

VERKSAMHETSKALENDER HÖST 2026



FINFAMIÖSTERBOTTEN.FI



INNEHÅLL

STÖD & RÅDGIVNING TILL ANHÖRIGA 6

STÖD TILL UNGA ANHÖRIGA 7

GRUPPER 8

CAFÉER OCH TEMATRÄFFAR 10

FÖRELÄSNINGAR & KURSER 12

REKREATION MED KAMRATSTÖD 13

ÖVRIGA ÄRENDEN 15





FinFami

Pohjanmaa ry / Österbotten rf

FinFami Pohjanmaa ry / FinFami Österbotten rf är en anhörigförening som ordnar verksamhet för och stöder anhöriga till personer med psykisk ohälsa. Vår verksamhet är öppen för alla med oro för en närståendes psykiska hälsa eller sin egen ork som anhörig.

Kontoret i Vasa

Kontoret i Vasa är öppet enligt överenskommelse.
Ring och kom överens om tid med någon av de anställda.
Kyrkoesplanaden 31, 65100 Vasa
06 312 0105 info

Leena Pakkanen, verksamhetsledare	044 2000 742
Ulrika Vestergård-Denward, svenskspråkig anhörigrådgivare	044 2000 733
Suvi Anttila, finskspråkig anhörigrådgivare	044 0334 280
Lovisa Till, ungdomskoordinator	044 9777 335

Kontoret i Karleby

Kontoret i Karleby är öppet enligt överenskommelse.
Ring och kom överens om tid med någon av de anställda.
Långbrogatan 1-3 A (tredje våningen), 67100 Karleby

Svenskspråkig anhörigkoordinator	044 7634 101
Finskspråkig anhörigårådgivare	044 7634 100

info@finfamipohjanmaa.fi

fornamn.efternamn@finfamipohjanmaa.fi

www.finfamiosterbotten.fi

2/2026 VERKSAMHETS KALENDER

ORDFÖRANDES HÄLSNING

Kära medlemmar,

Jag hoppas att din sommar har gått bra. För min del har den mest förflutit på vanligt sätt med stugliv och träffar med släkt. Men även sommaren kan för vissa föra med sig problem, trots att vi gärna tänker att bekymren inte tynger under sommaren. Det krävs mycket ork av anhöriga för att få en person med nedsatt hälsa att komma i kontakt med hjälp, eftersom det finns många som behöver stöd och vårdens resurser är mindre på grund av sommarstängningar. Trots detta hoppas jag att alla som behöver hjälp får den vård de behöver.

Vi samarbetar med välfärdsområdet och vår verksamhetsledare Leena Pakkanen är vice ordförande i organisationsrådet i Österbotten.

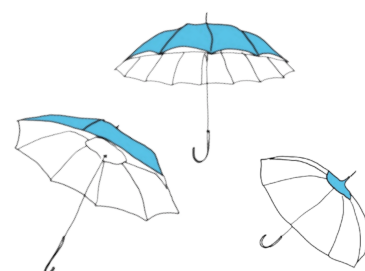
Centralförbundets FinFamis grunduppgifter omfattar även intressebevakning för anhöriga och informationsspridning. Vi försöker vara med i alla möjliga kanaler där vi kan påverka och föra anhörigas frågor framåt. Vi har också gemensamma nätgrupper mellan olika föreningar, och på centralförbundets hemsida finns mycket information för anhöriga - bekanta er gärna med den.

Eftersom vår verksamhet är beroende av statlig finansiering har vi noggrant följt regeringens beslut kring bidragen. I regeringens ramförhandlingar i våras har man beslutat att skära ner ytterligare 50 miljoner euro från social- och hälsovårdsorganisationernas bidrag, utöver tidigare överenskomna nedskärningar. Detta har fått våra organisationer att fundera på hur vi ska fortsätta och säkerställa att tjänsterna för anhöriga fungerar. Vi överväger fortfarande sammanslagningar mellan olika regionala föreningar, men i detta skede väntar vi på finansiärens beslut om våra föreningar. Trots dystra utsikter gör vi vårt bästa för att tjänsterna för anhöriga till personer med psykisk ohälsa ska finnas kvar och bli ännu bättre i framtiden.

Vi har olika grupper, utbildningar, föreläsningar och rekreationstillfällen på kommande, så titta i verksamhetskalendern vilka som passar dig och kom med. Om du använder e-post, meddela kontoret din mejladress, eftersom det kan dyka upp evenemang som inte finns med när kalendern publiceras. Det lönar sig också att följa evenemangssidorna i olika tidningar, eftersom vi annonserar där.

Ha en fin sensommar och hör gärna av dig!

Anita Ruutiainen



UNGDOMSVERKSAMHETENS HÄLSNINGAR

Våren kom och gick, främst i samarbetets tecken för ungdomsverksamheten. Under våren slutförde vi ett första samarbete med UngMieli-center på Vasa gymnasium, där vi drog gemensamma workshoppar för studeranden. Ett annat nytt samarbete gjorde vi tillsammans med Röda Korset och UngMieli-center på Yrkesakademien i Vasa, då vi fick besöka deras studeranden i deras eget utrymme Gamlia. Ett tredje samarbete, som inte var nytt men desto väl lyckat, var Kul för unga-kursen för unga anhöriga, som vi gör i samarbete med USM r.f. och Psykosociala förbundet. Alla samarbeten har varit lyckade, då både deltagare och vi programdragare varit nöjda.

Under våren har också Feelgood-nätverket samlats och planerat kommande samarbete för hösten. Nätverket är också ett bra forum för att diskutera vad som är på gång inom de olika föreningarna.

Nu i höst fortsätter flera samarbeten som påbörjades under våren, bland annat Feelgood-nätverket och våra gemensamma workshoppar på Yrkesakademins olika campus (Vasa, Jakobstad/Pedersöre och Närpes). Ett annat samarbete som fortsätter är samarbetet med UngMieli-center vid Vasa gymnasium, där vi i höst får träffa gymnasiets ettor hela sex gånger. Vi är tacksamma för att vi i samarbete med andra föreningar kan nå och informera fler om vår målgrupp och stöd vi erbjuder.

Under hösten drar ungdomsverksamheten också egna workshoppar på skolor i Österbotten, men på färre skolor än tidigare läsår. Detta för att möjliggöra fler skolbesök i samarbete med andra föreningar. Vi är ändå glada över att skolor fortsättningsvis är intresserade av samarbete med oss, då både svenska och finska skolor bokar in oss under läsåret 26–27.

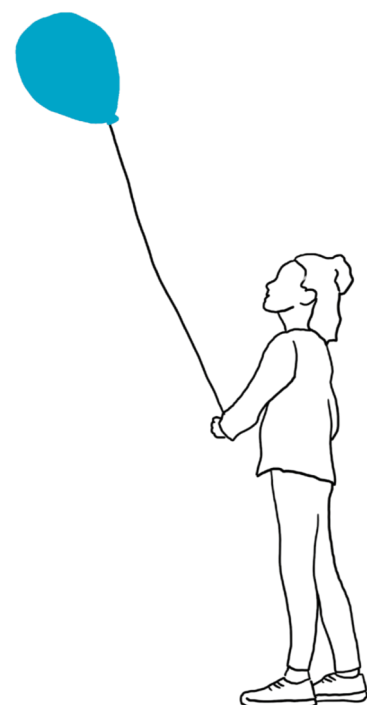
Under hösten arbetar ungdomsverksamheten vidare med utvecklingen av discordservern Orosbärare, och med att finna fler samarbetsmöjligheter på plattformen. Under 2025 nådde och pratade vi med fler unga än tidigare på alla de servrar vi möter ungdomar på (FinFamis egna servrar Orosbärare och "Huolenkantajat" samt t.ex. Folkhälsans server Ungdomslokalen).

Ett annat mål för hösten är att fortsätta utveckla frivilligverksamheten, bland annat gällande möjligheter för fler frivillig-uppdrag på discord.

Önskar alla en lugn och solig höst!

Med vänliga hälsningar

Lovisa Till, ungdomskoordinator



STÖD OCH RÅD GIVNING TILL ANHÖRIGA

Samtalsstöd för anhöriga

När en närstående insjuknar i psykisk ohälsa är det ofta en kris också för de anhöriga. Insjuknandet kan väcka olika känslor: rädsla, skuld, sorg, ångest och hjälplöshet. Tillsammans med FinFamis personal kan anhöriga prata konfidentiellt om det som väcks – även det svåra.

Målsättningen med samtalsstödet är att ge stöd och ork till anhöriga. Risker finns att den anhöriga överbelastas, och stöd i tid är därför värdefullt och minskar risken för utmattning.

Samtalsstödet är avgiftsfritt och fås på plats i Vasa, Jakobstad eller Karleby – eller via telefon eller videosamtal.

Det räcker med oro för någons psykiska hälsa för kontakt

Samtalsstöd via tidsbokning och överenskommelse.

Kontoret i Vasa

Ulrika Vestergård-Denward 044 2000 733

Suvi Anttila 044 0334 280 (finskspråkig)

Kontoret i Karleby / Jakobstad

Anhörigkoordinator 044 7634 101

Anhörigrådgivare 044 7634 100 (finskspråkig)

Du kan också boka tid till samtalsstöd elektroniskt via vår hemsida www.finfamipohjanmaa.fi/varaa



Psykiatrins jourhavande sjukskötare

Har du frågor om mentalvård?

Dejourerande sjuksköterskan svarar dygnet runt på dina frågor. Vem som helst kan ringa när som helst för att få råd och vägledning.

Jourhavande psykiatriska sjukskötaren svarar i Vasa på 06 213 2009 och i Karleby på 040 652 4642

STÖD TILL UNGA ANHÖRIGA

Ungdomsverksamheten erbjuder samtalsstöd via:

Discord: Orosbärare

SnapChat: @huolenkantajat

Instagram: finfami_nuorisotoiminta

Hör mig chatten

Öppen stödchat för unga anhöriga i åldern 12-29 år.
Chatten har öppet varje tisdag kl. 18-20 på vår snapchat
@huolenkantajat. Läs mer om chatten på Unginfos chattkalender:
www.unginfo.fi/chattkalender.

Det går också bra att boka tid för samtalsstöd för anhöriga
elektroniskt via vår hemsida www.finfamiosterbotten.fi eller
www.finfamipohjanmaa.fi/varaa



Följ oss på
sociala medier!



Snapchat



Vår hemsida



Instagram

OROSBÄRARE

www.finfamiosterbotten.fi/orosbarare

GRUPPER

FinFami Österbottens grupper erbjuder både samtal, information och gemenskap. I grupperna träffar man andra i liknande livssituationer. Gruppverksamheten ger anhöriga ny kraft och ork i vardagen, samt problemlösningssmodeller - anhöriga behöver inte orka ensamma. Grupperna är trygga rum, där alla avger ett tystnadslöfte. Deltagandet är avgiftsfritt och gruppverksamheten är öppen för alla anhöriga till personer med psykisk ohälsa.

Anhörigrådgivaren i Vasa - Ulrika Vestergård-Denward - ansvarar för de svenskspråkiga grupperna i Vasa-nejden och söderut.

Anhörigkoordinatören i Karleby ansvarar för grupperna i Jakobstad-Karleby området.

Hör av er om det finns intresse för att starta en grupp någonstans.

Grupper i Vasa

Samtalsgrupp i Vasa

Under träffarna diskuterar vi utifrån det som är aktuellt för deltagarna. Vi kan även göra någon övning eller ta upp ett visst tema, om intresse för det finns.

Ledare: anhörigrådgivare Ulrika Vestergård-Denward, 044 2000 733.

Träffar hålls tisdagar 18.8, 22.9, 20.10, 17.11, 15.12, 19.1 kl. 17.30-19 i FinFamis utrymmen i Vasa, Kyrkoeshplanaden 31

Anmäl dig via: <https://link.webropol.com/ep/samtalsgruppvasa26> eller ta kontakt med Ulrika vid frågor och intresse att komma med.



Tvåspråkiga grupper i Vasa

Grupp i Vasa för anhöriga till personer med ätstörning

Gruppen är tvåspråkig och öppen för alla som har någon med ätstörningsproblematik i närheten eller som som är orolig för en närståendes ätbeteende. Ledare för gruppen är en frivillig med personlig erfarenhet av en närstående med ätstörningsproblematik.

Gruppen ordnas i samarbete med SYLI ry.

Ledare: Susanna, frivillig vid SYLI och FinFami
Information: 044 2000 733 / Ulrika



Träffar hålls torsdagar 3.9, 1.10, 5.11 och 3.12 kl. 18-20 i FinFamis utrymmen i Vasa, Kyrkoeshplanaden 31.

www.finfamiosterbotten.fi/grupper

GRUPPER

Grupper i Jakobstad

Samtalsgrupp i Jakobstad

Under träffarna diskuterar vi utifrån det som är aktuellt för deltagarna. Vi kan även göra någon övning eller ta upp ett visst tema, om intresse för det finns.

Ledare: Anhörigkoordinatör i Karleby, 044 7634 101

Träffar hålls onsdagar 23.9, 21.10 och 18.11 kl. 18-19.30

i Psykosociala förbundets utrymmen i Jakobstad (Kanalesplanaden 19B)

Ta kontakt med anförigkoordinatör om du har frågor eller vill komma med.

Kamratstödsträffar i Jakobstad för föräldrar

Kamratstödsträffar för föräldrar finns till för föräldrar vars barn, tonåring, ungdom eller vuxna barn mår dåligt psykiskt eller har psykisk ohälsa. Någon diagnos behöver inte finnas för att delta. Under dessa kvällar har du möjlighet att träffa andra föräldrar i liknande situation och ni kan dela tankar och funderingar med varandra. Alla deltagare ingår tystnadslöfte.

Att delta är helt avgiftsfritt och vi bjuder på kaffe och te.

Ledare: anförigkoordinatör i Karleby, 044 7634 101

Träffar hålls måndagar 7.9, 5.10, 2.11 och 7.12 kl. 18-19.30.

Plats: Psykosociala förbundets utrymmen i Jakobstad (Kanalesplanaden 19B)

Anmälan direkt till anförigkoordinatör senast kl. 12 samma dag som träffen.

Samtalsgrupp online för svenskspråkiga i hela landet

Den riksomfattande samtalsgruppen för anföriga ordnas online via Teams en gång i månaden. Vi samtalar utifrån det som är aktuellt för deltagarna. Gruppen är öppen och det går att komma med när som helst under året.

Ledare: anförigrådgivare Ulrika Vestergård-Denward.

Träffar hålls onsdagar 12.8, 9.9, 14.10, 4.11, 2.12, 13.1 kl. 18.30-20.

Ta kontakt med Ulrika om du har frågor eller vill komma med
ulrika.vestergard-denward@finfamipohjanmaa.fi

eller anmäl ditt intresse via denna länk:

<https://link.webropol.com/ep/kamratstodonline26>



CAFÉ- OCH TEMATRÄFFAR

Anhörigcaféer i Vasa

Anhörigcafé är mötesplatser med låg tröskel, dit alla anhöriga till personer med psykisk ohälsa är välkomna. På träffarna kan man träffa andra, utbyta tankar, och diskutera fritt kring olika ämnen. Träffarna präglas av en avslappnad atmosfär, och deltagarna kan tillsammans inverka på form och innehåll. Som ledare fungerar frivilliga.

Anhörigcafé i Vasa

Kaffe och prat - en kravlös och lugn mötesplats för dig som är anhörig och stöttar någon med psykisk ohälsa. Här kan du samtala med andra, och om du så vill ha någon enklare sysselsättning för händerna. Välkommen. Ingen anmälan.

Ledare: Barbara

Träffar hålls torsdagar 17.9, 15.10, 12.11 och 10.12 kl 17-18.30.

i FinFamis utrymmen i Vasa, Kyrkoesplanaden 31.

Karacafé i Vasa

Karacafé är för män som är anhöriga till någon med psykisk ohälsa. Deltagarna kan komma med önskemål om gäster, tema eller besöksmål. Gruppen är tvåspråkig, alla får uttrycka sig på sitt modersmål. Välkommen.

Ledare: Sami

Träffar hålls onsdagar 12.8, 9.9, 14.10, 11.11, 9.12 och 13.1 kl 16-17.30.

i FinFamis utrymmen i Vasa, Kyrkoesplanaden 31.

Tematräffar i Vasa

Tematräff för föräldrar 15.9

Kvällen är för dig som är förälder till barn - unga eller vuxna - med psykisk ohälsa. Vad innebär det att bära på oro för ett barn som mår dåligt? Vad kan jag som förälder göra? Hur kan jag finnas till hands för mina barn, och samtidigt även ta hand om mig själv och min egen ork? Hur ska jag räcka till? Under kvällen får vi ta del av både information och kunskap, samt lyfta egna frågor och funderingar.

Ledare: anhörigrådgivare Ulrika Vestergård-Denward

Tid: Tisdag 15.9 kl. 18-20

Plats: FinFamis kontor i Vasa, Kyrkoesplanaden 31.

Temakvällen är avgiftsfri och inleds med kaffe/te kl. 17.45

Anmäl dig senast 13.9 via:

<https://link.webropol.com/ep/temaforalder15092026>



TRÄFFAR OCH INFOSTUNDER ONLINE

Infostund: Att orka som anhörig 1.9

Varmt välkommen med på infostund kring att vara anhörig till och bära på oro för någon med psykisk ohälsa. Under kvällen får du kunskap om vad som är vanligt att känna och uppleva som anhörig till en person med psykisk ohälsa. Vem är anhörig, och vad innebär det? Hur påverkar det ens eget liv? Hur kan man måna om den egna orken, även mitt i oron och det svåra?

Ledare: anhörigrådgivare Ulrika Vestergård-Denward

Tid: Tisdag 1.9 kl 17.30-18.30

Plats: Online via Teams

Registrera dig för länk till träffen via:

<https://link.webropol.com/ep/Infostund01092026>



Infostund: Parrelation vid psykisk ohälsa 1.10

Varmt välkommen med på en infostund kring temat parrelation vid psykisk ohälsa. Infostunden vänder sig till dig med en oro för en partners psykiska ohälsa, eller om redan finns en diagnos. Utifrån erfarenhet och kunskap tar vi oss en titt på hur du kan stärka både dig själv och relationen. Infostunden är avgiftsfri och hålls av Elena Basyrova, erfarenhetstalare och frivillig vid FinFami, med kompetens inom psykologi och yoga, tillsammans med anhörigrådgivare Ulrika.

Tid: Torsdag 1.10 kl 17.30-18.30

Plats: Online via Teams

Anmäl dig via följande länk:

<https://link.webropol.com/ep/infoparrelation26>



Hybridföreläsning om tvångssyndrom 7.10 i Vasa & Online

Tillsammans med Mielle ry ordnar vi två avgiftsfria föreläsningar under hösten 2026. En på finska 23.9 'Läheisriippuvuus', och denna på svenska 7.10.

Att leva med tvångssyndrom (OCD)

På plats finns erfarenhetsexpert och sakkunniga Jonas Hjärtberg, som berättar om vad det innebär för honom att leva med tvångssyndrom. Vad är hjälpsamt i vardagen? Vad kan man göra både själv och som anhörig eller kollega?

Jonas har lång erfarenhet och stor kunskap, och delar med värme med sig.

Tid: Onsdag 7.10 kl. 16.30-18.30. Kaffe och te från kl 16.15.

Plats: Mahis, Västra kaserntorget 6 (fd officersklubben i Vasa)

Anmäl dig senast 4.10 via denna länk:

<https://link.webropol.com/ep/hybridOCD2026>



FÖRELÄSNINGAR OCH KURSER

Kreativitet, hälsa och återhämtning 10.10 i Malax

En stärkande och kreativ dag för alla som lever nära eller bär på oro för någon med psykisk ohälsa

Förmiddag: berättelser och föreläsning. Eftermiddag: kreativa verkstäder.

Återhämtning som anhörig - att hitta min egen väg genom kreativitet

Barbara Meinhart berättar om hur konst och självuttryck har blivit viktiga verktyg för hennes läkning och personliga utveckling.

När orden blir en plats att andas – skrivande, kreativitet och återhämtning

Tiina Vesterlund berättar om sin erfarenhet av att skriva för att bearbeta känslor, skapa mening i det svåra och ge utrymme åt det som behöver få komma ut. Tiina har skrivit två barnböcker om psykisk ohälsa i familjen.

När kreativitet blir livskraft - om hur skapandet och välmående hänger ihop

Talare: Magdalena Lindroos, manager, Art of Malakta

Först under de senaste decennierna har forskningen på ett djupare plan börjat förstå kopplingen mellan kreativitet, skapande, problemlösning och välmående.

Efter lunch finns möjlighet att testa på **doodling** med Tiina eller att skapa vackra krukor med äggskal i workshopen **Skör och stark** med Iryna Andriishyna.

Att delta är avgiftsfritt.

Tid: Lördag 10.10.2026 kl. 10-14

Plats: Malakta, Töckmovägen 48 B, Malax

Anmäl dig senast 1.10 via:

<https://link.webropol.com/ep/Malakta10102026>



Dagen genomförs med bidrag från Sparbanksstiftelsen i Malax som ett samarbete, FinFami Österbotten, Art of Malakta, Psykosociala föreningen Träffpunkten.

Norrena & Frantz i samtal vid ALMA 18.11 i Vasa

Varmt välkommen med på en givande och intressant kväll kring psykisk hälsa och anhörigskap. På scenen finns **Hannah Norrena och Eva Frantz** från **Relationspodden** på Svenska YLE.

Denna kväll delar de med sig av egna och lyssnares erfarenheter, svarar på publikens frågor, och lyfter vad det kan innebära att leva nära någon med psykisk ohälsa.

Tid: Onsdag 18.11 kl 18.30-20 (mitt i mentalhälsoveckan)

Plats: Medborgarinstitutet ALMA, Kyrkoesplanaden 15, Vasa

Följ med våra och ALMA:s hemsidor för mer information och anmälan.

Ordnas i samarbete med ALMA, med bidrag från Kvevlax Sparbanksstiftelse.



www.finfamiosterbotten.fi/evenemang

REKREATION MED KAMRATSTÖD

För anhöriga

Bindande anmälan

Om du blir tvungen att avboka ditt deltagande efter att den bindande anmälningstiden gått ut, kan vi inte returnera avgiften. Detta på grund av att de avgiftsbelagda evenemangen medför kostnader (ex. inträdesbiljetter, servering).
(uppdaterat beslut vid styrelsens möte 28.11.2023)

Utfärd till Aava Kertun Kotitila i Södra Vallgrund 26.8



Onsdag 26.8 åker vi på utfärd till Aava Kertun Kotitila i Södra Vallgrund.

Under kvällen får vi bekanta oss med gårdens tama och vänliga husdjur, samt njuta av världsarvets vackra natur. Som avslutning blir det korvgrillning vid en stämningfull grillplats.

Busstransport avgår kl. 17 från Stadshuset i Vasa. Tillbaka i Vasa är vi vid 20-tiden.

Tid: 26.8 kl. 17-20

Plats: Aava Kertun Kotitila, Södra Vallgrund

Bindande anmälan senast 11.8 via denna länk:

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

För anhöriga till personer med psykisk ohälsa och medlemmar.

Självandel 16€, barn och barnbarn under 12 år kommer med gratis



Keramikverkstaden Savimaja i Vasa 10.9

Av lera kan man göra nästan vad som helst, som skålar, skedstöd, tvålkoppar, smyckesfat och krukor. Vad kan du tillverka av lera, som beskriver din situation som anhörig? Låt kreativiteten flöda.

Ledare från Savimaja är med under hela kvällen, från idé till förverkligande. Bjuds på kaffe/te och kex.

Självandel 10 euro.

Tid: Torsdag 10.9 kl. 17-20

Plats: Savimaja, Kyrkoesplanaden 2, Vasa

Bindande anmälan senast 1.9 via denna länk:

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



REKREATION MED KAMRATSTÖD

För anhöriga

Bindande anmälan

Om du blir tvungen att avboka ditt deltagande efter att den bindande anmälningstiden gått ut, kan vi inte returnera avgiften. Detta på grund av att de avgiftsbelagda evenemangen medför kostnader (ex. inträdesbiljetter, servering).
(uppdaterat beslut vid styrelsens möte 28.11.2023)

Årsfest 6.11

Välkommen att fira föreningens årsfest vid Berny's restaurang, intill havet och Replotbron. Vi äter tillsammans, umgås och njuter av en fin kväll tillsammans.

Vi ordnar en gemensam busstransport, som åker från Vasa stadshus kl. 17 och även för deltagarna tillbaka vid kvällens slut. Begränsat antal platser till bussen.

Självandel 25 euro + 10 euro för bussen

Tid: Fredag 6.11 kl. 17-21

Plats: Berny's restaurang, Replotvägen 2, Replot

Bindande anmälan senast 14.10 via denna länk:

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



Julgröt 16.12 i Vasa och 17.12 i Karleby

I december bjuder vi åter in anhöriga och medlemmar på julgröt vid våra kontor.

Njut i gemenskap av julens läckerheter, och låt julfriden infinna sig.

Tid: Onsdag 16.12 kl. 12-14

Plats: kontoret i Vasa, Kyrkoesplanaden 31

Anmäl dig senast 13.12 via denna länk:

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



Tid: Torsdag 17.12 kl. 15-17

Plats: kontoret i Karleby, Långbrogatan 1-3 A (tredje våningen)

Anmäl dig senast 13.12 via denna länk:

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



ÖVRIGA ÄRENDEN

Föreningens stadgeenliga höstmöte 27.10

Välkommen på föreningens höstmöte

Tid: Tisdag 27.10 kl. 19.00

Plats: Kontoret i Vasa, Kyrkoesplanaden 31.

Meddela om ditt deltagande senast 23.10 via denna länk:
<https://link.webropol.com/ep/syyskok2026>



Mera information fås av Leena Pakkanen
leena.pakkanen@finfamipohjanmaa.fi eller 044 2000 742

Till kännedom

Om du använder e-post, så meddela kansliet, telefon 044 0334 280 eller info@finfamipohjanmaa.fi, så når vi dig snabbt, billigt och miljövänligt.

Kom ihåg att följa med föreningsspalten i Vasabladet och Österbottens Tidning. Via nätet finner du information på vår hemsida www.finfamiosterbotten.fi och på Instagram @finfami_pohjanmaa och Facebook FinFami Pohjanmaa ry, FinFami Österbotten rf.

Föreningens styrelse 2026

Ordförande: Anita Ruutiainen

Medlemmar: Virpi Bertlin, Sinikka Blomqvist, Aulikki Karhu, Tarja Lamberg, Pekka Niemi-Nikkola, Jarkko Pirttipärä, Sami Rosilainen, Saija Tastula

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

Kontoren i Vasa och Karleby är stängda 21.12.2026-3.1.2027



Obs! Verksamhetskalenderns andra sida är på finska.
Vi ordnar evenemang på svenska och finska,
men allt program är riktat till alla medlemmar och anhöriga.

ÖSTERBOTTEN 8-12/26 - 1/27

MÅNAD	TID	EVENEMANG	PLATS
Augusti			
Ons 12.8	16-17.30	Karacafé	Kontoret i Vasa
Ons 12.8	18.30-20	Samtalsgruppen online	Distans via Teams
Ti 18.8	17.30-19	Samtalsgruppen i Vasa	Kontoret i Vasa
Ons 26.8	17-20	Utfärd till Aava Kertun kotitila	Södra Vallgrund
September			
To 3.9	18-20	Ätstörning - anhörigas grupp	Kontoret i Vasa
Ti 1.9	17.30-18.30	Infostund: Att orka som anhörig	Online via Teams
Må 7.9	18-19.30	Kamratstödsträff för föräldrar	Jakobstad
Ons 9.9	18.30-20	Samtalsgruppen online	Distans via Teams
Ons 9.9	16-17.30	Karacafé	Kontoret i Vasa
To 10.9	17-20	Keramikverkstaden Savimaja	Kyrkoesplanaden. 2, Vasa
Ti 15.9	18-20	Tematräff för föräldrar	Kontoret i Vasa
To 17.9	17-18.30	Anhörigcaféet Kaffe och prat	Kontoret i Vasa
Ti 22.9	17.30-19	Samtalsgruppen i Vasa	Kontoret i Vasa
Ons 23.9	18-19.30	Samtalsgruppen i Jakobstad	Psykosociala förbundet
Oktober			
To 1.10	17.30-18.30	Parrelation vid psykisk ohälsa	Online via Teams
To 1.10	18-20	Ätstörning - anhörigas grupp	Kontoret i Vasa
Må 5.10	18-19.30	Kamratstödsträff för föräldrar	Jakobstad
Ons 7.10	16.30-18.30	Föreläsning: OCD - Tvångssyndrom, Mahis i Vasa & Teams	
Lö 10.10	10-14	Kreativitet och hälsa, MåBra-dag	Malakta i Malax
Ons 14.10	16-17.30	Karacafé	Kontoret i Vasa
Ons 14.10	18.30-20	Samtalsgruppen online	Distans via Teams
To 15.10	17-18.30	Anhörigcaféet Kaffe och prat	Kontoret i Vasa
Ti 20.10	17.30-19	Samtalsgruppen i Vasa	Kontoret i Vasa
Ons 21.10	18-19.30	Samtalsgruppen i Jakobstad	Psykosociala förbundet
Ti 27.10	från kl. 19	Föreningens höstmöte	Kontoret i Vasa
November			
Må 2.11	18-19.30	Kamratstödsträff för föräldrar	Jakobstad
Ons 4.11	18.30-20	Samtalsgruppen online	Distans via Teams
To 5.11	18-20	Ätstörning - anhörigas grupp	Kontoret i Vasa
Fre 6.11	17-21	Föreningens årsfest	Berny´s, Replot
Ons 11.11	16-17.30	Karacafé	Kontoret i Vasa
To 12.11	17-18.30	Anhörigcaféet Kaffe och prat	Kontoret i Vasa
Ti 17.11	17.30-19	Samtalsgruppen i Vasa	Kontoret i Vasa
Ons 18.11	18-19.30	Samtalsgruppen i Jakobstad	Psykosociala förbundet
Ons 18.11	18.30-20	Kändisar i samtal om anhörigskap, ALMA, Vasa	

ÖSTERBOTTEN 8-12/26 - 1/27

MÅNAD	TID	EVENEMANG	PLATS
December			
Ons 2.12	18.30-20	Samtalsgruppen online	Distans via Teams
To 3.12	18-20	Ätstörning - anhörigas grupp	Kontoret i Vasa
Må 7.12	18-19.30	Kamratstödsträff för föräldrar	Jakobstad
Ons 9.12	16-17.30	Karacafé	Kontoret i Vasa
To 10.12	17-18.30	Anhörigcaféet Kaffe och prat	Kontoret i Vasa
Ti 15.12	17.30-19	Samtalsgruppen i Vasa	Kontoret i Vasa
Ons 16.12	12-14	Julgröt på kontoret i Vasa	Vasa
To 17.12	15-17	Julgröt på kontoret i Karleby	Karleby

Kontoren i Vasa och Karleby är stängda 21.12.2026-3.1.2027

Januari

Ons 13.1	16-17.30	Karacafé	Kontoret i Vasa
Ons 13.1	18.30-20	Samtalsgruppen online	Distans via Teams
Ti 19.1	17.30-19	Samtalsgruppen i Vasa	Kontoret i Vasa

Obs! Kom ihåg!
Följ med våra hemsidor, sociala medier och tidningarnas spalter.
Fler evenemang och ändringar kan dyka upp.



www.finfamiosterbotten.fi/evenemang