

TOIMINTAKALENTERI SYKSY 2026



[FINFAMIPOHJANMAA.FI](https://finfamipohjanmaa.fi)



SISÄLLYSLUETTELO

OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA 6

NUORTEN TUKI JA NEUVONTA 7

RYHMÄT 8

KAHVILAT JA TEEMAILLAT 10

KOULUTUKSET JA LUENNOT 14

VERTAISTUELLINEN TOIMINTA 17

MUUT ASIAT 20



FinFami Pohjanmaa ry / FinFami Österbotten rf on omaisyhdistys joka järjestää toimintaa ja antaa tukea mielenterveysomaisille. Toiminta on tarkoitettu kaikille, joilla on huoli läheisensä mielenterveydestä tai omasta jaksamisestaan läheisesi oireillessa.

Vaasan toimipiste

Toimisto avoinna sopimuksen mukaan.
Kirkkopuistikko 31, katutaso, 65100 Vaasa
06 312 0105 info

Leena Pakkanen, toiminnanjohtaja 044 2000 742

Suvi Anttila, suomenkielinen omaisneuvoja 044 0334 280

Ulrika Vestergård-Denward, ruotsinkielinen omaisneuvoja 044 2000 733

Lovisa Till, nuorisokoordinaattori 044 9777 335

Kokkolan toimipiste

Toimisto avoinna sopimuksen mukaan.
Pitkäsillankatu 1-3 A (3krs), 67100 Kokkola

Suomenkielinen omaisneuvoja 044 7634 100

Ruotsinkielinen omaistyönkoordinaattori 044 7634 101

info@finfamipohjanmaa.fi

etunimi.sukunimi@finfamipohjanmaa.fi

www.finfamipohjanmaa.fi

**2/2026 TOIMINTA
KALENTERI**

PUHEENJOHTAJAN KUULUMISET

Hyvät jäsenet

Toivottavasti kesänne on sujunut hyvin. Minulla se on mennyt pääasiassa tavalliseen tapaan mökkeillen ja sukulaisia tavaten. Kuitenkin myös kesä tuo osalle mieleen ongelmia, vaikka ajattelimme, että kesällä ei huolet paina. Vaaditaan omaisilta todella paljon jaksamista, että saadaan huonokuntoinen sairastunut avun piiriin, koska apua tarvitsevia on paljon ja kesäsulun vuoksi hoitoressurssit ovat pienemmät. Tästä huolimatta toivon, että kaikki apua tarvitsevat saavat tarvitsemansa hoidon.

Teemme yhteistyötä hyvinvointialueen kanssa ja toiminnanjohtajamme Leena Pakkanen on Pohjanmaan järjestöneuvottelukunnassa varapuheenjohtajana.

Keskusliiton perustehtäviin kuuluu omaisten edunvalvonta ja tiedon jakaminen, joten yritämme olla mukana kaikissa mahdollisissa kanavissa, joissa voimme vaikuttaa omaisten asioiden eteenpäin viemisessä. Meillä on myös yhteisiä verkkoryhmiä eri yhdistysten välillä ja keskusliiton sivuilla on myös paljon tietoa omaisille, joten käykää tutustumassa myös siellä.

Koska toimintamme on riippuvainen valtion rahoituksesta, olemme tarkasti seuranneet hallituksen päätöksiä avustusten suhteen. Hallituksen kevään kehysriihessä on sovittu, että sotejärjestöiltä leikataan avustuksista vielä lisää rahaa 50 miljoonaa jo sovittujen aikaisempien leikkausten lisäksi.

Tämä on saanut meidän järjestömme miettimään, miten jatkamme ja saamme omaisten palvelut toimimaan. Mietimme edelleen eri alueyhdistysten yhdistymisiä, mutta nyt tässä vaiheessa odotamme minkä ratkaisun rahoittaja tekee meidän yhdistysten kanssa. Synkistä näkymistä huolimatta teemme parhaamme, että mielenterveysomaisten palvelut säilyisivät ja tulisivat vielä paremmiksi tulevaisuudessa.

Meillä on tulossa erilaisia ryhmiä, koulutuksia, luentoja sekä virkistystapahtumia, joten katsokaa toimintakalenterista, mitkä sopivat teidän aikatauluihinne ja tulkaa mukaan. Jos teillä on sähköposti käytössä, niin ilmoittakaa toimistolle sen osoite, koska voi tulla sellaisia tapahtumia, joista ei ole tietoa toimintakalenterin ilmestymisen aikaan. Myös toimintapalstoja eri lehdissä kannattaa seurata koska ilmoitamme tapahtumia niissä.

Hyvää kesänjatkoa ja ollaan yhteyksissä

Anita Ruutiainen



NUORISOTOIMINNAN TERVEISET

Kevät tuli ja meni nuorisotoiminnassa ennen kaikkea yhteistyön merkeissä. Kevään aikana saimme päätökseen ensimmäisen yhteistyön NuoriMieli-keskuksen kanssa Vasa gymnasiumissa, jossa pidimme yhteisiä työpajoja opiskelijoille. Toinen uusi yhteistyö toteutui Punaisen Ristin ja NuoriMieli-keskuksen kanssa ammattiopistolla Yrkesakademissa, jossa pääsimme vierailemaan opiskelijoiden omassa tilassa, Gamliassa. Kolmas yhteistyö, joka ei ollut uusi mutta sitäkin onnistuneempi, oli Kul för unga -kurssi nuorille omaisille, jonka toteutimme yhdessä USM ry:n ja Psykosociala förbundetin kanssa. Kaikki yhteistyöt ovat olleet onnistuneita, sillä sekä osallistujat että me ohjaajat olemme olleet tyytyväisiä.

Kevään aikana myös Feelgood-verkosto kokoontui ja suunnitteli tulevaa syksyn yhteistyötä. Verkosto toimii myös hyvänä foorumina keskustella siitä, mitä eri yhdistyksissä on meneillään.

Nyt syksyllä jatkuu useita keväällä aloitettuja yhteistyökuvioita, muun muassa meidän yhteiset työpajamme Feelgood-verkoston kanssa ammattiopistolla Yrkesakademissa eri kampuksilla (Vaasa, Pietarsaari/Pedersöre ja Närpiö). Toinen jatkuva yhteistyö on NuoriMieli-keskuksen kanssa Vasa gymnasiumissa, jossa pääsemme syksyn aikana tapaamaan ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoita peräti kuusi kertaa. Olemme kiitollisia siitä, että yhteistyössä muiden yhdistysten kanssa voimme tavoittaa ja informoida yhä useampia kohderyhmäämme kuuluvia sekä kertoa tarjoamastamme tuesta.

Syksyn aikana nuorisotoiminta pitää myös omia työpajoja Pohjanmaan kouluissa, mutta harvemmissa kouluissa kuin aiempina lukuvuosina. Tämä mahdollistaa enemmän koulukäyntejä yhteistyössä muiden yhdistysten kanssa. Olemme kuitenkin iloisia siitä, että koulut ovat edelleen kiinnostuneita tekemään kanssamme yhteistyötä, sillä sekä suomen- että ruotsinkieliset koulut ovat varanneet meiltä käyntejä lukuvuodelle 26–27.

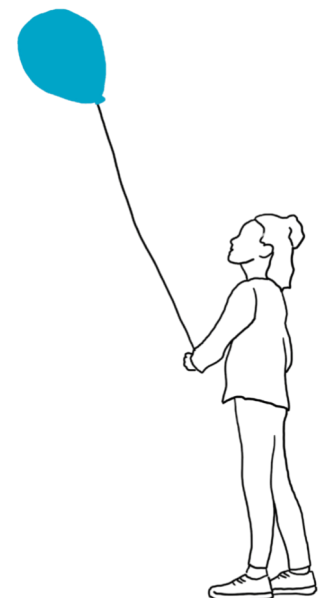
Syksyn aikana nuorisotoiminta jatkaa myös Orosbärare-discordpalvelimen kehittämistä sekä uusien yhteistyömahdollisuuksien etsimistä alustalla. Vuonna 2025 nuorisotoiminta tavoitti ja kohtasi enemmän nuoria kuin koskaan aiemmin kaikilla niillä palvelimilla, joilla tapaamme nuoria (FinFamin omat palvelimet Orosbärare ja Huolenkantajat sekä esimerkiksi Folkhälsanin Ungdomslokalen-palvelin).

Toinen syksyn tavoite on jatkaa nuorisotoiminnan vapaaehtoistoiminnan kehittämistä, muun muassa lisäämällä mahdollisuuksia uusiin vapaaehtoistehtäviin Discordissa.

Toivotan kaikille rauhallista ja aurinkoista syksyä!

Ystävällisin terveisin

Lovisa Till, nuorisokoordinaattori



OMAISTEN TUKI JA NEUVONTA

Keskustelutuki

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

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

Keskustelutuki on maksutonta.

Huoli läheisen psyykkisestä hyvinvoinnista riittää yhteydenottoon.

Ajanvaraukset Vaasan ja Kokkolan työntekijöille

Vaasan toimistolle

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

Kokkolan toimistolle

| | |
|-------------------------|--------------------------------|
| Omaisneuvoja | 044 7634 100 |
| Omaistyönkoordinaattori | 044 7634 101 (ruotsinkielinen) |

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



Psykiatrian päivystävä sairaanhoitaja

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

Vaasan keskussairaalan päivystyspoliklinikka
Psykiatrian päivystävä sairaanhoitaja

puh. 06 213 2009

Soiten alueen päivystykselliset psykiatriset yhteydenotto-,
konsultaatio- ja arviointipalvelut

puh. 040 6524 642

www.finfamipohjanmaa.fi/yhteystiedot/

NUORTEN TUKI JA NEUVONTA



Nuorisotoiminta tarjoaa keskustelutukea seuraavissa kanavissa:

Discord: Huolenkantajat
Snapchat: @Huolenkantajat
Instagram: FinFami_Nuorisotoiminta

Kuule mua-chat

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

Jos on jotain kysyttävää, ota yhteyttä Lovisa Till
www.finfamipohjanmaa.fi/tietoa-nuorille/



Seuraa meitä
sosiaalisessa
mediassa!



Snapchat



Kotisivumme



Instagram

HUOLENKANTAJAT

www.finfamipohjanmaa.fi/huolenkantajat/

RYHMÄT

FinFami Pohjanmaa ry:n ryhmät tarjoavat tietoa ja tukea ja niissä on mahdollisuus tavata samassa elämäntilanteessa olevia. Ryhmätoiminta on antanut omaisille uusia voimavaroja ja ratkaisumalleja ongelmatilanteisiin – omaisen ei tarvitse jaksaa yksin. Turvallinen ja luottamuksellinen keskusteluryhmä tukee arjessa jaksamista. Ryhmät ovat maksuttomia ja kaikille avoimia. Ryhmät tarjoavat tietoa ja tukea myös heille, joille läheisen sairastuminen on uusi asia.

Uusia ryhmiä perustetaan toiveiden mukaan.

Keskustelu- ja vertaistukiryhmät Vaasassa

Äidit-ryhmä

Avoin vertaistukiryhmä äideille, joiden lapsi on psyykkisesti sairastunut. Ohjaajana toimii vertaisohjaaja, joka tuo ryhmään omakohtaisen kokemuksensa äitinä ja mielenterveysomaisena.

Ohjaaja: vapaaehtoinen Anita, 044 2098 552

Tiistaisin 4.8., 1.9., 6.10., 3.11., 1.12. ja 12.1. klo 17-19 Vaasan toimistolla.

Suomenkielinen keskusteluryhmä

Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden jakaa vaikeita ja tärkeitä asioita samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa ilman, että tarvitsee selittää. Kaikki ymmärtävät. Ryhmässä saat tilaa itsetutkiskelulle sekä omien ajatusten ja tunteiden pohtimiselle yhdessä muiden kanssa. Voit tulla mukaan silloin, kun se sinulle sopii, ja osallistua juuri niin usein kuin haluat.

Ohjaaja: omaisneuvoja Suvi Anttila, 044 0334 280

Keskiviikkoisin 19.8., 16.9., 21.10., 18.11., 16.12. ja 20.1. klo 18-20 Vaasan toimistolla.

Syömishäiriö läheisten vertaisryhmä

Ryhmä on kaksikielinen ja avoin kaikille, joilla on lähipiirissään syömishäiriöitä tai jotka ovat huolissaan läheisensä syömiskäyttäytymisestä. Sitä ohjaa vertaisohjaaja, jolla on omakohtaista kokemusta läheisen syömishäiriöstä.

Yhteistyössä Syömishäiriöliiton kanssa.

Ohjaaja: vapaaehtoinen Susanna

Tiedustelut: 044 0334 280/ Suvi

Torstaisin 3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12. klo 18-20 Vaasan toimistolla.

RYHMÄT

Keskustelu- ja vertaistukiryhmät Keski-Pohjanmaalla

Kokkolan vertaistukiryhmä

Ohjaajana toimii vertaisohjaaja, joka on kohdannut elämässään mielenterveyden haasteita eri yhteyksissä ja eri ympäristöissä. Vertaistukiryhmä antaa omaisille hengähdyshetken ja turvallisen tilan, jossa saa purkaa omia tuntojaan. Luottamus tässä ryhmässä oleviin omaisiin syntyy yhteisissä keskusteluissa.

Ohjaaja: vapaaehtoinen Kaija, 040 7611 663 (työajan jälkeen klo 16).

Keskiviikkoisin 2.9., 30.9., 28.10, 25.11. ja 20.1. klo 17-18.30 Kokkolan toimistolla.

Kokkolanseudun keskusteluryhmät

Keskusteluryhmissä pohditaan yhdessä omaisten tarpeista nousevia arjen kysymyksiä ja etsitään niihin vastauksia. Ryhmiin voit osallistua, jos olet huolissasi läheisesi mielenhyvinvoinnista.

Diagnoosia ei tarvita, huoli läheisestä riittää.

Ohjaaja: omaisneuvoja, 044 7634 100

Kokkolan keskusteluryhmä: torstaisin 20.8., 17.9., 15.10., 12.11., 10.12. ja 14.1. klo 17-18.30 Kokkolan toimistolla.

Vetelin keskusteluryhmä: keskiviikkoisin 26.8., 23.9., 21.10., 18.11., 16.12. ja 20.1. klo 16.30-18.00 Vetelin Vaskoolissa.

Verkkoryhmä (valtakunnallinen)

Huolestuttaako läheisesi mielenterveys tai oma jaksamisesi rinnallakulkijana? Älä jää huolesi kanssa yksin. Tule mukaan verkkovertaistukiryhmään, johon voit osallistua vaikka kotisohvaltasi.

Ohjaaja: omaisneuvoja Suvi Anttila, 044 0334 280/
suvi.anttila@finfamipohjanmaa.fi

Tiistaisin 25.8., 22.9., 20.10., 24.11., 15.12. ja 19.1. klo 18-19.30 Teamsissa.

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



KAHVILAT JA TEEMAILLAT

Omaiskahvilat Kokkolassa ja Vaasassa

Omaiskahvila on avoin, matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jonne kaikki mielenterveysomaiset ovat tervetulleita niin usein, kuin haluavat. Kahvilaan voi tulla tapaamaan muita, jakamaan ajatuksiaan ja keskustelemaan vapaasti aiheesta kuin aiheesta. Tapaamiset järjestetään rennolla otteella, ja osallistujat voivat yhdessä vaikuttaa siihen, millaiseksi toiminta muotoutuu. Ohjaajina toimivat vapaaehtoiset.

Omaiskahvila Kokkolan toimistolla

Keskiviikkoisin 9.9., 7.10., 4.11. vieraana Soiten fysioterapeutti, 9.12. vieraana Kosti ry. ja 13.1 klo 16-18.

Ohjaajina vapaaehtoiset.

Tiedustelut 044 7634 100/ Omaisneuvoja

Omaiskahvila Vaasan toimistolla

Torstaisin 27.8. ideoilta/ kevään suunnittelua, 24.9., 29.10. ja 26.11. klo 17-18.30.
Ohjaaja: vapaaehtoinen Katri.

Tiedustelut 044 0334 280/ Suvi

Äijäkahvila Vaasan toimistolla

Äijäkahvila on suunnattu miesomaisille. Ryhmäläiset voivat esittää toiveita vierailijoista tai voivat itse tehdä vierailuja mielenkiintoisiin kohteisiin.

Ohjaaja: vapaaehtoinen Sami.

Keskiviikkoisin 12.8., 9.9., 14.10., 11.11., 9.12. ja 13.1. klo 16-17.30

Tiedustelut 044 0334 280/ Suvi



www.finfamipohjanmaa.fi/omaiskahvila/

KAHVILAT JA TEEMAILLAT

Teemaillat Vaasassa

Prospect-ryhmään osallistuneiden jälleennäkeminen 13.8.

Tervetuloa kaikki Prospectin käyneet tapaamaan entisiä ryhmäkavereita ja vaihtamaan kuulumisia. Mukana illassa Prospect-ohjaajat.

Aika: Torstaina 13.8. alk. klo 17.30

Paikka: Vaasan toimisto, Kirkkopuistikko 31.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 5.8. tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/prospectjalleennakeminen2026>



Ideailta 27.8.

Tervetuloa suunnittelemaan kevättä 2027.

Haluamme kuulla ajatuksiasi siitä, millaista toimintaa ja millaisia tapahtumia voisimme järjestää ensi keväänä.

Tule mukaan juttelemaan, ideoimaan ja vaikuttamaan!

Aika: Torstaina 27.8. klo 17-18.30.

Paikka: Vaasan toimisto, Kirkkopuistikko 31.



Teemailtojen sarja alkaa 2.9.

Teemaillat ovat avoimia kaikille, ja voit valita, haluatko osallistua kaikkiin tapaamisiin tai vain osaan niistä. Illoissa saat tietoa ja mahdollisuuden keskustella aiheista yhdessä muiden kanssa.

Teemailtoja ohjaa omaisneuvoja Suvi Anttila.

Teemailtojen aiheet:

2.9. Tunteet ja tunteiden hallinta

7.10. Läheisriippuvuus

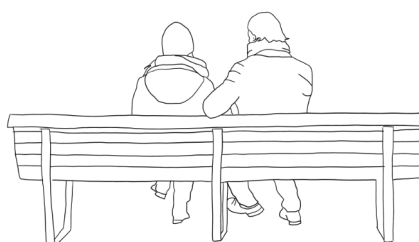
4.11. Stressinhallinta ja palautuminen

Aika: Keskiviikkoisin 2.9., 7.10. ja 4.11. klo 18-19.30

Paikka: Vaasan toimisto, Kirkkopuistikko 31.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 27.8. tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/teemaillatvaasa2026>



www.finfamipohjanmaa.fi/tapahtumat/

KAHVILAT JA TEEMAILLAT

Teemaillat Vaasassa

Suljettu voimavarakeskeinen ryhmä alkaa 21.9.

Ryhmä tarjoaa turvallisen tilan pysähtyä, jakaa kokemuksia ja vahvistaa arjen voimavaroja. Kyseessä on mielenterveysomaisten suljettu ryhmä, jossa samat osallistujat kulkevat matkaa yhdessä. Tapaamme viisi kertaa, ja jokaisella kerralla keskitymme siihen, mikä kannattelee ja vahvistaa omaa hyvinvointia. Yhdellä tapaamiskerralla mukana lääkäri, jolle saa esittää kysymyksiä.

Ohjaajina omaisneuvoja Suvi Anttila ja mielenterveyshoitaja Eija Seppelin. Yhteistyössä Pohjanmaan Hyvinvointialueen kanssa.

Aika: Maanantaisin 21.9., 5.10., 19.10., 2.11.
ja 16.11. klo 16.30-18.

Paikka: H-talo, 3 kerros, Hietalahdenkatu 2-4, Vaasa

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 13.9. tämän linkin kautta:
<https://link.webropol.com/ep/voimavararyhmasyksy2026>



Luonto ja eläimet mielen tukena 28.10.

Eläimet tuovat läsnäolon, joka ei vaadi sanoja, ja luonto tarjoaa tilan, jossa mieli saa levätä. Tämä teemailta kutsuu pysähtymään sen äärelle, miten metsän tuoksu, veden liike tai eläimen lempeä katse voivat kannatella silloin, kun elämä tuntuu raskaalta.

Teemailta tarjoaa oivalluksia niin omaisille kuin kaikille, jotka haluavat ymmärtää, miten luonto ja eläimet voivat tukea jaksamista, vähentää stressiä ja lisätä toivoa haastavissakin elämäntilanteissa.

Eläinten ja luonnon hyvinvointivaikutuksista saapuu kertomaan Mielle ry:n Anna-Leena Kontiainen, mukanaan hurmaava australialabradoodle Miina.



Aika: Keskiviikkona 28.10. klo 17.30-19

Paikka: Vaasan toimisto, Kirkkopuistikko 31.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 21.10. tämän linkin kautta:
<https://link.webropol.com/ep/luontojaelaimet2026>



KAHVILAT JA TEEMAILLAT

Teemaillat Kokkolassa ja Pietarsaassa

Suljettu teemaryhmä alkaa 7.9. Kokkolassa

Aloitamme teemaryhmät Kokkolassa mielenterveysomaisille ja omaishoitajille, jossa aiheina ovat:

- 7.9. Tunteet ja niiden hallinta
- 21.9. Läheisriippuvuus
- 5.10. Stressinhallinta ja palautuminen
- 19.10. Rajat ja niiden asettaminen
- 2.11. Itsemyötätunto ja toivo

Suljettu ryhmä alkaa klo 17 ja kestää noin kaksi tuntia. Ryhmässä on vaitiolovelvollisuus.

Jos tiedät jonkun ystäväsi, tuttavasi joka hyötyisi teemaryhmästä niin vinkkaathan hänelle näistä. Tervetuloa pohdiskelemaan yhdessä erilaisia aiheita.

Yhteistyönä Kokkolanseudun omaishoitajat ry ja FinFami Pohjanmaa ry.

Aika: Maanantaisin 7.9., 21.9., 5.10. 19.10. ja 2.11. klo 17-19

Paikka: Kokkolanseudun omaishoitajat, Pitkänsillankatu 18

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 1.9. tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/teemaryhmakokkola2026>

tai puh. 044 336 0123/ Ulla



Teemailtojen sarja alkaa 30.9. Pietarsaassa

Järjestämme kolme avointa teemailtaa mielenterveysomaisille ja kaikille asiasta kiinnostuneille. Voit valita, haluatko osallistua kaikkiin tapaamisiin tai vain osaan niistä.

Ohjaajana omaisneuvoja Suvi Anttila.

Teemailtojen aiheet:

- Ke 30.9. Tunteet ja tunteiden hallinta
- To 5.11. Rajat ja niiden asettaminen
- Ke 2.12. Itsemyötätunto ja toivo

Jos tiedät jonkun ystäväsi, tuttavasi, joka hyötyisi teemailloista niin vinkkaathan hänelle näistä.

Aika: 30.9., 5.11. ja 2.12. klo 17.30-19.30

Paikka: Pietarsaaren kaupunginkirjasto, Runeberginkatu 12

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 23.9. tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/teemaillatpietarsaari2026>



KOULUTUKSET JA LUENNOT

Luennot ja koulutukset Vaasassa ja Keski-Pohjanmaalla

Prospect-ryhmään osallistuminen tukee omaisten hyvinvointia lisäämällä itseluottamusta ja jaksamista sekä parantamalla heidän elämänlaatuaan. Tutkimukset osoittavat myös, että ryhmään osallistuminen lisää selviytymisvalmiuksia ja elämänhallinnan taitoja. Ryhmän ohjaajina toimivat vertaisohjaajat eli henkilöt, jotka ovat itse mielenterveysomaisia. Ryhmänohjaajat ovat saaneet tehtävään koulutuksen ja työnohjausta. Omakohtainen kokemus auttaa ymmärtämään ryhmäläisiä tunnetasolla.

Koulutus on osallistujille maksuton.

Prospect infotilaisuus 14.9. Vaasassa ja 16.9. Kokkolassa

Mikä on Prospect-koulutus? Tule infotilaisuuteen ja ota tästä selvää! Tilaisuuteen osallistuminen ei sido sinua varsinaiseen koulutukseen.

Aika: Maanantaina 14.9. klo 18-19.

Paikka: Vaasan toimisto, Kirkkopuistikko 31.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 4.9. tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/ProspectinfoVaasa2026>



Aika: Keskiviikkona 16.9. klo 18-19.30

Paikka: Kokkolan toimisto, Pitkäsillankatu 1-3, A 3 krs.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 9.9. tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/prospectinfokokkola2026>



Prospect-koulutusryhmä alkaa 28.9. Vaasassa

Aika: Maanantaisin 28.9.-30.11. klo 17.30-19.

Paikka: Vaasan toimisto, Kirkkopuistikko 31.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 18.9. tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/prospectvaasa2026>



Prospect-koulutusryhmä alkaa 2.10. Kokkolassa

Koulutuspäivät ovat:

Perjantai 2.10. klo 18-19.30

Lauantai 3.10. klo 10-15.50 (lounastauko klo 11.30-12.30)

Perjantai 9.10. klo 18-19.30

Lauantai 10.10. klo 10-15.50 (lounastauko klo 11.30-12.30)

Lauantai 17.10. klo 10-14 (lounastauko klo 11.30-12.30)

Paikka: Kokkolan toimisto, Pitkäsillankatu 1-3, A 3 krs.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 24.9. tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/prospectkokkola2026>



KOULUTUKSET JA LUENNOT

Luento: Mielen hyvinvointi ja työssä jaksaminen 20.8. Laihialla

Luennolla kokemusasiantuntija Hans Sadesiipi käsittelee työuupumusta omakohtaisten kokemusten kautta ja tarjoaa näkökulmia työssä jaksamisen vahvistamiseksi. Lisäksi luennossa pohditaan omaisnäkökulmaa: miten omainen voi tunnistaa uupumuksen merkkejä ja tukea samalla, kun pitää huolta myös omasta hyvinvoinnistaan.

Luento järjestetään yhteistyössä Mielle ry:n kanssa, päivätoimintayksikkö Kiepissä. Tilaisuudessa kahvitarjoilu, tervetuloa!

Aika: Torstaina 20.8. klo 18-19.

Paikka: Kieppi, Siskontie 4, Laihia

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 13.8. tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/mielenhyvinvointijatyo2026>



Hybridiluento: Läheisriippuvuus 23.9. Vaasassa

Läheisriippuvuuden piirteitä voi näkyä myös omaisten arjessa, usein aivan huomaamatta. Mutta mitä läheisriippuvuus oikeastaan tarkoittaa, ja millaisia rooleja siihen liittyy? Kuinka voi asettaa rajoja, jotka tukevat omaa jaksamista?

Luennolla asiantuntija ja kokemusasiantuntija tarkastelevat ilmiötä sekä tiedon että kokemuksen kautta. He puhuvat rajoista, vastuusta ja siitä, miten omaiset voivat tunnistaa omat tarpeensa ja vahvistaa hyvinvointiaan.

Luento järjestetään yhteistyössä Mielle ry:n kanssa. Kahvitarjoilu!

Voit osallistua luennolle etäyhteyksin tai tulla paikan päälle Mahikselle.

Aika: Keskiviikkona 23.9. klo 16.30-18.30

Paikka: Mahis, Läntinen Kasarmintori 6, Vaasa tai Teams

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 16.9. tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/laheisriippuvuus2026>



KOULUTUKSET JA LUENNOT

Moniäänisluento 8.10. Kokkolassa

Illassa kokemusasiantuntijat tytär Anni ja Annin äiti Pirjo kertomassa äänien kanssa elämisestä ja selviytymiskeinoista, lapsen sairastumisen vaikutuksista sekä keinoista äidin jaksamisesta huolehtimiseen.

Aika: Torstaina 8.10. klo 17-19

Paikka: Yhteisöklubi Silta, Ryövärintie 1, Kokkola

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 1.10. tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/moniaanisluento2026>



Luento: Mikä on OCD? 10.11. Vetelissä

Lyhenne tarkoittaa pakko-oireista häiriötä ajatuksin ja/tai toiminnoin.

Pakkoajatukset ovat mieleen pakonomaisesti tunkeutuvia ajatuksia.

Pakkotoiminnot ovat keino hallita pakkoajatuksia.

Stressaavat elämäntapahtumat laukaisevat ja pahentavat oireita.

Tämä mielenterveydenhäiriö on kuulunut elämäni jo lapsuudesta lähtien.

Illassa kouluttautunut kokemusasiantuntija Eija Olkkola.

Yhteistyönä: Keski-Pohjanmaan omaishoitajat ry ja FinFami Pohjanmaa

Aika: Tiistaina 10.11. klo 17-19

Paikka: OmaisOiva-tilat, Koulutie 77, Veteli

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 6.11. tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/ocdluentoveteli2026>

tai puh. 040 765 3327/ Leena



VERTAISTUELLINEN TOIMINTA

Omaisille suunnattu

Sitovat ilmoittautumiset

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

(päivitetty päätös hallituksen kokouksessa 28.11.2023)

Vierailu Aava Kertun kotitalalla 26.8.

Lähdetään yhdessä retkelle Aava Kertun kotitalalle! Päivän aikana pääsemme tutustumaan tilan kesyihin ja ystävällisiin kotieläimiin sekä nauttimaan maailmanperintöalueen kauniista luonnosta. Lopuksi paistamme makkaraa tunnelmallisella laavulla.

Omavastuu 16 €, alle 12-vuotiaat lapset pääsevät mukaan veloitusetta. Bussikuljetus kotitalalle lähtee Kaupungintalolta klo 17.

Aika: Keskiviikkona 26.8. klo 17-20

Paikka: Österändsvägen 92, Södra Vallgrund

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 11.8. tämän linkin kautta:

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



VERTAISTUELLINEN TOIMINTA

Omaisille suunnattu

Sitovat ilmoittautumiset

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

(päivitetty päätös hallituksen kokouksessa 28.11.2023)

Keramiikkatyöpaja Savimaja 10.9.

Savesta voi tehdä melkein mitä vain: astioita, kauanlepuuttimia, saippuatelineitä, korulautasia tai vaikka ruukkuja.

Mitä voisit muotoilla savesta, joka kuvaisi tilannettasi omaisena?

Nyt saa antaa luovuudelle siivet!

Ohjaaja Savimajalta on mukana ideoinnissa ja työskentelyssä.

Työpajaan sisältyy myös kahvi/tee sekä keksejä.

Omavastuu 10€.

Aika: Torstaina 10.9. klo 17-20

Paikka: Savimaja, Kirkkopuistikko 2, Vaasa

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 1.9. tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/savimaja2026>



Vuoden päätösjuhla 6.11.

Tervetuloa viettämään yhdistyksen vuosijuhlaa Berny's-ravintolaan meren äärelle. Illan aikana syömmme yhdessä, vaihdamme kuulumisia ja nautimme rennosta tunnelmasta.

Järjestämme yhteisen bussikyydin, joka lähtee Vaasan kaupungintalolta klo 17 ja kuljettaa osallistujat perille sekä takaisin illan päätteeksi. Bussissa paikkoja rajoitetusti!

Omavastuu 25€ + 10€ jos tulet bussikyydillä.

Aika: Perjantaina 6.11. klo 17-21

Paikka: Berny's ravintola & kahvila, Raippaluodontie 2

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 14.10. tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/vuosijuhla26>



VERTAISTUELLINEN TOIMINTA

Omaisille suunnattu

Sitovat ilmoittautumiset

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

(päivitetty päätös hallituksen kokouksessa 28.11.2023)

Maalausta musiikin tahdissa 26.11.

Tervetuloa maalausta musiikin tahdissa iltaan!

Illan aikana jokainen saa maalata tai piirtää musiikin mukaan ajatuksiaan ja tunteitaan paperille. Lopuksi käymme läpi mitä ajatuksia maalaaminen tai piirtäminen herätti.

Voit halutessasi toivoa musiikkia etukäteen- esimerkiksi sinulle merkityksellisen kappaleen tai voimabiisin.

Aika: Torstaina 26.11. klo 17

Paikka: Kokkolan toimisto, Pitkänsillankatu 1-8, A-rappu, 3 krs.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 23.11. tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/maalaustakokkola2026>



Joulupuuro 16.12. Vaasassa ja 17.12. Kokkolassa

Vaasan ja Kokkolan toimistoilla tarjoillaan taas perinteistä joulupuuroa torttukahvien kera.

Tule nauttimaan joulun herkuista, tapaamaan muita ja virittäytymään rauhalliseen joulun tunnelmaan. Yhdessä jaettu hetki, lämmin kuppi glögiä ja puuron tuoksu tuovat talveen lämpöä ja pientä juhlan tuntua.

Aika: Keskiviikkona 16.12. klo 12-14

Paikka: Vaasan toimisto, Kirkkopuistikko 31.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 13.12. tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/joulupuurovaasa2026>



Aika: Torstaina 17.12. klo 15-17

Paikka: Kokkolan toimisto, Pitkänsillankatu 1-8, A-rappu, 3 krs.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 13.12. tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/joulupuurokokkola2026>



www.finfamipohjanmaa.fi/tapahtumat/

MUUT ASIAT

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous 27.10.

Tervetuloa yhdistyksen sääntömääräiseen syyskokoukseen 27.10. klo 19.00.

Lisätietoja antaa: Leena Pakkanen, leena.pakkanen@finfamipohjanmaa.fi
puh. 044-2000 742

Aika: Tiistaina 27.10. klo 19.00

Paikka: Vaasan toimisto, Kirkkopuistikko 31.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 23.10. tämän linkin kautta:

<https://link.webropol.com/ep/syyskok2026>



Tiedoksi

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

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

Yhdistyksen hallitus 2026

Puheenjohtaja: Anita Ruutiainen

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

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

Toimistot Vaasassa ja Kokkolassa ovat suljettu 21.12.2026-3.1.2027



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

TAPAHTUMAKALENTERI VAASAN SEUTU 8-12/26-1/27

| KUUKAUSI | KLO | TAPAHTUMA, RYHMÄ | MISSÄ |
|------------------|-------------|-------------------------------------|-------------------|
| Elokuu | | | |
| Ti 4.8. | 17-19 | Äidit vertaisryhmä | Vaasan toimisto |
| Ke 12.8. | 16-17.30 | Äijäkahvila | Vaasan toimisto |
| To 13.8. | alk. 17.30 | Prospect-ryhmän jälleennäkeminen | Vaasan toimisto |
| Ke 19.8. | 18-20 | Suomenkielinen keskusteluryhmä | Vaasan toimisto |
| To 20.8. | 18-19 | Mielen hyvinvointi ja työ | Kieppi, Laihia |
| Ti 25.8. | 18-19.30 | Verkkoryhmä | Verkossa/Teams |
| Ke 26.8. | 17-20 | Vierailu Aava Kertun kotitalalla | Södra Vallgrund |
| To 27.8. | 17-18.30 | Omaiskahvila/ Ideailta | Vaasan toimisto |
| Syyskuu | | | |
| Ti 1.9. | 17-19 | Äidit vertaisryhmä | Vaasan toimisto |
| Ke 2.9. | 18-20 | Teemailta, Tunteet | Vaasan toimisto |
| To 3.9. | 18-20 | Syömishäiriö läheisten vertaisryhmä | Vaasan toimisto |
| Ke 9.9. | 16-17.30 | Äijäkahvila | Vaasan toimisto |
| To 10.9. | 17-20 | Keramiikkatyöpaja Savimaja | Kirkkopuistikko 2 |
| Ma 14.9. | 18-19 | Prospect infotilaisuus | Vaasan toimisto |
| Ke 16.9. | 18-20 | Suomenkielinen keskusteluryhmä | Vaasan toimisto |
| Ma 21.9. | 16.30-18 | Voimavarakeskeinen ryhmä | H-talo, Vaasa |
| Ti 22.9. | 18-19.30 | Verkkoryhmä | Verkossa/Teams |
| Ke 23.9. | 16.30-18.30 | Läheisriippuvuus luento | Mahis |
| To 24.9. | 17-18.30 | Omaiskahvila | Vaasan toimisto |
| Ma 28.9. | 17.30-19 | Prospect-koulutus, 1. moduuli | Vaasan toimisto |
| Lokakuu | | | |
| To 1.10. | 18-20 | Syömishäiriö läheisten vertaisryhmä | Vaasan toimisto |
| Ma 5.10. | 16.30-18 | Voimavarakeskeinen ryhmä | H-talo, Vaasa |
| Ma 5.10. | 17.30-19 | Prospect-koulutus, 2. moduuli | Vaasan toimisto |
| Ti 6.10. | 17-19 | Äidit vertaisryhmä | Vaasan toimisto |
| Ke 7.10. | 18-20 | Teemailta, Läheisriippuvuus | Vaasan toimisto |
| Ma 12.10. | 17.30-19 | Prospect-koulutus, 3. moduuli | Vaasan toimisto |
| Ke 14.10. | 16-17.30 | Äijäkahvila | Vaasan toimisto |
| Ma 19.10. | 16.30-18 | Voimavarakeskeinen ryhmä | H-talo, Vaasa |
| Ma 19.10. | 17.30-19 | Prospect-koulutus, 4. moduuli | Vaasan toimisto |
| Ti 20.10. | 18-19.30 | Verkkoryhmä | Verkossa/Teams |
| Ke 21.10. | 18-20 | Suomenkielinen keskusteluryhmä | Vaasan toimisto |
| Ma 26.10. | 17.30-19 | Prospect-koulutus, 5. moduuli | Vaasan toimisto |
| Ti 27.10. | alk. 19 | Yhdistyksen syyskokous | Vaasan toimisto |
| Ke 28.10. | 17.30-19 | Luonto ja eläimet mielen tukena | Vaasan toimisto |
| To 29.10. | 17-18.30 | Omaiskahvila | Vaasan toimisto |
| Marraskuu | | | |
| Ma 2.11. | 16.30-18 | Voimavarakeskeinen ryhmä | H-talo, Vaasa |
| Ma 2.11. | 17.30-19 | Prospect-koulutus, 6. moduuli | Vaasan toimisto |
| Ti 3.11. | 17-19 | Äidit vertaisryhmä | Vaasan toimisto |
| Ke 4.11. | 18-20 | Teemailta, Stressin hallinta | Vaasan toimisto |
| To 5.11. | 18-20 | Syömishäiriö läheisten vertaisryhmä | Vaasan toimisto |
| Pe 6.11. | 17-21 | Vuoden päätösjuhla | Berny's ravintola |
| Ma 9.11. | 17.30-19 | Prospect-koulutus, 7. moduuli | Vaasan toimisto |
| Ke 11.11. | 16-17.30 | Äijäkahvila | Vaasan toimisto |

TAPAHTUMAKALENTERI VAASAN SEUTU 8-12/26-1/27

| KUUKAUSI | KLO | TAPAHTUMA, RYHMÄ | MISSÄ |
|-----------------|----------|-------------------------------------|-----------------|
| Ma 16.11. | 16.30-18 | Voimavarakeskeinen ryhmä | H-talo, Vaasa |
| Ma 16.11. | 17.30-19 | Prospect-koulutus, 8. moduuli | Vaasan toimisto |
| Ke 18.11. | 18-20 | Suomenkielinen keskusteluryhmä | Vaasan toimisto |
| Ma 23.11. | 17.30-19 | Prospect-koulutus, 9. moduuli | Vaasan toimisto |
| Ti 24.11. | 18-19.30 | Verkkoryhmä | Verkossa/Teams |
| To 26.11. | 17-18.30 | Omais kahvila | Vaasan toimisto |
| Ma 30.11. | 17.30-19 | Prospect-koulutus, 10. moduuli | Vaasan toimisto |
| Joulukuu | | | |
| Ti 1.12. | 17-19 | Äidit vertaisryhmä | Vaasan toimisto |
| To 3.12. | 18-20 | Syömishäiriö läheisten vertaisryhmä | Vaasan toimisto |
| Ke 9.12. | 16-17.30 | Äijäkahvila | Vaasan toimisto |
| Ti 15.12. | 18-19.30 | Verkkoryhmä | Verkossa/Teams |
| Ke 16.12. | 12-14 | Joulupuuro ja torttukahvit | Vaasan toimisto |
| Ke 16.12. | 18-20 | Suomenkielinen keskusteluryhmä | Vaasan toimisto |

Toimistot suljettu Vaasassa ja Kokkolassa 21.12.2026-3.1.2027

Tammikuu

| | | | |
|----------|----------|--------------------------------|-----------------|
| Ti 12.1. | 17-19 | Äidit vertaisryhmä | Vaasan toimisto |
| Ke 13.1. | 16-17.30 | Äijäkahvila | Vaasan toimisto |
| Ti 19.1. | 18-19.30 | Verkkoryhmä | Verkossa/Teams |
| Ke 20.1. | 18-20 | Suomenkielinen keskusteluryhmä | Vaasan toimisto |

TAPAHTUMAKALENTERI KESKI-POHJANMAA 8-12/26-1/27

| KUUKAUSI | KLO | TAPAHTUMA, RYHMÄ | MISSÄ |
|----------------|------------|---|--------------------------------|
| Elokuu | | | |
| To 20.8. | 17-18.30 | Kokkolan keskusteluryhmä | Kokkolan toimisto |
| Ti 25.8. | 18-19.30 | Verkkoryhmä | Verkossa/Teams |
| Ke 26.8. | 16.30-18 | Vetelin keskusteluryhmä | Vaskooli |
| Syyskuu | | | |
| Ke 2.9. | 17-18.30 | Vertaistukiryhmä | Kokkolan toimisto |
| Ma 7.9. | 17-19 | Suljettu teemaryhmä: Tunteet ja niiden hallinta | Kokkolanseudun omaishoitajat |
| Ke 9.9. | 16-18 | Omais kahvila | Kokkolan toimisto |
| Ke 16.9. | 18-19.30 | Prospect infotilaisuus | Kokkolan toimisto |
| To 17.9. | 17-18.30 | Kokkolan keskusteluryhmä | Kokkolan toimisto |
| Ma 21.9 | 17-19 | Suljettu teemaryhmä: Läheisriippuvuus | Kokkolanseudun omaishoitajat |
| Ti 22.9. | 18-19.30 | Verkkoryhmä | Verkossa/Teams |
| Ke 23.9. | 16.30-18 | Vetelin keskusteluryhmä | Vaskooli |
| Ke 30.9. | 17-18.30 | Vertaistukiryhmä | Kokkolan toimisto |
| Ke 30.9. | alk. 17.30 | Teemailta: Tunteet ja niiden hallinta | Pietarsaaren kaupunginkirjasto |

TAPAHTUMAKALENTERI KESKI-POHJANMAA 8-12/26-1/27

| KUUKAUSI | KLO | TAPAHTUMA, RYHMÄ | MISSÄ |
|------------------|------------|--|--------------------------------|
| Lokakuu | | | |
| Pe 2.10. | 18-19.30 | Prospect-koulutus | Kokkolan toimisto |
| La 3.10. | 10-15.50 | Prospect-koulutus | Kokkolan toimisto |
| Ma 5.10 | 17-19 | Suljettu teemaryhmä: Stressin hallinta ja palautuminen | Kokkolanseudun omaishoitajat |
| Ke 7.10. | 16-18 | Omaiskahvila | Kokkolan toimisto |
| To 8.10. | 17-19 | Moniäänisluento | Yhteisöklubi Silta |
| Pe 9.10. | 18-19.30 | Prospect-koulutus | Kokkolan toimisto |
| La 10.10. | 10-15.50 | Prospect-koulutus | Kokkolan toimisto |
| To 15.10. | 17-18.30 | Kokkolan keskusteluryhmä | Kokkolan toimisto |
| La 17.10. | 10-14 | Prospect-koulutus | Kokkolan toimisto |
| Ma 19.10 | 17-19 | Suljettu teemaryhmä: Rajat ja niiden asettaminen | Kokkolanseudun omaishoitajat |
| Ti 20.10. | 18-19.30 | Verkkoryhmä | Verkossa/Teams |
| Ke 21.10. | 16.30-18 | Vetelin keskusteluryhmä | Vaskooli |
| Ke 28.10. | 17-18.30 | Vertaistukiryhmä | Kokkolan toimisto |
| Marraskuu | | | |
| Ma 2.11. | 17-19 | Suljettu teemaryhmä: Itsemyötätunto ja toivo | Kokkolanseudun omaishoitajat |
| Ke 4.11. | 16-18 | Omaiskahvila: vieraana Soiten fysioterapeutti | Kokkolan toimisto |
| To 5.11. | alk. 17.30 | Teemailta: Rajat ja niiden asettaminen | Pietarsaaren kaupunginkirjasto |
| Pe 6.11. | alk. 17 | Vuoden päätösjuhla Vaasassa | Berny's ravintola |
| Ti 10.11. | 17-19 | Mikä on OCD? Luento Vetelissä | K-P:n omaishoitajat |
| To 12.11. | 17-18.30 | Kokkolan keskusteluryhmä | Kokkolan toimisto |
| Ke 18.11. | 16.30-18 | Vetelin keskusteluryhmä | Vaskooli |
| To 19.11. | alk. 17.30 | Mielenterveysviikon luento | Centria, Kokkola |
| Ti 24.11. | 18-19.30 | Verkkoryhmä | Verkossa/Teams |
| Ke 25.11. | 17-18.30 | Vertaistukiryhmä | Kokkolan toimisto |
| To 26.11. | alk. 17 | Maalausta musiikin tahdissa | Kokkolan toimisto |
| Joulukuu | | | |
| Ke 2.12. | alk. 17.30 | Teemailta: Itsemyötätunto ja toivo | Pietarsaaren kaupunginkirjasto |
| Ke 9.12. | 16-18 | Omaiskahvila: vieraana Kosti ry. | Kokkolan toimisto |
| To 10.12. | 17-18.30 | Kokkolan keskusteluryhmä | Kokkolan toimisto |
| Ti 15.12. | 18-19.30 | Verkkoryhmä | Verkossa/Teams |
| Ke 16.12. | 16.30-18 | Vetelin keskusteluryhmä | Vaskooli |
| To 17.12. | 15-17 | Puurojuhla | Kokkolan toimisto |

Toimistot suljettu Kokkolassa ja Vaasassa 21.12.2026-3.1.2027

Tammikuu

| | | | |
|----------|----------|--------------------------|-------------------|
| Ke 13.1. | 16-18 | Omaiskahvila | Kokkolan toimisto |
| To 14.1. | 17-18.30 | Kokkolan keskusteluryhmä | Kokkolan toimisto |
| Ti 19.1. | 18-19.30 | Verkkoryhmä | Verkossa/Teams |
| Ke 20.1. | 16.30-18 | Vetelin keskusteluryhmä | Vaskooli |
| Ke 20.1. | 17-18.30 | Vertaistukiryhmä | Kokkolan toimisto |