



FinFami

Pohjanmaa ry / Österbotten rf

VERKSAMHETSKALENDER 2/2020

**NÄR EN
INSJUKNAR
FÖRÄNDRAS LIVET FÖR
MÅNGA**

Du är inte ensam



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

INNEHÅLL

ANHÖRIGAS STÖD OCH RÅDGIVNING	5
STÖDGRUPPSVERKSAMHET	6
FÖRELÄSNINGAR OCH UTBILDNINGSTILLFÄLLEN	8
REKREATION	10
ÖVRIGA ÄRENDEN	11

Kontoret i Vasa

är öppet tisdagar och torsdagar kl. 12-17 och onsdagar kl. 12-15, i övrigt enligt överenskommelse

Kyrkoesplanaden 31, 65100 Vasa
06-312 0105 info

Leena Pakkanen, verksamhetsledare	044-2000 742
Marja Österberg, finskspråkig anhörigrådgivare	044-0334 280
Eva Hanses, svenskspråkig anhörigrådgivare	044-2000 733
Sandra Johansson, ungdomskoordinator	044-9777 335
Tanja Jakobsson, projektarbetare	044-2393 815

Kontoret i Karleby

är öppet tisdagar och torsdagar kl. 15-17 och onsdagar kl. 12-15, i övrigt enligt överenskommelse

Karlebygatan 21, 67100 Karleby

Minna Pellinen, anhörigrådgivare	044-7634 100
Katrin Björklund, anhörigrådgivare och koordinator	044-7634 101
Aleksandr Korolev, projektarbetare	044-2434 372

info@finfamipohjanmaa.fi
fornamn.efternamn@finfamipohjanmaa.fi
www.finfamipohjanmaa.fi

VERKSAMHETSLEDARES SPALT

Hej alla!

Vi lever för tillfället i exceptionella tider. Arbetstagarna arbetar för tillfället på distans på grund av coronan. All verksamhet som innebär sammankomster är inhiberad åtminstone till slutet av maj, men vår verksamhet fortsätter på distans. Du kan alltid ringa oss för att få anhörigrådgivning, vi har även öppnat ett bokningssystem på vår hemsida där du kan boka tid. Vi kan även ordna anhörigrådgivning via Teams eller Skype.

På centralförbundets hemsida, www.finfami.fi hittar du alla nätföreläsningar, kurser och grupper som FinFami föreningarna ordnar på distans via nätet. I dessa kan vem som helst delta oberoende av var man bor. Vår förening har just nu främst satsat på att ordna svenskspråkiga nät- och distansgrupper. De första svenskspråkiga chattarna har öppnat och en samtalsgrupp har träffats på distans. I planerna finns även webinarier/föreläsningar via nätet på båda språken.

I dessa tider är det viktigt att ta hand om sig själv, här är THL:s tips:



Värna om hälsosamma levnadsvanor. Ät hälsosamt och sov tillräckligt.



Motionera hemma eller rör dig i naturen.



Gör saker du tycker om.



Håll fast vid dina rutiner.



Håll kontakt med dina familjemedlemmar och vänner per telefon eller via nätet.



Läs inte för mycket nyheter, om du upplever att de gör dig orolig.

Vi behöver ta hand om oss själva och våra närstående!

I verksamhetskalender har vi även en del planerad verksamhet under sommaren men vi kommer att följa med hur situationen utvecklas och det kan hända att vi måste avboka en del av evenemangen. Årsmötet kommer inte att ordnas nu under våren, vi håller det ett senare skede.

Våra evenemang och vår verksamhet kan du följa på vår hemsida www.finfamiosterbotten.fi, Instagram (finfami_pohjanmaa) och Facebook (FinFami Pohjanmaa ry, FinFami Österbotten rf).

Vi tar en dag i taget och hoppas vi snart kan träffas igen!

Vårhälsningar från,
Leena Pakkanen
verksamhetsledare

FÖRENINGENS UNGDOMSVERKSAMHET

Man kan lugnt säga att det nya året drog igång med hård fart. Mycket föreläsningar, workshops och temadagar om psykisk (o)hälsa har vi fått vara med om. Under första veckan i Mars fick vi delta i Kul för unga-kurs som ordnades i Himos och njuta av det fina vädret ute i backarna vid skidcentrumet.

Under våren har vi fått träffa nya socionom praktikanter som har fått ta del av ungdomsverksamheten, vilket vi är tacksamma för. Under våren har vi även fått nya samarbetspartners, vilket vi är väldigt glada över eftersom vi på detta sätt kan nå mera ungdomar som är i behov att få mera kunskap om hur man som anhörig till någon med psykisk ohälsa och/eller missbruksproblematik kan klara av vardagen och orka.

På grund av omständigheterna arbetar vi nu på distans. Du kan nå oss via många olika kanaler och vi kommer att använda tiden till att utveckla ungdomsverksamheten på många olika sätt. Vi hoppas att vi under hösten igen kan förverkliga verksamheten på plats, tills dess finns vi precis lika mycket här som stöd för er, även om det tillfälligt är på distans.

Ta hand om er!

Vänliga hälsningar,

Sandra Johansson, Ungdomskoordinator

Tanja Jakobsson, Projektarbetare



TikTok: finfaminuorisotoiminta
SnapChat: finfaminuoriso
Instagram: finfami_nuorisotoiminta / finfami_pohjanmaa
Facebook: FinFami Österbotten rf
WhatsApp: 044 9777 335 (Sandra), 044 2393 815 (Tanja)
www.tukinet.net Öppen chat för dig som har en närstående med psykisk ohälsa



finfaminuoriso

ANHÖRIGAS STÖD OCH RÅDGIVNING

Anhörigrådgivning

När en närstående insjuknar är det ofta en kris för anhöriga också. Insjuknandet väcker olika känslor: rädsla, skuld, sorg, ångest och hjälplöshet. Den berörda anhöriga kan prata om svåra saker tillsammans med Finfamis personal. Målsättningen med anhörigrådgivningen är att stödja, när den närstående insjuknar psykiskt. I sådana situationer finns det en risk att den anhöriga överbelastas och därför behöver hen stöd. Boka tid om du vill prata, rådgivningen är gratis.

**I Vasa finns vi på kontoret på Kyrkoesplanaden 31
Ta kontakt så träffas vi enligt överenskommelse.**

Marja Österberg 044- 0334 280
Eva Hanses 044-2000 733 (svenskspråkig anhörigrådgivare)

Anhörigrådgivning med tidsbeställning i Karleby, Karlebygatan 21

Minna Pellinen 044 7634 100 (finskspråkig anhörigrådgivning)
Katrín Björklund 044 7634 101 (svenskspråkig anhörigrådgivning)

Anhörigkoordinator Katrín Björklund erbjuder individuella samtal i området Karleby-Oravais. Ifall du inte har möjlighet att ta dig till vårt kontor i Karleby kan vi komma överens om något annat ställe att träffas på. Ta frimodigt kontakt!

Anhörigrådgivning i samarbete med SÖAF vid Psykosociala enheten i Närpes enligt behov, Närpesvägen 4. För tidsbokning kontakta eva.hanses@finfamipohjanmaa.fi tel. 044- 2000 733 eller fredrika.sourander@soaf.fi tel. 045-121 9173. Du kan också fråga din egen vårdkontakt i Närpes.

Möjlighet till anhörigrådgivning finns också i Yttermalax, Länsmansvägen 5 A3. Kontakta anhörigrådgivare Eva Hanses för tidsbokning.

Psykiatrins dejourerande sjukskötare vid Vasa centralsjukhus finns på samjouren dygnet runt.

Har du frågor om mentalvård? Dejourande sjukskötaren svarar dygnet runt på dina frågor. Vem som helst kan när som helst ringa för att få råd och vägledning. De dejourerande sjukskötarna svarar på tel. 06 2132009 (lokalsamtalsavgift).



STÖDGRUPPSVERKSAMHET

FinFami Österbottens samtalsgrupper erbjuder information och stöd och i dem har man möjlighet att träffa andra som är i liknande livssituation.

Gruppverksamheten ger anhöriga nya krafter och problemlösningssmodeller- den anhöriga behöver inte orka ensam. Grupperna är pålitliga och trygga, har tystnadsplikt och de stöder i att orka med vardagen. Verksamheten är avgiftsfri och öppen för alla medlemmar.

Svenskspråkiga grupper:

Anhörigrådgivare Eva Hanses ansvarar för de svenskspråkiga grupperna i Vasanejden och söderut.

Anhörigrådgivare Katrin Björklund ansvarar för den svenskspråkiga gruppverksamheten från Vörå norrut. Hör av er till någon av oss om ni önskar att vi startar en ny grupp någonstans.

Malax-Petalaxgruppen

Gruppen i Malax håller paus i alla fall under vårterminen, men meddela gärna om intresse finns att starta upp på nytt!

Svenskspråkig grupp i Vasa

Ledare Eva Hanses 044-2000 733. Vi träffas på Kyrkoesplanaden 31 Vi träffas på måndagar. Inga flera fysiska möten under våren 2020. Om intresse finns kommer vi att ordna en gruppträff på distans i maj. Medlemmarna i gruppen meddelas om den möjligheten per telefon eller sms. Höstens träffar är inbokade enligt följande; 17.8, 14.9, 12.10 och 16.11 kl. 17.30- 19.30 Kontakta Eva ifall du önskar delta i gruppen.

Öppen chat för dig som har en närstående med psykisk ohälsa

Kom med och chatta med oss och andra anhöriga på tisdagskvällar kl. 17-19 fram till 26.5.2020. Chatten erbjuder möjlighet till kamratstöd. Chatten leds av FinFami Österbottens svenskspråkiga anhörigrådgivare och ungdomsarbetare. Gå in på tukinet.net och registrera dig. Det är avgiftsfritt och du får vara anonym. Tukinets information är tyvärr endast på finska, så du går in på rekisteröidy och sedan söker du gruppen och så är det bara att gå in och chatta vid given tidpunkt.

Psykoedukativ grupp för personer med bipolär sjukdom samt anhöriga i Vasa

Gruppen är ett samarbete med Svenska Österbottens anhörigförening SÖAF. Vi träffas sex gånger och går igenom teman som kan tänkas aktuella för målgruppen. Vi träffas på FinFamis kontor, Kyrkoesplanaden 31 följande datum 27.8, 3.9, 17.9, 24.9, 1.10 och 8.10. Gruppen leds av Malin Knip från SÖAF och Eva Hanses från FinFami Österbotten. Tanken med gruppen är att lära sig mera om bipolär sjukdom och att lära sig leva med den. Anmälan till info@finfamipohjanmaa.fi eller till Eva 044- 2000 733 senast 20.8.

Samtalsgruppen i Jakobstad

Samtalsgruppen i Jakobstad har varit på en paus men kommer köra igång så snabbt förhållandena tillåter. I juni kommer vi hoppeligen kunna träffas före sommarpausen. Träffarna kommer flyttas till onsdagar och den första blir om det går att samlas den 17.6 kl.17 vid Kanalesplanaden 19 B 13. Meddela ifall du kommer med i gruppen på förhand till Katrin tel. 044 7634 101 eller katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi

Höstens datum är: 26.8, 23.9, 21.10, 11.11 och 16.12

Anhörigcafé

Anhörigcafé i Vasa, Kyrkoesplanaden 31.

Karacafé- en ny satsning 2020

FinFamis Karacafé kom igång i februari och har fungerat bra. Tyvärr uppehåll även i denna verksamhet i maj. Karacafé betyder att det är endast män som träffas. Om möjligt blir det en träff 3.6 15.30- 17.00 och till hösten kör vi igång igen med träffar onsdagarna 12.8 och 9.9 kl. 15.30- 17. Jani Nyman, socialhandledare vid Vasas Center för mental- och beroendevård Horisontens service medverkar 9.9. Ingen förhandsanmälan krävs.

Kvällsanhörigcafé hösten 2020

Onsdag 26.8 kl.16.30- 18.30 Vi får besök från Stormossen och lär oss mera om sortering av avfall. Tillsammans spelar vi "Mossebingo" och får testa våra kunskaper i avfallssortering. (Tvåspråkigt tillfälle)

Onsdag 23.9 kl. 16.30- 18.30. Priska Pennanen, ledande psykolog på Studenternas hälsovårdsstiftelse gästar vårt anhörigcafé. Kom och diskutera studerandes vårdmöjligheter och psykiska hälsa med henne. (Tvåspråkigt tillfälle)

Anhörigcafé i Karleby, Karlebygatan 21, kontoret ligger i källarvåningen

Ordnas varannan onsdag jämna veckor vid kontoret i Karleby. Under anhörigcafé får du möjlighet att diskutera med så väl andra anhöriga som föreningens personal. Anhörigcafé är ett tvåspråkigt evenemang som inte kräver förhandsanmälan. Man kan komma och vara med hela tiden eller komma in ett varv. Välkomna med!

Anhörigcafé ordnas kl. 16-18 följande datum 10.6, 24.6, PAUS I JULI, 5.8, 19.8, 2.9, 16.9, 30.9, 14.10, 28.10, 11.11, 25.11 och 9.12



FÖRELÄSNINGAR OCH UTBILDNINGSTILLFÄLLEN

Nätkurs för anhöriga på Tukinet.net

Vi har inlett en netkurs på Tukinet.net 4.5. På kursen, som sker på nätet, får du ta del av information och övningar med tanken att det skall stöda dig i din roll som anhörig eller vän till någon med psykisk ohälsa. Kursen har begränsat antal deltagare. Hör av dig till Eva, Katrin, Sandra eller Tanja om du vill veta mera om kursen.

Skogsbad, bastubad och kalla bad- Hur vi med hjälp av naturens element kan öka vårt välbefinnande

Psykiatrisk sjukskötare och anhörigrådgivare Malin Knip från SÖAF föreläser och vi bandar in föreläsningen och lägger ut den på FinFami Österbottens Youtube kanal senast 14.5. Vi sätter ut länken på vår hemsida så snart föreläsningen finns att se. Vår förhoppning är att föreläsningen skall inspirera till att ta hand om sig själv och göra sådant som är möjligt, trots den här exceptionella Coronatiden vi lever i just nu.

Virtuell temakväll för föräldrar till ungdomar och unga vuxna med psykisk ohälsa 27.5 kl. 18-20

Tema: "Hitta dina egna och din närståendes styrkor". Diskussion och kamratstöd samt övningar; som hjälper deltagarna att reflektera och känna igen sina styrkor och också övningar som ger deltagarna verktyg att se sin närståendes styrkor och hur man på ett bra och konstruktivt sätt kan lyfta fram dem. Temakvällen leds av Fredrika Sourander från Svenska Österbottens anhörigförening SÖAF och Eva Hanses från FinFami Österbotten. Anmälan senast 25.5 till eva.hanses@finfamipohjanmaa.fi tel. 044- 2000 733

Frivilligverksamheten

Pga. av allt som pågått i samhället den senaste tiden fattades beslutet att flytta alla frivilligutbildningar till hösten 2020. Detta betyder att de som inte hade möjlighet att delta i mars nu får en andra chans.

Grundutbildningen:

I denna utbildning får du ett startpaket med information som utrustar dig att kunna representera föreningen i olika uppgifter. I utbildningen ingår bland annat spelreglerna för frivilliga, frivilligas rättigheter och skyldigheter samt att man med hänsyn till din egen livssituation ser vilket uppdrag som kunde passa dig bäst. Efter denna utbildning kan du fungera som värd för anhörigcafé, vara med och berätta om föreningens verksamhet, planera och ordna rekreationsverksamhet eller gå en vidareutbildning som kommer ordnas i ett senare skede. Som utbildare fungerar anhörigkoordinator Katrin Björklund.

Tidpunkter för utbildningen:

VASA: 7.9.2020 kl.17-20, Vasa kontoret Kyrkoesplanaden 31, sista anmälningdagen 3.9

JAKOBSTAD: 9.9 kl. 17-20, Psykosociala Förbundets utrymmen, Kanalesplanaden 19 B 3, sista anmälningdagen 7.9

Erfarenhetsutbildningen – Från erfarenhet till ord

Utbildningen kommer köra igång måndagen den 28 september. Vi träffas sju måndagskvällar kl. 1700 (28.9- 16.11) med uppehåll höstlovsveckan, dvs 12.10. Under träffarna får deltagarna med hjälp av olika uppgifter bearbeta sin historia som anhörig. Efter julen ordnas en träff för deltagarna då man får en till möjlighet att diskutera tankar som kommit upp under utbildningen och då får man meddela ifall man vill börja ta emot erfarenhetsexpertuppdrag eller inte. Efter utbildningen kan du berätta din historia på exempelvis föreningens evenemang, för en samtalsgrupp eller skriva hela eller delar för användning på föreningens olika informationskanaler. Max 8 deltagare ryms med i gruppen. Ledare för utbildningen är Katrin Björklund och Eva Hanses. Plats meddelas senare. Anmälan till Katrin, tel. 044 7634 101 eller katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi senast 23.9.2020

Temakväll om Skog, Kropp och Själ i Jakobstad 15.9

"Skog, kropp och själ" Det är lätt att tappa bort sig själv i denna värld av plikter och förväntningar. För att orka behöver vi gå 'back to basics'. Hur, var och när skall vi fylla på våra energiresurser? Det skall vi fundera över denna kväll.

Föreläsare Birgitta Strandberg-Rasmus familjerådgivare, psykoterapeut och handledare för sorgbearbetning. Temakvällen ordnas i samarbete med Psykosociala föreningen Contact rf.

När: 15.9 kl.18-20

Var: Algården, Alholmsgatan 13 Jakobstad

Anmälan: Senast 8.9 till katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi eller 044 7634 101, OBS! max 30 deltagare

Temakväll för föräldrar till ungdomar och unga vuxna 22.9 kl. 18-20

Plats: FinFamis kontor i Vasa, Kyrkoesplanaden 31. Temakvällen leds av Fredrika Sourander från Svenska Anhörigföreningen SÖAF och Eva Hanses från FinFami Österbotten. Kvällens tema meddelas senare! Anmälan senast 20.9 till eva.hanses@finfamipohjanmaa.fi tel. 044- 2000 733.

Temakväll om panikångest 23.9 kl. 18- 20

Socionom Nanette Westergård-Sjölund föreläser om fakta kring panikångest och hon berättar också om sina egna erfarenheter av hur det är att leva med panikångest.

Plats: Arbis i Vasa, Kyrkoesplanaden 15

Anmälningar via Arbis hemsida. Temakvällen är ett samarbete mellan Svenska Österbottens anhörigförening SÖAF, FinFami Österbotten och Arbis i Vasa.

Temakväll om självkänslans betydelse vid beroende och medberoende i Kristinestad 30.9 kl. 17.30- 20.30

Plats: Hemslöjdsgården, Strandgatan 18. Erfarenhetsexperterna Tom Lund och Bodil Backman för en dialog baserad på egna erfarenheter av beroende och medberoende. Efteråt frågor och diskussion. Öppen för alla intresserade.

Anmälningar till medborgarinstitutet i Kristinestad.

Föreläsningen är ett samarbete med Svenska Österbottens anhörigförening SÖAF, Psykosociala föreningen Primula och medborgarinstitutet i Kristinestad.

REKREATION

Vi vill påminna våra medlemmar om bindande anmälan. Ifall du blir tvungen att avboka ditt deltagande efter att anmälningstiden gått ut, så betalar vi endast hälften av självandelen tillbaka. Returneringen kräver sjukintyg. Detta på grund av att många evenemang vi ordnar medför kostnader. (Styrelsen 27.10.2011)

Besök till Finlands minsta stenkyrka 16.6

Tisdagen den 16.6 från kl. 13 framåt har vi möjlighet att bekanta oss med Leenas och Marttis gård i Övre-Såka där bl.a. Finlands minsta stenkyrka finns. På gården finns 14 byggnader, den äldsta är en lada från 1700-talet. På gården hittas över 20 av konstnären Leena Salmelas djurstatyer och Risto Honkalas trästatyer. Husfrun Leenas egen prägel syns på gården. Gården omringas av en 300 år gammal stenvägg och i den gamla ladan finns Leenas sybehörsbutik, alltså loppis.

Gemensam avfärd från kansliet kl.12.30. Vid behov kan en gemensam start ordnas från Neste i Edsevö. Meddela Katrin i samband med anmälan ifall intresse finns. Utflyktens självkostnadsdel är 5€ och i priset ingår guidningen och serveringen som består av te eller kaffe och salt och sött tilltugg. Anmälan senast 12.6 till Katrin tel. 044 7634 101 eller katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi

Midsommarpicknick på Skräddargrund i Vasa onsdag 17.6 klo 12-14.

Vi grillar och spelar spel tillsammans. Anmäl dig senast 15.6 till Marja 044-0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi

Restaurangbesök och teater i Pedersöre fredag 26.6

Vi träffas på Uffes Mat & Café (Purmovägen 471 Purmo) kl 17.00 och intar en trevlig middag tillsammans. Därefter beger vi oss till Pedersöre sommartheater och ser pjäsen Bröderna Lejonhjärta. Föreställningen börjar kl. 19. Egen andel av priset är 23 € för medlemmar. Uppge vid anmälan eventuella allergier och om du önskar fisk, kött eller vegetariskt alternativ. Anmälan senast 16.6 till katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi eller tel. 044 7634 101

Vi håller öppet hus under Konstens natt i Vasa 6.8 kl. 13-17

Kom in och bekanta dig med vår verksamhet på Kyrkoesplanaden 31. Levande musik och ansiktsmålning utlovas också. Ingen förhandsanmälan, utan fritt fram att dyka upp!

Vandring i Ytterjeppo 28.8

Kom med på vandring i gott sällskap i naturen. Vi kommer att vandra den ungefär 4km långa vandringsleden i Ytterjeppo med paus för grillning och enkla avslappningsövningar vid en grillplats.

Vi samlas vid danspaviljongen i Ytterjeppo, Ytterjeppovägen 749 20.8 kl.15.30. Föreningen bjuder på korv och frukt. Ta själv med dricka samt eventuellt annat ätbart du vill ha. Gemensam start för dem som vill samåka kl. 14.15 vid Vasas kontor och kl. 15.00 vid Neste i Edsevö. Vi försöker samåka så gott det går.

Meddela senast 19.8 ifall du kommer och ifall du behöver skjuts/har möjlighet att ta bil. Anmälan till Katrin tel. 044 7634 101/ e-post: katrin.bjorklund@finfamipohjanmaa.fi eller Eva tel. 044 2000 733/ e-post: eva.hanses@finfamipohjanmaa.fi

Utflykt till Kristinestad 10.9

Kom med på en dagsutflykt. Avfärd från Vasa stadshus torsdag 10.9 kl.15. Första anhalten är vackra Kristinestad var Vänstugan Primulas verksamhetsledare Torolf Back tar emot oss. Vi får höra om vänstugans verksamhet och historia och samtidigt blir vi bjudna på kaffe eller té med något salt tilltugg. Efter detta blir det en kort guidning till fots med en lokal guide varefter vi fortsätter till Lind´s växthusrestaurang i Närpes. Där får vi njuta av en buffetmiddag i vacker miljö. Efter maten blir det hemfärd. Vi beräknas vara tillbaka i Vasa senast vid kl. 22. Egen andel att betala för utfärden är 30 €/person. Ifall utfärden även intresserar medlemmar norrifrån så går det bra att få skjuts antingen från kontoret i Karleby, med start kl. 12.30, eller från Neste i Edsevö kl. 13. Bindande anmälningar senast 4.9 till Marja tel. 044-0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi Meddela samtidigt om eventuella allergier.

ÖVRIGA ÄRENDEN

OBS! Viktigt!

Ifall du använder e-post och inte ännu meddelat oss så gör det snarast så när vi er snabbt, billigt och miljövänligt! Meddela Marja 044-0334 280/ info@finfamipohjanmaa.fi

Det går nu att boka tid för anhörigsamtal via vår hemsida

www.finfamiosterbotten.fi

Fortfarande går det också bra att ringa någon av våra anhörigrådgivare.

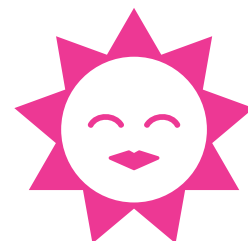
Kontoren i både Vasa och Karleby håller stängt 6.7- 2.8.2020

Till kännedom

Kom ihåg att följa med Vasabladet, ÖT och tidningen Syd-Österbotten. Följ också med Facebook, Instagram och Twitter och snart får ni också senaste information på vår förnyade hemsida www.finfamipohjanmaa.fi

På grund av Coronaviruset har vi ingen fysisk verksamhet i maj 2020.

Se däremot information om vår nätt chatt under rubriken grupper. Under rubriken Föreläsningar hittar du också en virtuell föreläsning, en temakväll för föräldrar till ungdomar och unga vuxna och en nätkurs. Svenska gruppen i Vasa kommer också om möjligt att träffas virtuellt i maj. Ta chansen och delta från din hemmasoffa. Allt du behöver är internetuppkoppling!



VASA MED OMNEJD 6-9/2020

Vecka	Kl.	Verksamhet, Evenemang/Grupp	Plats
19			
4.5.		Nätkurs för anhöriga börjar	Tukinet.net
5.5	17-19	Chatt för anhöriga	Tukinet.net
20			
12.5	17-19	Chatt för anhöriga	Tukinet.net
14.5		Föreläsning om olika bad	FinFami Österbottens youtubekanal
21			
19.5	17-19	Chatt för anhöriga	Tukinet.net
22			
26.5	17-19	Chatt för anhöriga	Tukinet.net
27.5	18-20	Virtuell Temakväll för föräldrar	Troligtvis via Teams
23			
3.6	15.30- 17	Karakafé	Kontoret i Vasas
25			
17.6	12-14	Midsommarpicknick	Skräddargrund i Vasas
26			
26.6	17-	Middag och sommar-teater	Uffes mat och Pedersöre teater
28-31	6.7- 2.8	KONTORET STÄNGT	
32			
6.8	13-17	Konstens natt/ Öppet hus	Kontoret i Vasas
33			
12.8	15.30- 17	Karacafé	Kontoret i Vasas
34			
17.8	17.30- 19.30	Svenska gruppen i Vasas	Kontoret i Vasas
35			
26.8	16.30	Anhörigcafé med Mossebingo	Kontoret i Vasas
27.8	18- 20	Grupp kring bipolär sjukdom, 1	Kontoret i Vasas
28.8	15:30	Vandring i Ytterjeppo	Ytterjeppo vandringsled
36			
3.9	18- 20	Grupp kring bipolär sjukdom, 2	Kontoret i Vasas
37			
7.9	17-20	Utbildning för frivilliga	Kontoret i Vasas
9.9	15:30-17	Karacafé med Jani Nyman	Kontoret i Vasas
10.9	15- 22	Utfärd till K-stad och Linds kök	Start från Vasas stadshus
38			
14.9	17:30-19:30	Svenska gruppen i Vasas	Kontoret i Vasas
15.9	18-20	Återträff för deltagare i sorgbearbetning höst 2019	Kontoret i Vasas
17.9	18- 20	Grupp kring bipolär sjukdom, 3	Kontoret i Vasas
39			
22.9	18- 20	Temakväll för föräldrar till unga	Kontoret i Vasas
23.9	16:30- 18:30	Anhörigcafé, som gäst psykolog från studenthälsan	Kontoret i Vasas
23.9	18-20	Temakväll om ångest Vasas Arbis	
24.9	18-20	Grupp kring bipolär sjukdom, 4	Kontoret i Vasas
40			
28.9		Erfarenhetsutbildning, 1	Plats och tid meddelas senare
30.9	17:30-19	Föreläsning om beroende o med-beroende	Hemslöjdsgården i Kristinestad
1.10	18-20	Grupp kring bipolär sjukdom, 4	Kontoret i Vasas

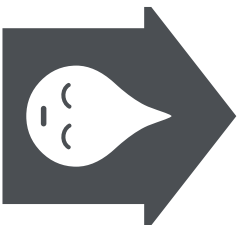
KARLEBY MED OMNEJD 6-9/2020

Vecka	Kl.	Evenemang/Grupp	Plats
19			
4.5.	när som helst	Nätkurs: Anhörigresursen - mot självkänedom och välmående	TukiNet
5.5	17-19	Öppen chat för anhöriga	TukiNet
20			
12.5.	17-19	Öppen chat för anhöriga	TukiNet
21			
19.5.	17-19	Öppen chat för anhöriga	TukiNet
22			
26.5.	17-19	Öppen chat för anhöriga	TukiNet
24			
10.6.	16-18	Anhörigcafé	
25			
16.6.	13.00	Utfärd till Yttersåka	Gemensam start Karlebykontoret, kl. 12.30
17.6.	17-18.30	Samtalsgrupp i Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 3
26			
24.6.	16-18	Anhörigcafé Sommarspecial	
26.6.	17.00	Middag och sommartheater i Pedersöre	Uffes Café
28-31		SOMMARPAUS	
32			
5.8.	16-18	Anhörigcafé	Karleby kontoret
34			
19.8.	16-18	Anhörigcafé	Karlebykontoret
20.8.	15.30	Vandring i Ytterjeppo	Gemensam start Edsevö Neste, kl. 15.00
35			
26.8.	17-18.30	Samtalsgrupp i Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 3
27.8.		Tack-kväll för frivilliga	Villa Elba i Karleby
36			
2.9.	16-18	Anhörigcafé	Karleby kontoret
37			
9.9.	17-20	Grundutbildning för frivilliga Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 3
38			
16.9.	16-18	Anhörigcafé	Karlebykontoret
39			
22.9.	18-20	Temakväll: Skog, Kropp och Själ	Algården, Jakobstad
23.9.	17-18.30	Samtalsgrupp i Jakobstad	Kanalesplanaden 19 B 3
40			
28.9.	17-20.30	Erfarenhetsexpertutbildning startar	Meddelas senare
30.9.	16-18	Anhörigcafé	Karleby kontoret

VART FJÄRDE BARN I FINLAND ÄR ANHÖRIG

25 %

Vart fjärde barn lever i en famij med psykisk ohälsa och/eller missbruksproblem. Dessa barn behöver extra stöd och trygghet.

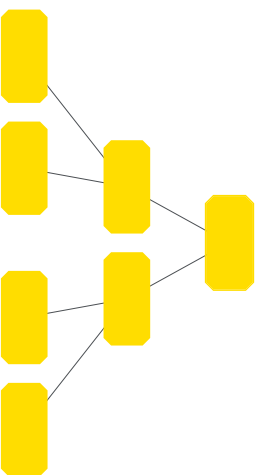


FÖRDOMARNA SOM FINNS MOT PSYKISK OHÄLSA LEDER TILL ENSAMHET OCH UTANFÖRSKAP.

Unga vuxna upplever mest ensamhet. Nästan 76 % av de unga som känt sig ensam m a har lidit av depression.



MENTALA PROBLEM ÖVERFÖRS OFTA FRÅN GENERATION TILL GENERATION.



60 %

av barnen till deprimerade föräldrar insjuknar innan de fyllt 25 år. Det innebär ofta avbrutna studier, långa sjukskrivningar och sjukpensionering.

X3

Risken för att någon begår självmord tredubblas om en förälder begått självmord.



OROANDE ÄR ATT BARN SOM ÄR ANHÖRIGA SJÄLVA INSJUKNAR I ALLT LÄGRE ALDER.

40 %

av alla sm åbarns-föräldrar oroar sig över sin egen ork.

OM FÖRÄLDRARNA FÅR STÖD ÖKAR CHANSEN FÖR BARNEN ATT KLARA SIG I LIVET.

FinFami is anhörigförening ger stöd åt hela familjen. Genom att stöda föräldraskapet förbättrar man både barnens välbefinnande och den sjuka förälderns vårdresultat.

