

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 kohtauspaikkaan 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!
Ryhmässä 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? Kaipaako 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, mainosessitteet, 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 tullessasi – Vie mennessäsi päivät.

Voit tuoda itsellesi tarpeetonta **ehjää ja puhdasta** tavaraa tai vaatetta Rauman Hyvän Mielen talolle ja voit ottaa itsellesi toisten lahjoittamaa tavaraa.

Rikkinäisiä ja likaisia vaatteita ja tuotteita emme ota vastaan, vaan sinun tulee viedä ne itse asianmukaisesti kierrätykseen.

Tavarat ja vaatteet jotka eivät ole menneet kiertoon viedään keräyspisteeseen pe 15.10.2021.

Rauman MTY Friski Tuult ry
Eteläkatu 7 A 4-5
26100 Rauma
puh. 02 821 1065
www.friskituult.fi
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

