

## SUOJELE ITSEÄSI JA MUITA!



## Yhdistyksen ruokailut alkavat tiistaina 21.9.2021

Lounaan uusi hinta on 4,50 € ja sitä on tarjolla tiistaisin ja perjantaisin kello 12.00 -12.45.

Muistathan ilmoittautua lounaalle **etukäteen viimeistään edellisenä päivänä.**

## Yhdistyksen syntymäpäiväjuhlat

**Aika:** perjantaina 17.9.2021 kello 11.00 – 13.00.

**Paikka:** Rauman Hyvän Mielen talo

**Ohjelma:** Kello 12.00 jaetaan ansiomerkit ja julistetaan

Rauman Hyvän Mielen tekijä 2021.

Täytekakkutarjoilu!

**Olet lämpimästi tervetullut!**

## MUISTATHAN!

☑ Tulethan paikalle vain fyysisesti terveenä.

☑ Sairaana tai oireisena pyydämme sinua lähtemään kotiin ja ottamaan yhteyttä pandemiapoliklinikalle (puh. 044 403 5234) ja toimimaan heidän ohjeidensa mukaan.

☑ Mittaamme kävijöitä kuumeen otsakuumemittarilla.

☑ Muihin kävijöihin tulee pitää fyysistä etäisyyttä.

☑ Tullessasi kohtaamispaikkaan sinun tulee pestä kätesi ja desinfioida ne.

☑ Seuraamme viranomaisten ohjeita ja toimimme heidän määräystensä mukaan.

☑ Pandemian vuoksi toimintavuonna 2021 yhdistys ei tule järjestämään matkoja paikkakunnan ulkopuolelle.



Kaikki tapahtumat ja toiminnot pidetään Rauman Hyvän Mielen talolla osoitteessa Eteläkatu 7 A 4-5, Rauma.

Muutokset mahdollisia!



Kuvan lähde: <https://www.paralympia.fi/liikunta/hyvaet-muuvit>

## Liikuntaryhmän suunnittelupalaveri Rauman Hyvän Mielen talolla keskiviikkona 15.9.2021 kello 12.30

#HyvätMuuvi hankkeen turvin Rauman MTY Friski Tuult ry:ssä alkaa maksuton liikuntaryhmä, jossa pääset kokeilemaan eri liikuntalajeja kuten keilausta, uimahallia ja kuntosalia.

Liikuntaryhmän ohjelma ja aikataulu julkaistaan suunnittelupalaverin jälkeen 16.9.2021 kotisivuilla, Facebookissa ja kohtaamispaikassa. Ryhmän vetäjinä toimivat Heli ja Matias Niemelä.

Tervetuloa!

Ps. Rollari tai muu apuväline ei ole este ryhmään osallistumiseen.

## Syksyyn vertaisryhmät alkavat 1.9.2021

**Käsityöryhmä**, jossa voit neuloa, virkata tai värittää värityskuvia kokoontuu joka **keskiviikko kello 9.30 – 11.30**. Omat tarvikkeet tulee olla mukana!

**Masennusryhmä** kokoontuu **parillisten viikkojen tiistaina kello 14.00 - 15.30** (ei 5.10. eikä 30.11.2021). (Ensimmäinen kokoontuminen 7.9.2021).

**Miesten kaveripiiri** kokoontuu **parillisten viikkojen tiistaina kello 16.30 – 18.00**. Piirin jälkeen on saunomismahdollisuus. (ensimmäinen kokoontuminen 7.9.2021)

Älä jää yksin, tule rohkeasti mukaan!  
Ryhmissä on kahvi tarjoilu!

**Vertaistukihenkilöiden palaveri** pidetään parittomien viikkojen tiistaina kello 14.00 – 15.30 (*suljettu ryhmä*).

## Uudet aukioloajat:

Maanantai -  
perjantai

kello 9.00 -14.00

Lauantai – sunnuntai

kello 14.00 – 18.00

Pelaamme bingoa joka  
maanantai, keskiviikko  
ja torstai kello 12.00.

Maksuton aamupuuro  
tarjolla arkisin kello  
9.30 – 10.00

## Tarvitsetko apua tai tukea arjen digitaitoihin?

Onko sinulla haasteita  
käyttää puhelinta,  
tablettia tai tietokonetta.

Haluatko oppia  
käyttämään esimerkiksi  
Kanta.fi palvelua tai  
Facebookia? Onko  
tekstiviesteihin  
vastaaminen vaikeaa?

Kaikissa näissä ja  
monissa muissa  
digihaasteissa me  
autamme sinua maksutta.

Tule käymään arkisin  
aukioloaikojen puitteissa  
Rauman Hyvän Mielen  
talolla tai soita puh  
02 821 1065!

# Mielenterveyden Keskusliitto ry:n Pop-up pajat:

Askartelusta ja kädentaidoista kiinnostuneille ihmisille, jotka kaipaavat uutta tekemistä päiviinsä ja jotka kokevat mielenterveyden ongelmia.

Pajoihin pääset osallistumaan yhdessä muiden kanssa Rauman Hyvän Mielen talolla. Osallistuminen ei edellytä sinulta mitään digitaitoja, sillä osallistumme pajoihin yhteisen verkkoyhteyden kautta.

**Ohjaajat:** Wille Härkönen ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto

## **Pop-up: Pieni lahjapaja tiistaina 5.10.2021 klo 13:30 - 15:00**

**Kiinnostavatko itsetehdyt korut ja avaimenperät tai uuden ilmeen antaminen kuluneille esineille? Löytyykö kotoa tavaraa, jota mielelläsi hiukan tuunaisit, vaikka lahjaksi toisille?**

Askarrellaan yhdessä kotoa löytyville tavaroille uusi alku kierrätysmateriaaleista. Erilaiset paperit, helmet tai vaikkapa napit – kaikki käy mitä kotoa sattuu löytymään. Askartelun lomassa rupertellaan mielessä olevista asioista ja käsillä tekemisen iloista.

Huomaathan että tähän tulee ilmoittautua etukäteen yhdistykseen puh 02 821 1065, jotta voimme ilmoittaa sinulle lähempänä puhelimitse tai sähköisesti mitä materiaalia sinun tulee ottaa pajaan mukaasi.

## **Pop-up: Joulukorttipaja tiistaina 30.11.2021 kello 13.30 – 15.00**

Rakastatko itsetehtyjä kortteja? Haluaisitko ilahduttaa ystävää tai sukulaista sellaisella? Kaipaanko uusia vinkkejä käsillä tekemiseen?

Askarrellaan yhdessä: piirretään, leikataan, liimataan. Askartelun lomassa rupertellaan mielessä olevista asioista ja käsillä tekemisen iloista.

Materiaaleiksi käy mitä kotoa sattuu löytymään: kaikenlaiset paperit, vanhat kirjojen sivut, nuottipaperit, mainosesitteet, aikakauslehdet, tulostuspaperi, kartonki tai pahvi. Ota omat askartelutarvikkeet esille valmiiksi. Papereiden ja korttipohjien lisäksi tarvitsen liimapuikon, sakset, mustan tussikynän ja muita kyniä.

Huomaathan että tähän tulee ilmoittautua etukäteen puh 02 821 1065, jotta voimme ilmoittaa sinulle lähempänä puhelimitse tai sähköisesti mitä materiaalia sinun tulee ottaa pajaan mukaasi

Keskiviikkona 13.10.2021 (kello 9.00 – 14.00) ja torstaina 14.10.2021 (kello 9.00 – 14.00) järjestetään

### **Tuo tullessas – Vie mennessäs päivät**

Voit tuoda itsellesi tarpeetonta **ehjää ja puhdasta** tavaraa tai vaatteita Rauman Hyvän Mielen talolle ja voit ottaa itsellesi toisten lahjoittamaa tavaraa. Ne tavarat jotka eivät ole menneet kiertoon ja jollei lahjoittaja ole noutanut niitä 14.10.2021 kello 14.00 viedään ne kierrätyspisteeseen.

Tavaraa ei siis myydä, vaan halukkaat lahjoittavat tavaraa tai vaatteita kiertoon!

Rauman MTY Friski Tuult ry  
Eteläkatu 7 A 4-5  
26100 Rauma  
puh. 02 821 1065  
[www.friskituult.fi](http://www.friskituult.fi)  
[friski@friskituult.fi](mailto:friski@friskituult.fi)



Löydät meidät  
myös  
Facebookista

<https://www.facebook.com/friski.tuult.10/>

Puheenjohtaja Luca Nordfors-Leino  
puh. 040 701 6026

Toiminnanjohtaja Päivi Lavonius  
puh. 045 635 4536

Toiminnanohjaaja Merja Mäntylä  
puh. 045 265 0134

Toiminnanohjaaja Pirve Järvinen  
puh.045 221 0811

