

VERKSAMHETSKALENDER VÅR 2026



FinFami

Pohjanmaa ry / Österbotten rf

FINFAMIÖSTERBOTTEN.FI



INNEHÅLL

UNGDOMSVERKSAMHETEN	5
STÖD & RÅDGIVNING TILL ANHÖRIGA	6
GRUPPER	8
TEMATRÄFFAR	10
FÖRELÄSNINGAR & KURSER	13
REKREATION MED KAMRATSTÖD	14
ÖVRIGA ÄRENDEN	15



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
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

Heidi Nylund, svenskspråkig anhörigkoordinator	044 7634 101
Minna Pellinen, finskspråkig anhörigrådgivare	044 7634 100

info@finfamipohjanmaa.fi

fornamn.efternamn@finfamipohjanmaa.fi

finfamiosterbotten.fi

**1/2026 VERKSAMHETS
KALENDER**

VERKSAMHETSLEDARENS HÄLSNING

Hej alla!

Hösten har varit mycket händelserik. Det har varit många evenemang och också många förändringar. Under hösten gick vår långvariga medarbetare Marja i pension från sitt arbete som anhörigrådgivare. Som ersättare fick vi vår tidigare praktikant, numera socionom, Suvi Anttila. Det är fint att vi fick henne, som redan är bekant, med i vårt team. Samtidigt har det varit en stor omställning för oss när Marja slutade, men vi önskar henne underbara pensionsdagar.

Strax därefter slutade Essi Ritakorpi hos oss när hennes anställning tog slut. Hon var vår sista Platsen är ledig-projektanställda. Den första började hos oss år 2015, så under 10 år har vi haft möjlighet att anställa en ung person under 29 år för ett år i taget. Fastän det har varit vemodigt då deras arbeten tagit slut så har det varit härligt att träffa alla. En del av dem har till och med fortsatt att arbeta hos oss. Även till Essi önskar vi all lycka i framtiden.

Du kan läsa hälsningar från Essi, Marja och Suvi på vår hemsida på adressen <https://www.finfamiosterbotten.fi/aktuellt/>

Vi fick också glada nyheter från vår finansiär. Förslaget till STEA-bidrag för år 2026 motsvarar det vi ansökte om. Det betyder att vi kan fortsätta vår verksamhet som vanligt även detta år.

Vi hoppas att ni hittar intressanta verksamheter hos oss som ni gärna deltar i. Kom ihåg att all verksamhet är avgiftsfri. Endast för rekreationsverksamhet tar vi ut en liten självandel. Du kan boka tid för samtalsstöd och delta i olika samtalsgrupper där du kan träffa andra anhöriga. Kom ihåg att det räcker med en oro för en närståendes psykiska hälsa för att ta kontakt.

Hoppas vi ses på olika evenemang - Önskar er alla en fin vårtermin!

Med vänliga hälsningar

Leena Pakkanen



UNGDOMSVERKSAMHETENS HÄLSNINGAR

Hösten gick som vanligt snabbt förbi och våren är här.

Under hösten hann ungdomsverksamheten hålla workshopar på både finska och svenska högstadier och gymnasier i Österbotten. Vi är tacksamma över samarbetet med skolor, gymnasier och yrkesskolor, då vi kommer i kontakt med och informerar om vår målgrupp unga anhöriga. Det största evenemanget som ungdomsverksamheten ordnade under hösten var ett Må bra- evenemang för unga, i samarbete med bland annat UngMieli-center och Brottsofferjouren. Genom samarbeten kan vi både skapa roligt och givande program för unga, samt skapa en möjlighet för information och diskussion om vad det innebär att vara anhörig.

Ett stort evenemang som ungdomsverksamheten också deltog i under hösten var de Finlandssvenska Barnrättsdagarna i Helsingfors. Huvudtematiken för dagarna var unga anhöriga, och det var både intressant och givande att träffa andra föreningar som stödjer målgruppen. Under tillfället marknadsförde vi FinFami, och pratade med över 100 deltagare.

Något som startade under höstterminen och fortsätter under våren är ungdomsverksamhetens nya samarbete med UngMieli-center. Samarbetet innebär en möjlighet att besöka skolor i Österbotten och dra workshopar för högstadieelever och studerande på andra stadiet. Ett annat nytt samarbete som fortsätter utvecklas under våren är ett samarbete mellan ungdomsverksamheten, UngMieli-center och Röda Korset. Grunden i det samarbetet är det samma, nämligen att nå fler elever och studeranden genom workshopar, och behandla samarbetspartners huvudtema (Anhörigperspektivet, psykisk hälsa och ensamhet). Vi är tacksamma för samarbeten som både möjliggör fler skolbesök och möten med ungdomar och målgruppen unga anhöriga.

Under våren fortsätter ungdomsverksamheten också utveckla våra digitala stödtjänster, som den svenska discord-servern Orosbärare, där vi nu också har en aktiv frivillig. Förutom skolbesök i samarbete med andra föreningar håller ungdomsverksamheten också egna workshopar i speciellt svenska högstadier och gymnasier i Österbotten och Mellersta Österbotten.

Önskar er alla en lugn och färggrann vår!

Med vänliga hälsningar

Lovisa Till, ungdomskoordinator



STÖD OCH RÅDGIVNING 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. Risken finns att den anhöriga överbelastas, och ett 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 en närståendes psykiska hälsa för att ta 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

Heidi Nylund 044 7634 101

Minna Pellinen 044 7634 100 (finskspråkig)

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



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 OCH RÅDGIVNING TILL ANHÖRIGA

Ungdomsverksamheten erbjuder samtalsstöd via:

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

www.finfamiosterbotten.fi/orosbarare



Följ oss på
sociala medier!



Snapchat



Vår hemsida



Instagram

OROSBÄRARE

GRUPPER

FinFami Österbottens grupper erbjuder kamratstöd, samtal och information. 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.

Anhörigkoordinatoren i Karleby - Heidi Nylund - ansvarar för grupperna i Jakobstad-Karleby området.

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

Vasa

Samtalsgrupp i Vasa

Gruppen leds av anhörigrådgivare Ulrika Vestergård-Denward. Under träffarna diskuterar vi utifrån det som är aktuellt för deltagarna. Vi kan även göra någon övning eller ta upp ett visst tema, när intresse för det finns.

Träffar hålls tisdagar 20.1, 17.2, 17.3, 21.4 och 19.5 kl. 17.30-19

i FinFamis utrymmen i Vasa, Kyrkoesplanaden 31

Anmäl dig via: <https://link.webropol.com/ep/samtalsgruppvasa26>
eller ta kontakt med Ulrika vid frågor och intresse att komma med
ulrika.vestergard-denward@finfamipohjanmaa.fi eller 044 2000 733.



Tvåspråkiga grupper i Vasa

Karacafè i Vasa

Gruppen är riktad till män som är anhöriga till någon med psykisk ohälsa. I gruppen ges möjlighet till att dela erfarenheter med och stöda varandra. Gruppen leds av en frivillig och är tvåspråkig, alla får uttrycka sig på sitt modersmål.

Träffar hålls onsdagar 14.1, 11.2, 11.3, 8.4, 13.5 och 3.6 kl 16-17.30.

i FinFamis utrymmen i Vasa, Kyrkoesplanaden 31.

Grupp i Vasa för anhöriga till personer med ätstörning

Gruppen är tvåspråkig, ordnas i samarbete med SYLI ry, och leds av Susanna Eriksson-Nummela, som själv har personlig erfarenhet av att vara anhörig till en person som upplevt ätstörningsproblematik.

Träffar hålls torsdagar 8.1, 5.2, 5.3, 9.4 och 7.5 kl. 18-20

i FinFamis utrymmen i Vasa, Kyrkoesplanaden 31.

Anmälningar: info@finfamipohjanmaa.fi, Ulrika 044 2000 733

GRUPPER

Jakobstad

Samtalsgrupp i Jakobstad

Gruppen leds av anhörigkoordinator Heidi Nylund. Under träffarna diskuterar vi utifrån det som är aktuellt för deltagarna. Meddela Heidi om du vill komma med.

Gruppen träffas en onsdag i månaden kl. 18-19.30 i Psykosociala förbundets utrymmen i Jakobstad (Kanalesplanaden 19 B 13).

Träffar hålls onsdagar 21.1, 18.2, 18.3, 22.4 och 20.5 kl. 18-19.30

Ta kontakt med Heidi om du har frågor eller vill komma med
heidi.nylund@finfamipohjanmaa.fi eller 044 7634 101

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. Träffar hålls en måndagskväll i månaden kl. 18-19.30. Alla deltagare ingår tystnadslöfte. Kvällarna leds av anhörigkoordinator Heidi Nylund.

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

Träffar hålls måndagar 12.1, 2.2, 2.3, 30.3, 27.4, 25.5 och 22.6 kl. 18-19.30.

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

Anmälan direkt till Heidi senast kl. 12 samma dag

som den träff du önskar delta på:

heidi.nylund@finfamipohjanmaa.fi eller 044 7634 101

Samtalsgrupp online för svenskspråkiga i hela landet

Den riksomfattande samtalsgruppen för anhöriga ordnas online via Teams en gång i månaden. Vi samtalar utifrån det som är aktuellt för deltagarna.

Gruppen leds av anhörigrådgivare Ulrika Vestergård-Denward och anhörigkoordinator Heidi Nylund.

Årets första träff hålls onsdag 14.1 kl. 18.30-20

Följande träffar hålls tisdagar 3.2, 3.3, 7.4, 5.5, 2.6 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>



Anmälningar: info@finfamipohjanmaa.fi, Heidi 044 7634 101

TRÄFFAR OCH INFOSTUNDER ONLINE

Onlineträff för föräldrar 12.2

Varmt välkommen med på en kamratstödsträff online 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 denna kväll har du möjlighet att samtala med andra föräldrar i liknande situation, och ni kan dela tankar och funderingar med varandra. Alla deltagare ingår tystnadslöfte. Under träffen önskar vi att alla har kameran på, namnet du använder behöver dock inte vara ditt riktiga namn.

Tid: **Torsdag 12.2 kl 17-18.30**

Plats: Online via Teams

Anmäl dig via följande länk:

<https://link.webropol.com/ep/foraldrar26>



Onlineträff för partners eller ex-partners 16.4

Varmt välkommen med på en kamratstödsträff online för dig vars partner eller ex-partner mår dåligt psykiskt eller har psykisk ohälsa. Någon diagnos behöver inte finnas för att delta. Under denna kväll har du möjlighet att samtala med andra i liknande situation, och ni kan dela tankar och funderingar med varandra. Alla deltagare ingår tystnadslöfte. Under träffen önskar vi att alla har kameran på, namnet du använder behöver dock inte vara ditt riktiga namn.

Tid: **Torsdag 16.4 kl 17-18.30**

Plats: Online via Teams

Anmäl dig via följande länk:

<https://link.webropol.com/ep/partners26>



FinFami webinarier serie online våren 2026

Under våren 2026 ordnar några FinFami-föreningar tillsammans en serie webinarier om parrelationen när en insjuknar i psykisk ohälsa: **Puolison psyykinen sairastaminen ja parisuhde**. Två ordnas på finska 26.3 och 9.4 (se finska delen av kalendern), en på svenska 23.4 och en på engelska 7.5.

Parrelation vid psykisk ohälsa

Tid: **Torsdag 23.4 kl 17-18** (för mer info se hemsidan)

Plats: Online via Teams-videosamtal

Anmäl dig via följande länk:

<https://link.webropol.com/ep/parrelation26>

Ansvarig: FinFami Österbotten



Couples & Communication

Tid: **Torsdag 7.5 kl. 17-18**

Plats: Online via Teams-videosamtal

Arrangör: FinFami Uusimaa ry

www.finfamiosterbotten.fi/evenemang

TEMATRÄFFAR

Presentation: Beroendepsykiatriska avdelningen i Vasa 29.1

Vi har bjudit in Sofia Storfors och Johanna Kujanpää från Beroendepsykiatriska avdelningen i Vasa för att berätta om sjukhusavdelningens verksamhet. Under kvällen finns även möjlighet till diskussion och att ställa frågor.

Tid: **Torsdag 29.1 kl. 17.30-19**

Plats: FinFamis kontor i Vasa, Kyrkoesplanaden 31.

Temakvällen är avgiftsfri och inleds med kaffe/te kl. 17.15



Anmäl dig senast 22.1 via: <https://link.webropol.com/ep/beroendepsykiatrin26>

Temakväll på ryska i Jakobstad 4.2

Om familjerelationer och hur man kan stötta sina närstående

Är du i ett främmande land långt hemifrån och känner oro för barnen, familjen och framtiden? Under denna kväll får du möjlighet att lära dig hur du kan stötta dig själv, bygga förtroendefulla relationer med dina närstående och göra familjelivet mer hanterbart. Under kvällen kommer du att få verktyg för en framgångsrik anpassning till nya livsvillkor och rekommendationer för just din situation

Kvällens program riktar sig till alla kvinnor som förstår ryska - oavsett bakgrund eller nationalitet. Ledare för kvällen är Elena Basyrova, FinFami-frivillig med kompetens inom både psykologi och yoga.

Tid: **Onsdag 4.2 kl. 17-20**

Plats: Grupprummet på andra våningen i Jakobstads bibliotek

Att delta är avgiftsfritt. Vi bjuder på kaffe och te.



Anmäl dig senast 2.2 via: <https://link.webropol.com/ep/relationer26>

Temakväll online om copingstrategier 19.5

Välkommen med på en temakväll online om vad som händer när vi utsätts för svåra situationer i livet. Vi går genom hur copingstrategier kan hjälpa dig minska den negativa påverkan av situationen och hitta sätt att återhämta dig.

Anhörigkoordinator Heidi Nylund (FinFami) och krismedarbetare Johanna Sandbäck Forsell (Mieli) ger en introduktion i ämnet och det finns även möjlighet till diskussion. Alla deltagare ingår tystnadslöfte. Kvällen är avgiftsfri.

Tid: **Tisdag 19.5 kl. 17-18**

Plats: Online via Teams videosamtal

Anmäl dig senast samma dag kl. 12 via följande länk:
<https://link.webropol.com/ep/copingstrategier26>



TEMATRÄFFAR

Ork, glädje och styrka i vardagen 11.3 i Bennäs

En stärkande kväll för anhöriga till personer med psykisk ohälsa - Välkommen!

Ida Holmström från Naturskafferiet håller en workshop kring ämnet Inre hållbarhet - hitta styrkorna. Vi jobbar både praktiskt med naturmaterial och med att hitta nya tankebanor och möjligheter. Alla får delta utifrån egna förutsättningar, och bestämmer själva hur mycket man vill dela med andra.

Tid: Onsdag 11.3.2026 kl. 18-19.30

Plats: Samlingssalen i Bennäs bibliotek
(ingång från tidningssalen).



Att delta är avgiftsfritt.

Kvällen ordnas i samarbete med
Yrkeshögskolan Novia och deras projekt FRÖ.

Anmäl dig senast 1.10 via: <https://link.webropol.com/ep/bennas26>
eller direkt till Heidi: heidi.nylund@finfamipohjanmaa.fi eller 044 7634 101

Återhämtning genom kreativitet 14.4 i Vasa

En stärkande och kreativ kväll för anhöriga till personer med psykisk ohälsa!

Återhämtning som anhörig - att hitta min egen väg genom kreativitet

Barbara Meinhart berättar om sin väg från utsatthet som efterlevande syskon, och hur hon lärt sig att skapa en livsvärd framtid. Konst och självuttryck har blivit viktiga verktyg för hennes läkning och personliga utveckling.

Efteråt hålls en kreativ workshop kring ämnet Inre hållbarhet - om att finna sina styrkor. Vi jobbar både praktiskt med naturmaterial och med att hitta nya tankebanor och möjligheter. Alla får delta utifrån egna förutsättningar, och bestämmer själva hur mycket man vill dela med andra.

Tid: Tisdag 14.4.2026 kl. 17.30-20

Plats: Vasa (preliminärt Brages friluftsmuseum)



Att delta är avgiftsfritt.

Anmäl dig senast 9.4 via: <https://link.webropol.com/ep/kreativaterhamtning26>
Mer info via hemsidan och av Ulrika, tfn 044 2000 733 eller
ulrika.vestergard-denward@finfamipohjanmaa.fi

FÖRELÄSNINGAR OCH KURSER

Kväll kring ungas psykiska hälsa 10.2 i Jakobstad

En kväll i Jakobstad för vuxna som känner oro för ungas psykiska hälsa och/eller rusmedelsbruk.

Vid evenemanget behandlas ungas psykiska hälsa och rusmedelsanvändning ur ett aktuellt perspektiv. Som talare och paneldeltagare medverkar en erfarenhets-expert och professionella som i sitt arbete kommer i kontakt med ungdomar. De delar med sig av kunskap om ungdomskulturen, bemötande av unga samt erfarenheter av ungas välmående. Föreläsningen erbjuder värdefull information för alla som är oroliga över ungas psykiska hälsa eller användning av rusmedel.

Tillställningen är avgiftsfri och tvåspråkig. Om en talare pratar svenska, så är presentationen i bakgrunden på finska eller tvåspråkig - och tvärtom.

Tid: **Tisdag 10.2 kl. 18-20.** Kaffe- och teservering från kl. 17.30.

Plats: Stora auditoriet i Jakobstads Gymnasium

Anmäl dig via denna länk:

<https://link.webropol.com/ep/jakobstadpietarsaari26>

Eller direkt till Heidi: heidi.nylund@finfamipohjanmaa.fi eller 044 7634 101

Ordnas i samarbete med Navigatorn Jeppis och Psykosociala förbundet rf.



Kväll kring ungas psykiska hälsa 19.2 i Närpes

Välkommen med på en kväll i Närpes för föräldrar!

Temat för kvällen är Föräldrars ork när ens barn mår dåligt. Vi hör erfarenhets-expert Camilla Almenfors berätta utifrån egna erfarenheter. Även sakkunniga från psykosociala centret medverkar. Följ med på hemsidan för mer information.

Tid: **Torsdag 19.2 kl. 17.30-19**

Plats: Café Albert, Närpesvägen 35, Närpes

Anmäl dig senast 15.2 via denna länk

<https://link.webropol.com/ep/narpes190226>

Ordnas i samarbete med Förebyggarna rf och Österbottens Velfärdsområde



Hybridföreläsning om psykosjukdomar 25.3 i Vasa & Online

Tillsammans med Mielle ry ordnar vi två avgiftsfria föreläsningar under våren 2025. En på finska 4.3 'Luento depressiosta', och denna på svenska 25.3.

Om psykosjukdomar

Medverkar gör en sakkunnig och erfarenhetsexpert.

Tid: **Onsdag 25.3 kl. 16.30-18.30.** Kaffe och te från kl 16.15.

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

Anmäl dig senast 22.3 via denna länk:

<https://link.webropol.com/ep/psykosjukdomar26>



REKREATION MED KAMRATSTÖD

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 (som inträdesbiljetter, servering).
(uppdaterat beslut vid styrelsens möte 28.11.2023)

Valborgsbrunch 30.4 i Vasa och Karleby

Torsdag 30.4 bjuder vi in anhöriga och medlemmar till Valborgsbrunch på kontoren i Vasa och Karleby. Varmt välkommen!

Karleby kl. 9-11, kontoret, Långbrogatan 1-3 A (tredje våningen)
För anmälan och information, kontakta Heidi: 044 7634 101 eller
heidi.nylund@finfamipohjanmaa.fi

Vasa kl. 10-12, kontoret, Kyrkoeshplanaden 31
Anmäl dig senast 27.4 via denna länk:
<https://link.webropol.com/ep/vappubrunssi26>



Midsommarutflykt till Molnträsket i Vasa 17.6

Vi närturistar i Vasa **onsdag 17.6 kl. 17**. Vi grillar korv och njuter av gott kaffe/te vid en rastplats, spelar gårdsspel och/eller vandrar en kortare sträcka.
Samling kl. 17 vid parkeringen, Kapellbacken 209, Vasa.
För anhöriga till personer med psykisk ohälsa.

Anmäl dig senast 10.6 via denna länk:
<https://link.webropol.com/ep/juhannuspiknik>



Hösten 2026

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 stämningsfull grillplats.

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

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 .



ÖVRIGA ÄRENDEN

Föreningens årsmöte 28.4

Välkommen på föreningens årsmöte

Tid: **Tisdag 28.4 kl. 19.00**

Plats: FinFami Österbotten, Kyrkoeshplanaden 31.

Meddela om ditt deltagande senast 23.4 via denna länk:

<https://link.webropol.com/ep/vuosikokous2026>

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 er 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 och medlemsavgift 2026

Ordförande: Anita Ruutiainen

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

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

Medlemsavgift 2026

- Personmedlem 15€/person/år
- familjemedlemskap 25€/familj/år (i samma hushåll)
- föreningsmedlemskap 40€/förening/år

Kontoren i Vasa och Karleby är stängda i juli

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 01/26 - 06/26

MÅNAD	TID	EVENEMANG	PLATS
Januari			
To 8.1	18-20	Ätstörning - anhörigas grupp	Kontoret i Vasa
Må 12.1	18-19.30	Kamratstödsträff för föräldrar	Jakobstad
Ons 14.1	16-17.30	Karacafé	Kontoret i Vasa
Ons 14.1	18.30-20	Samtalsgruppen online	Distans via Teams
Ti 20.1	17.30-19	Samtalsgruppen i Vasa	Kontoret i Vasa
Ons 21.1	18-19.30	Samtalsgruppen i Jakobstad	Psykosociala förbundet
To 29.1	17.30-19	Temakväll: Beroendepsykiatri	Kontoret i Vasa
Februari			
Må 2.2	18-19.30	Kamratstödsträff för föräldrar	Jakobstad
Ti 3.2	18.30-20	Samtalsgruppen online	Distans via Teams
Ons 4.2	17-20	Temakväll på ryska	Jakobstads bibliotek
To 5.2	18-20	Ätstörning - anhörigas grupp	Kontoret i Vasa
Ti 10.2	17.30-20	Kväll för vuxna med oro för unga	Jakobstads gymnasium
Ons 11.2	16-17.30	Karacafé	Kontoret i Vasa
To 12.2	17-18.30	Onlineträff för anhöriga föräldrar	Distans via Teams
Ti 17.2	17.30-19	Samtalsgruppen i Vasa	Kontoret i Vasa
Ons 18.2	18-19.30	Samtalsgruppen i Jakobstad	Psykosociala förbundet
To 19.2	17.30-19	Kväll för föräldrar med oro för unga, Närpes, Café Albert	
Mars			
Må 2.3	18-19.30	Kamratstödsträff för föräldrar	Jakobstad
Ti 3.3	18.30-20	Samtalsgruppen online	Distans via Teams
To 5.3	18-20	Ätstörning - anhörigas grupp	Kontoret i Vasa
Ons 11.3	18-19.30	Ork, glädje och styrka i vardagen	Bennäs bibliotek
Ons 11.3	16-17.30	Karacafé	Kontoret i Vasa
Ti 17.3	17.30-19	Samtalsgruppen i Vasa	Kontoret i Vasa
Ons 18.3	18-19.30	Samtalsgruppen i Jakobstad	Psykosociala förbundet
Ons 25.3	16.30-18.30	Föreläsning: Psykossjukdomar	Mahis i Vasa & Teams
Må 30.3	18-19.30	Kamratstödsträff för föräldrar	Jakobstad
April			
Ti 7.4	18.30-20	Samtalsgruppen online	Distans via Teams
Ons 8.4	16-17.30	Karacafé	Kontoret i Vasa
To 9.4	18-20	Ätstörning - anhörigas grupp	Kontoret i Vasa
Ti 14.4	17.30-20	Återhämtning genom kreativitet	Vasa
To 16.4	17-18.30	Onlineträff för anhöriga partners	Distans via Teams
Ti 21.4	17.30-19	Samtalsgruppen i Vasa	Kontoret i Vasa
Ons 22.4	18-19.30	Samtalsgruppen i Jakobstad	Psykosociala förbundet
To 23.4	17-18	FinFami webinarie, Parrelation	Distans via Teams
Må 27.4	18-19.30	Kamratstödsträff för föräldrar	Jakobstad
Ti 28.4	19.00	Föreningens årsmöte	Kontoret i Vasa
To 30.4	9-11	Valborgsbrunch på kontoret	Karleby
To 30.4	10-12	Valborgsbrunch på kontoret	Vasa

ÖSTERBOTTEN 01/26 - 06/26

MÅNAD	TID	EVENEMANG	PLATS
Maj			
Ti 5.5	18.30-20	Samtalsgruppen online	Distans via Teams
To 7.5	18-20	Ätstörning - anhörigas grupp	Kontoret i Vasa
Ons 13.5	16-17.30	Karacafé	Kontoret i Vasa
Ti 19.5	17.30-19	Samtalsgruppen i Vasa	Kontoret i Vasa
Ti 19.5	17-18	Temakväll online: copingstrategier	Distans via Teams
Ons 20.5	18-19.30	Samtalsgruppen i Jakobstad	Psykosociala förbundet
Må 25.5	18-19.30	Kamratstödsträff för föräldrar	Jakobstad
Juni			
Ti 2.6	18.30-20	Samtalsgruppen online	Distans via Teams
Ons 3.6	16-17.30	Karacafé	Kontoret i Vasa
Ons 17.6	17-19	Midsommarutflykt	Molnträsket, Vasa
Må 22.6	18-19.30	Kamratstödsträff för föräldrar	Jakobstad

Kontoren i Vasa och Karleby är stängda i juli

Augusti - Save The Date

Ons 26.8	17-20	Utfärd til Aava Kertun Kotitila	Södra Vallgrund
----------	-------	---------------------------------	-----------------

