

RAUMAN MTY FRISKI TUULT RY


JÄSENLEHTI 1/2021



Yhteystiedot

**Rauman Mielenterveysyhdistys
Friski Tuult ry**

Eteläkatu 7 A 4-5, Rauma

 puh. (02) 821 1065

 friski@friskituult.fi

 www.friskituult.fi

Olemme myös Facebookissa!

Aukioloajat:

Maanantai	9.00 – 15.00
Tiistai	9.00 – 15.00
Keskiviikko	9.00 – 15.00
Torstai	9.00 – 15.00
Perjantai	9.00 – 14.00
Lauantai	14.00 – 18.00
Sunnuntai	14.00 – 18.00

Muutokset mahdollisia!

Hallitus 2021

Mielenterveysyhdistys on myös mielenterveyskysymysten asiantuntija. Me tiedämme kokemuksesta, miten mielenterveysongelmien kanssa eletään arkea ja miten siihen liittyviä pulmia käytännössä voidaan ratkoa. Meillä on tietoa ja olemme valmiita jakamaan sitä muillekin. Ota rohkeasti yhteyttä!

Puheenjohtaja:

Luca Nordfors-Leino, luca.nordfors@friskituult.fi
puh. 040 601 6026

Varapuheenjohtaja:

Pirve Järvinen, pirve.jarvinen@friskituult.fi

Varsinaiset jäsenet:

Harri Kaitaniemi, harri.kaitaniemi@friskituult.fi

Heli Niemelä, heli.niemela@friskituult.fi

Sanna Parkkinen –Kaitaniemi, sanna.parkkinen-kaitaniemi@friskituult.fi

Kristiina Reijasalo kristiina.reijasalo@friskituult.fi,

Lassi Rinne, lassi.rinne@friskituult.fi

Varajäsenet:

Mari-Anne Laine, mari-anne.laine@friskituult.fi

Merja Mäntylä, merja.mantyla@friskituult.fi

Matias Niemelä, matias.niemela@friskituult.fi

Maksutonta Arjen digiapua tarjolla!

- Miten luen tekstiviestin tai miten vastaan siihen?
- Mikä on WhatsApp ja miten saan sen älypuhelimeni?
- Miten Kanta.fi palvelu toimii ja miten voin katsoa sieltä omia terveystietojani?

Näihin ja muihin muihin kysymyksiin tarjoamme Sinulle apua
Rauman Hyvän Mielen talolla arkisin kello 9.00 -14.00!

Muistathan hyvän käsihygienian, maski/visiiri suosituksen.
Ethän tule sairaana paikalle!

Tiedoksi:

Rauman Hyvän Mielen talolla käytetään maskia tai visiiriä, sillä haluamme suojata kaikkia kävijöitä, vapaaehtoisia vertaistukihenkilöitä ja henkilökuntaa.

Olet meille tärkeä!

Välitä itsestäsi ja muista.

Keväällä 2021 yhdistys ei järjestä matkoja eikä tapahtumia.

Lounas on tarjolla tiistaisin ja perjantaisin kello 12.00 – 12.45, hinta 4,00 €. Muistathan ilmoittautua etukäteen. Lounaalle mahtuu enintään 15 henkilöä ja ruokailu tapahtuu erikoisjärjestelyin.

Oletko halukas kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja ja löytämään liikkumisen ilon? Tule mukaan yhdistyksen liikuntaryhmään, jolloin sinulla on mahdollisuus mm. maksuttomaan kuntosali käyntiin.

Lisätietoja puh (02) 821 1065.

ÄLÄ JÄÄ YKSIN! TULE MUKAAN!

Vertaisryhmät

Käsityöryhmä (joka keskiviikko kello 9.00 – 11.00)

Ryhmässä voit virkata, neuloa, värittää värityskuvia tai tehdä muita käsitöitä. Omat tarvikkeet tulee olla mukana. Ryhmän vetäjillä on valmiudet ohjata, neuvoja ja opastaa sinua.

Miestenkaveripiiri (Parillisten viikkojen tiistaina kello 17.00 -18.30)

Oletko yksin ja tarvitset juttukaveria, jossa saat luottamuksellisesti keskustella asioistasi. Tule vertaistuulliseen miestenkaveripiiriin. **Keväällä 2021 kaveripiirin jälkeen ei ole saunomismahdollisuutta.**

Masennusryhmä (parittomien viikkojen tiistaina kello 15.00 -16.30)

Tuntuuko joskus ettei ole ulospääsyä tilanteista ja olet yksin asioidesi kanssa. Ei ole ketään kenen kanssa keskustella, eikä ketään kuka ymmärtää. Tule rohkeasti mukaan keskustelemaan mieltä painavista asioista.

Itsenäiset asujat ryhmä kokoontuu to 18.2., 18.3., 15.4., 20.5.2021 kello 15.00 -16.00

Ryhmässä keskustellaan vertaistuullisesti itsenäisen asumiseen liittyvistä ja muista mieltä painavista asioista ja etsitään mahdollisiin kysymyksiin vastauksia yhdessä.

Toivon työpaja

Mistä lisää voimia arkeen, jos kaikki tuntuu harmaalta ja raskaalta? Löytyisikö päiviin jotain ihan uutta? Miten huomat hyvä elämässä? Voiko elämäni muuttua taas valoisammaksi?

Kenelle: Kaikille kadoksissa olevia voimia ja toiveikkuutta etsiville ihmisille, jotka ovat eläkkeellä, kuntoutustuella tai muuten pois työelämästä mielenterveydellisten syiden vuoksi ja joille verkossa osallistuminen tuntuu luontevalta tavalta.

Kurssipäivät: 1.3. / 3.3. / 4.3. ja 15.3.2021

Aika: 13:00 - 14:30

Hae mukaan: 19.2. mennessä

Lisätietoja antaa: Pirjo Metsäranta 040 562 4773 tai pirjo.metsaranta@mtkl.fi

Järjestäjä: Mielenterveyden keskusliitto ry

VERKKOSSA
Teams-alustalla

MAKSUTON!

Etsitään yhdessä toiveikkuutta ja valon pilkahduksia ja pohditaan, mistä löytyisi voimia arkeen. Usein on helpompi olla myötätuntoinen toisille, ja oma minä unohtuu. Tällä kertaa opetellaan myötätuntoa itseämme kohtaan: Tällä hetkellä jaksan ehkä vain tämän, mutta vointini paranee, edessäni on parempi huomina ja uusia mahdollisuuksia. Suunnitellaan yhdessä lähitulevaisuutta ja opetellaan pilkkomaan tavoitteita pieniksi, kullekin sopiviksi askeleiksi. Joskus unohtuu, että emme ole ainoita, joiden mieli ei jaksaa. Ryhmässä jaamme kokemuksia toisten samoja asioita kohdanneiden kanssa ja teemme erilaisia harjoituksia. Voit tulla mukaan ihan omana itsenäsi. Mukana on aina vertaisohjaaja, jolla on omakohtaista kokemusta toipumisesta ja siitä, mikä arjessa auttaa eteenpäin.

Mikäli sinulla ei ole kotona mahdollista osallistua verkkokoulutukseen ota yhteyttä Rauman Hyvän Mielen talolle. Järjestämme sinulle koneen ja verkkoyhteyden Rauman Hyvän Mielen talolla (mikäli sinut on valittu kurssille).

Jäsenmaksu 2021

Toimintavuoden 2021 jäsenmaksut ovat:

- Varsinainen jäsen 13,00 €
- Kannatusjäsen 20,00 €
- Yhteisökannatusjäsen 50,00 €

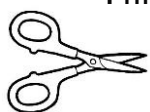
Jäsenmaksun voit maksaa alla olevalla tilinsiirtolomakkeella tai käteisellä suoraan Rauman Hyvän Mielen talolle (ei korttimaksua).

Mikäli raha-asioitasi hoitaa joku muu esim. edunvalvoja, tulee sinun itse toimittaa tilinsiirtolomake hänelle.

Miksi kannattaa olla yhdistyksen jäsenen?

- Saat Mielenterveyden Keskusliito Revanssi-lehden neljä kertaa vuodessa suoraan kotiin kannettuna sekä liiton jäsenkortin.
- Saat yhdistyksen jäsenlehden, vertaisuutta, yhteisöllisyyttä ja voimaantumista.
- Ystäviä, kavereita ja tuettavia.

Yhteystietosi tallennetaan Kilta – jäsenrekisteriin, joka on yhteiskäytössä Mielenterveyden Keskusliiton kanssa.



Saajan tilinumero	FI43 56300 0200 74743	TILISIIRTO		
Saaja	Rauman MTY Friski Tuult ry, Eteläkatu 7 A 4-5, 26100 Rauma	JÄSENMAKSU 2021		
Maksajan nimi ja osoite				
Allekirjoitus		Viitenumero		
Tilitä nro		Eräpäivä	08.03.2021	EUR

Maksu välitetään saajalle vain Suomessa Kotimaan maksuvälityksen yleisten ehtojen mukaisesti ja vain maksajan ilmoittaman tilinumeron perusteella

