



Pohjanmaan syömishäiriöperheet ry jäsenkirje

4/4 JOULUKUU 2011

JOULUNAIKAA RAUHAISAA, VUOTTA HYVÄÄ ALKAVAA!

Toivottaa Pohjanmaan syömishäiriöperheet ry

TÄSSÄ JÄSENKIRJEESSÄ:

Johdanto	1
”kosiokirje”	2
Anne-Maria Valkaman tervehdys	3
Vertaistukitoimintaa	4



Lapsen lailla jouluun kulje, kuusen luona silmät sulje, muista joulut entiset.
Tiedän, että hymyilet.



Pohjanmaan syömishäiriöperheet ry etsii sihteerä ja rahastonhoitajaa

Hyvä yhdistyksen jäsen!

Pohjanmaan syömishäiriöperheet ry hakee sihteerä ja rahastonhoitajaa kaudelle 2012-2013.

Sihteerin tehtäviin kuuluu muun muassa

- kokouskutsun ja esityslistan laatiminen puheenjohtajan kanssa
- käytännön järjestelyistä sopiminen ja huolehtiminen (esimerkiksi kokoustilan varaaminen, havaintovälineiden ja tarjoilun järjestäminen)
- aktiivinen puheenjohtajan avustaminen kokousvalmisteluissa ja kokouksen aikana
- puheenvuorojen sisältöjen muistiin merkitseminen pääpiirteittäin
- pöytäkirjan kirjoittaminen
- pöytäkirjan tarkastuttaminen

Rahastonhoitajan tehtäviin kuuluu muun muassa

- laatia yhdessä puheenjohtajan ja sihteerin kanssa ehdotus yhdistyksen talousarvioksi ja tilinpäätökseksi ja esitellä ne hallitukselle sekä jäsenkokoukselle
- valmistella ja esittää muita talousasioita hallitukselle ja jäsenkokoukselle
- laskujen maksaminen
- seurata yhdistyksen taloudellista asemaa ja tarvittaessa antaa selvityksiä hallitukselle ja jäsenkokoukselle

Pohjanmaan syömishäiriöperheet ry:n hallitus odottaa tulevalta sihteeriltä ja rahastonhoitajalta sitoutumista ja aitoa kiinnostusta tehtävää kohtaan. On kuitenkin tärkeää muistaa, että sihteerä ja rahastonhoitajaa eivät ole toimessaan yksin. Heidän tukenaan ovat muu hallitus ja yhdistyksen vapaaehtoiset ja Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n aluesihteerä Tanja Tiainen.

Toimesta kiinnostuneita pyydetään lähettämään vapaamuotoinen hakemus osoitteeseen pjpohjanmaa@syomishairioliitto.fi tai aluesylibs@syomishairioliitto.fi mahdollisimman pian, mieluiten vuoden 2011 vuoden loppuun mennessä. Hakemuksia otetaan vastaan 30.1.2012 saakka. Lisätietoja tehtävästä voi kysyä sähköpostitse tai puhelinnumeroista 044-0520044(Brita Kotala) ja 040-7529526 (Tanja Tiainen)

Ystävällisin terveisin

Pohjanmaan syömishäiriöperheet ry:n puolesta

Brita Kotala

pj/Pohjanmaan syömishäiriöperheet ry

Tervehdys teille jokaiselle täältä Kauhajoen raviradan laitamilta.

Vietämme joulunalusaikaa ja maa on vielä melkein musta koko kylässä. Samanlainen tilanne lienee muuallakin päin pohjanmaatamme. Toisilla on kiireistä aikaa ja osalla vapaa-ajan ongelmia. Molemmat tilanteet aiheuttavat stressiä ja väsymystä ihmisille. Itse kaipaillen kyläilijöitä harmaisiin päiviin sekä tummeneviin iltoihin jotka pimenevät yhä aiemmin. Haluaisin istuskella läpimän takkatulen ääressä ja muistella menneitä suunnitellen tulevaa parempaa aikaa.

Nykyään ei useinkaan tule vierailulle kukaan...aikani kuluksi kuljen itse ystävän luota tutun luokse ja hymyilen vastaan tulijoille.

Toivon, ettei kukaan pahoita mieltään kulkiessani "kylänluutana". Hymy nousee kasvoilleni herkästi näin pimeälläkin ajalla. Haluaisin antaa kaikille jotain hyvää ja kaunista, mutta rakkaus ei mahdu mihinkään pakettiin. Ehkäpä ilonen hymy loistaa valoa toisten sydämiin tartuttaen rakkauden valon, saaden aikaan ketjureaktion. Jos sydän onnellinen olla saa, silloin ei haittaa lumeton maa.

**Hymy on lahja, joka laajenee
kun sitä jakaa.**

**Hymy antaa antajalleen samalla
ottamatta mitään pois.**

**Hymy kasvat kaunistaa niissä
kuin jotain taivaista ois.**

**Hymy anna hyväksyen tutulle
kuin oudollekin, vieraalle**

**Hymy kurkistaa peilistä niin
voit hymyillä Sinulle!**



Valkeasta joulusta haaveillessa toivotan teille

ILOISTA JOULUA

JA

ONNELLISTA

UUTTA VUOTTA

Kevään 2012 vertaistukiryhmien kokoontumiset

SEINÄJOKI

Läheisten ryhmä

Kokoontumispaikka: Järjestötalon uuden puolen kokoushuone, Kauppakatu 1, 2. krs, 60100 Seinäjoki

Kokoontumiset: 12.1, 9.2, 15.3, 12.4 ja 10.5. klo 18-20.

Tietoa ja tukea saat ryhmän vetäjiltä: **Helena Pohjasniemi**, puh. 040-5163204, sähköposti: [seinajoki\(at\)syomishairioliitto.fi](mailto:seinajoki(at)syomishairioliitto.fi)
Tervetuloa mukaan!

Saat tietoa ja tukea vertaistesi parissa! Ryhmä on tarkoitettu kaikille syömishäiriöön sairastuneiden läheisille ja heistä huolta kantaville ihmisille. Tule keskustelemaan ja vaihtamaan kokemuksia samassa elämäntilanteessa olevien perheiden ja vanhempien kanssa.

SEINÄJOKI

Sairastavien ryhmä

Seuraa yhdistyksen nettisivuja ja facebook sivustoa.

Kokoontumispaikka: Järjestötalou, Kauppakatu 1, 60200 Seinäjoki (2. kerros, olohuone)

Uudet ryhmäläiset, otattehan yhteyttä ennen ryhmään tuloa ryhmän ohjaajaan.

Terveisin ohjaajat Brita Kotala ja Katriina Viitakorpi.

TERVETULOA!
Lisätietoja:
Brita Kotala,
[pjpohjanmaa\(at\)syomishairioliitto.fi](mailto:pjpohjanmaa(at)syomishairioliitto.fi), puh. 044-0520044.

VAASA

Läheisten ryhmä

Kokoontumispaikka: Mielenterveysyhdistyksen uudet tilat, Kirkkopuistikko 31, katutaso

Kokoontumiset:

torstaisin 5.1, 2.2, 22.3, 19.4, 10.5. klo 18.00

Lisätietoja: Arja Uusitalo, [vaasa\(at\)syomishairioliitto.fi](mailto:vaasa(at)syomishairioliitto.fi) tai puh. 050-5023159

Tervetuloa mukaan!
Arja ja Pauliina

SÄHKÖPOSTIVERTAISTUKI

Sähköpostitse annettava vertaistuki sopii kaikille, jotka haluavat purkaa ajatuksiaan ja vaihtaa kokemuksia syömishäiriöistä kirjoittamalla. Sähköposti on hyvä tukimuoto myös silloin, jos omalla paikkakunnalla ei ole toimivaa vertaistukiryhmää tai jos kynnys lähteä ryhmään tuntuu vielä liian suurelta.

Vapaaehtoiset, syömishäiriöistä omakohtaisen kokemuksen omaavat tukijat eivät kuitenkaan hoida eivätkä anna terapiaa, he ovat vertaisia ja työskentelevät aina oman jaksamisensa mukaan.
Syömishäiriötä sairastaville: BRITA, sptuki7@syomishairioliitto.fi

KOKKOLA

Läheisten ryhmä

Seuraa Pohjanmaan syömishäiriöperheet ry:n nettisivuja.

Ryhmänvetäjät: Heidi Hotakainen, puh. 040-5801252, ja Raija Järvi sähköposti: [kokkola\(at\)syomishairioliitto.fi](mailto:kokkola(at)syomishairioliitto.fi)



Find us on
Facebook