttavasta hetkestä. Illan päätteksi tarjoamme pienen, terveellisen iltapalan.

Ohjaajana illassa toimii Tähtiterveydestä Virpi Hoffren.

Ilmoittaudu viimeistään 8.5. Leenalle 040 765 3327 tai Minnalle 044 7632 100

Yhteistyönä Keski-Pohjanmaan omaishoitajat ry ja FinFami Pohjanmaa ry.

### 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)

## MUUT ASIAT

**Tarvitsetko tukea? Etsitkö apua ja ohjausta? Olemme lähelläsi!**

Elämässä tulee eteen tilanteita, joissa voit tarvita apua tai omat voimavarat eivät riitä. Lähellä.fi sivuilta löydät juuri sinun elämäntilanteeseesi sopivaa järjestöjen tukea ja apua. Suomessa on yli kymmenentuhatta hyvinvointialan järjestöä, jotka auttavat yli miljoonaa ihmistä joka vuosi. Järjestöistä löydät vertaistukea, keskusteluapua ja neuvontaa tarpeesi mukaan. Yksin ei tarvitse jäädä.

Lähellä.fi on valtakunnallisesti ja alueellisesti toimiva helppokäyttöinen verkkopalvelu, jonka avulla löydät merkityksellistä toimintaa, yhteisöllisyyttä, apua ja osallistumismahdollisuuksia. Palvelu kokoaa järjestöjen ja yhteisöjen tuen, toiminnan ja tapahtumat yhteen osoitteeseen, sekä edistää kansalaistoiminnan näkyvyyttä Suomessa. Tutustu sivuihin osoitteessa <https://www.lahella.fi>

Yhdistyksen vuosikokous pidetään tiistaina 25.4 klo 19.00 alkaen yhdistyksen toimistolla, Kirkkopuistikko 31.

Jäsenille lähetetään kokouskutsut ja esityslistat ennen kokousta. Lisätietoja antaa Leena Pakkanen 044 2000 742 tai leena.pakkanen@finfamipohjanmaa.fi

Ilmoittaudu tämän linkin kautta [bit.ly/vuosikokous23](https://bit.ly/vuosikokous23)

Pääset ilmoittautumaan myös skannaamalla oheisen QR koodin.



## Yhdistyksen hallituksen jäsenet vuonna 2023

Anita Ruutiainen, puheenjohtaja

### Jäsenet

Virpi Bertlin  
Aulikki Karhu  
Salme Viljamaa  
Virpi Palomäki  
Pekka Niemi-Nikkola  
Sinikka Blomqvist  
Johanna Olsson  
Jarkko Pirttiperä

### Varajäsenet

Tarja Lamberg  
Raija Kujanpää  
Pauliina Niemi  
Lea Ranne

## Tiedoksi

Muistathan seurata Pohjalaisen, Kyrönmaan, Pohjankyrön ja Keski-Pohjanmaa lehtien toimintapalstaa, Vaasa-lehden Menot-palstaa, Kokkola lehden ja Lestijokilaakson lehden toiminta- ja viikkomuistioita.

Netin kautta infot löytyvät yhdistyksen kotisivuilta [www.finfamipohjanmaa.fi](http://www.finfamipohjanmaa.fi) sekä Instagramista ja Facebookista.

Jos sinulla on sähköpostiosoite käytössä, ilmoitathan siitä Marjalle:

044 0334 280

Näin saamme tiedotukset teille luontoa säästäen, nopeasti ja edullisesti.

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

# VAASAN SEUTU 2-5/2023

<b>KUUKAUSI</b>	<b>KLO</b>	<b>TAPAHTUMA</b>	<b>MISSÄ</b>
<b>Helmikuu</b>			
ke 1.2.	16-17.30	Äijäkahvila	Vaasan toimisto
ti 7.2.	17-19	Äidit keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
to 9.2.	18-20	Syömishäiriöomaisten keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
ma 13.2.	18-19.30	Keskusteluryhmä verkossa	Etänä
ti 14.2.	16-18	Ystävänäpäiväkahvit	Vaasan toimisto
ke 15.2.	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
ma 20.2.	17.30-19	Prospect-koulutus, 1. moduuli	Vaasan toimisto
ke 22.2.	16.30-18.30	Teemailta: Pohjanmaan hyvinvointialue	Vaasan toimisto ja etänä
ma 27.2.	17.30-19	Prospect-koulutus, 2. moduuli	Vaasan toimisto
<b>Maaliskuu</b>			
ke 1.3.	16-17.30	Äijäkahvila	Vaasan toimisto
ma 6.3.	17.30-19	Prospect-koulutus, 3. moduuli	Vaasan toimisto
ti 7.3.	18-19.30	Äidit keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
ti 7.3.	16-17.30	Keskusteluryhmä verkossa	Etänä
to 9.3.	18-20	Syömishäiriöomaisten keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
ma 13.3.	17.30-19	Prospect-koulutus, 4. moduuli	Vaasan toimisto
to 16.3.	18-20	Nuoren itsetuhoisuus ja perhedynamiikka	Vaasan toimisto ja etänä
ma 20.3.	17.30-19	Prospect-koulutus, 5. moduuli	Vaasan toimisto
ke 22.3.	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
ma 27.3.	17.30-19	Prospect-koulutus, 6. moduuli	Vaasan toimisto
<b>Huhtikuu</b>			
ma 3.4.	17.30-19	Prospect-koulutus, 7. moduuli	Vaasan toimisto
ti 4.4.	17-19	Äidit keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
ti 4.4.	18-19.30	Keskusteluryhmä verkossa	Etänä
ke 5.4.	16-17.30	Äijäkahvila	Vaasan toimisto
ke 12.4.	17.30-19	Prospect-koulutus, 8. moduuli	Vaasan toimisto
to 13.4.	18-20	Syömishäiriöomaisten keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
ma 17.4.	17.30-19	Prospect-koulutus, 9. moduuli	Vaasan toimisto
ke 19.4.	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
to 20.4.	18-19.30	Laihian omaishoitajien vertaisryhmä	SPR:n Ristipirtti
ma 24.4.	17.30-19	Prospect-koulutus, 10. moduuli	Vaasan toimisto
ti 25.4.	19 ->	Yhdistyksen kevätkokous	Vaasan toimisto
ke 26.4.	16.30-17.30	Martat, edullista ruokaa viikoksi	Vaasan toimisto
<b>Toukokuu</b>			
ke 3.5.	16-17.30	Äijäkahvila	Vaasan toimisto
ti 9.5.	17-19	Äidit keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
ti 9.5.	18-19.30	Keskusteluryhmä verkossa	Etänä
to 11.5.	18-20	Syömishäiriöomaisten keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
ke 24.5.	18-20	Marjan keskusteluryhmä	Vaasan toimisto
ke 31.5.	17-19	Omaisten virkistystapahtuma	Tietoa myöhemmin

# KESKI-POHJANMAA 2-5/23

<b>KUUKAUSI</b>	<b>AIKA</b>	<b>TAPAHTUMA</b>	<b>MISSÄ</b>
<b>Helmikuu</b>			
ke 8.2.	16-18	Omaiskahvila	Kokkolan toimisto
to 9.2.	16.30-18	Vetelin keskusteluryhmä	Vaskooli
pe 10.2.		Prospect plus	Kokkolan toimisto
la 11.2.		Prospect plus	Kokkolan toimisto
ma 13.2.	18-19.30	Keskusteluryhmä verkossa	Etänä
ti 14.2.	16-18	Ystävänäpäivä kahvit	Kotikartano
ke 15.2.	17-18.30	Vertaistukiryhmä	Kokkolan toimisto
ke 22.2.	16-18	Omaiskahvila, mukana FinFamin omaisneuvoja Christina Sjöström	Kokkolan toimisto
to 23.2	17-18.30	Minnan keskusteluryhmä	Kokkolan toimisto
<b>Maaliskuu</b>			
ti 7.3.	18-19.30	Keskusteluryhmä verkossa	Etänä
ke 8.3.	16-18	Omaiskahvila	Kokkolan toimisto
to 9.3.	16.30-18	Vetelin keskusteluryhmä, mukana läheisohjaaja Virpi Karhu	Vaskooli
ti 14.3.	18->	ABC-koulutus, A-osa	Kokkolan toimisto
ke 15.3.	17-18.30	Vertaistukiryhmä	Kokkolan toimisto
ti 21.3.	18->	ABC- koulutus, B-osa	Kokkolan toimisto
ke 22.3.	16-18	Omaiskahvila	Kokkolan toimisto
to 23.3.	17-18.30	Minnan keskusteluryhmä	Kokkolan toimisto
ti 28.3.	18->	ABC-koulutus, C-osa	Kitinkannus
<b>Huhtikuu</b>			
ti 4.4.	18-19.30	Keskusteluryhmä verkossa	Etänä
ke 5.4.	16-18	Omaiskahvila, mukana kotitalouden asiantuntija "Edullista ruokaa viikoksi"	Kokkolan toimisto
ke 12.4.	17-18.30	Vertaistukiryhmä	Kokkolan toimisto
to 13.4.	16.30-18	Vetelin keskusteluryhmä	Vaskooli
ke 19.4.	16-18	Omaiskahvila	Kokkolan toimisto
to 20.4.	17-18.30	Minnan keskusteluryhmä	Kokkolan toimisto
<b>Toukokuu</b>			
ke 3.5.	16-18	Omaiskahvila	Kokkolan toimisto
to 4.5.	16.30-18	Vetelin keskusteluryhmä	Vaskooli
ti 9.5.	18-19.30	Keskusteluryhmä verkossa	Etänä
ke 10.5.	17->	Mielen hyvinvoinnin ilta Vetelissä	Omaishoitajat
ti 16.5.	17->	Mielen hyvinvoinnin ilta Toholammella	Kunnantalo
to 25.5.	17-18.30	Minnan keskusteluryhmä	Kokkolan toimisto
Ke 31.5.	16-18	Omaiskahvila	Kokkolan toimisto

# ITSEPOHDISKELU: ELÄMÄNI PIIRAS

Tiedätkö mihin oikein käytät voimavarasi?

Elämällä on tapana vetää meitä puolesta toiseen. On vaikeaa ottaa itselleen aikaa ja tulla tietoisiksi siitä, mihin se oma aika ja energia itse asiassa menee.

Pohdiskelemalla tätä voit tunnistaa elämäsi "ainesosat" ja tulla tietoisiksi elämäsi "piiraan" sisällöstä. Ehkä havaitset, että piiras, jota olet valmistamassa ei ole oikein sinuun makuusi. Et tietysti ole täydessä hallinnassa elämäsi piiraan koostumuksesta, mutta pystyt vaikuttaa siihen. Tietoisuuden myötä voit muuttaa elämäsi ja tehdä piiraasta itsellesi maukkaamman.

Tässä on tähän sopiva harjoitus. Kaikki mitä tarvitset, on hetki itsellesi, kynä (jos olet personaalisuudestasi tarkka voit myös tarvita pyyhekumin ja viivoittimen) ja ehkä hyvä kuppi teetä.

Harjoituksen tarkoitus on laajentaa itsetietoisuuttasi. Saadaksesi siitä eniten irti sinun tulee olla rehellinen tuomitsematta itseäsi. Pyri olemaan oma elämäsi silmännäkijä. Käytä alla olevaa listaa pohjana tunnistaksesi elämäsi tärkeimmät osa-alueet. Muuta listaa siten että se heijastaa sinun elämäsi.

Elämäni piiraan ainesosat

Perhe

Romanttinen suhde

Koti

Työ/ura/opiskelu

Ystävät

Kehon terveys (liikunta, ruoka, uni)

Luonto

Itsesi kehittäminen

Luovat aktiviteetit

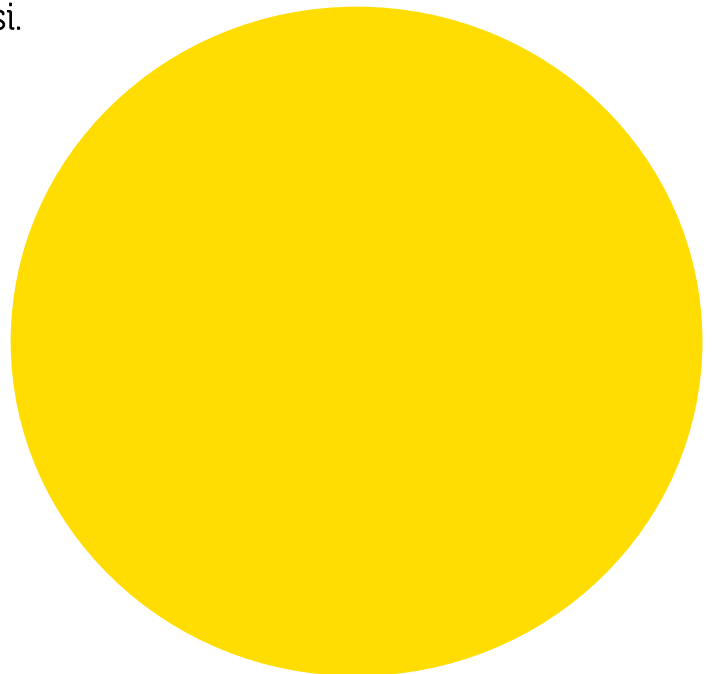
Spirituaalisuus/uskonto

Viihde

Toisten auttaminen

Eskapismi (esim. skrollaaminen)

Märehtiminen



Kun olet tyytyväinen tekemääsi listaan, käy se läpi ja tunnista kuinka ison osan voimavaroistasi käytät jokaiseen osa-alueeseen. Sinulla on kaiken kaikkiaan 100 % voimavaroja. Siirrä tiedot piirakkadiagrammiin käyttäen yllä olevaa kuvaa. Näin voit visuaalisesti hahmottaa mihin käytät voimavarasi.

Jätä sitten silmännäkijän roolin sikseen ja pohdiskele seuraavia kysymyksiä:

1. Mihin voimavarani menevät? Mitä mieltä olen tästä?
2. Mitkä osa-alueet toivoisin olevan elämäni isoimmat?
3. Miten voisin suurentaa niitä osa-alueita, joihin en tällä hetkellä käytä tarpeeksi voimavaroja?
4. Jos haluat, voit käyttää toisella sivulla olevaa piirakkadiagrammia ja luoda siihen piiraan ihanteellisesta elämästäsi. Voit miettiä mitä muutoksia voisit tehdä päästäksesi lähemmäksi tätä.

Toivottasti olet oppinut jotain itsestäsi!

Jos huomasit käyttäväsi liikaa voimavaroja märehmiseen, tai kantavasi liikaa huolta toisista, ja haluat puhua tästä jollekin, ole yhteydessä omaisneuvojaan. Olemme täällä sinua varten!