



Vertaistoimintaa Raumalla

SISÄLLYSLUETTELO

Sisällysluettelo

<i>KRIS Satakunta ry</i>	1
<i>Omaiset Mielenterveystyön tukena – Länsi-Suomen yhdistys ry</i>	2
<i>Avoim vertaistukiryhmä mielenterveyskuntoutujien omaisille ja läheisille</i>	2
<i>Rauman Al-Anon -ryhmä</i>	3
<i>Rauman evl seurakunta</i>	4
<i>Avoim sururyhmä</i>	4
<i>Sururyhmä (suljettu ryhmä)</i>	4
<i>Lähellä ihmistä kriisi – ja kasvuryhmä</i>	5
<i>Rauman evl seurakunta, diakoniatyö</i>	6
<i>Mielenterveyskuntoutujille suunnattu virkistyskerho</i>	6
<i>Rauman Invalidit ry</i>	8
<i>Kädentaito – ja jutustelukerho</i>	8
<i>Kerhoillat</i>	8
<i>Ohjattua vesijumppaa</i>	9
<i>Sisäcurling</i>	9
<i>Boccia</i>	9
<i>Amputaatiovertaistukihenkilö</i>	10
<i>Rauman Mielenterveysyhdistys Friski Tuult ry</i>	11
<i>Käsityöryhmä</i>	11
<i>Miesten kaveripiiri</i>	11
<i>PAM, pelot ahdistus ja masennusryhmä</i>	12
<i>Paniikkiryhmä</i>	12
<i>Voimavararyhmä</i>	13
<i>Rauman Seudun Allergia – ja Astmayhdistys ry</i>	14
<i>Allergiset aikuiset</i>	14
<i>Rauman Seudun Diabetesyhdistys ry</i>	15
<i>Teemalinen kerhoilta</i>	15
<i>Rauman Seudun Katulähetys</i>	16
<i>Pilke-ryhmä</i>	16

SISÄLLYSLUETTELO

<i>Rauman seudun mielenterveysseura ry, Kriisikeskus Ankkuripaikka`</i>	17
<i>Ryhmät Raumalla</i>	17
<i>Avoin vertaistukiryhmä lapsensa menettäneille</i>	17
<i>Eroryhmä</i>	17
<i>Hyvän Mielen lauluiltpäivät</i>	18
<i>Itsemurhan tehneiden läheisten ryhmä</i>	18
<i>Löydä oma tarinasi – nuoren vertaistukiryhmä 16 – 20 vuotiaalle</i>	19
<i>Ryhmät Eurassa</i>	19
<i>Hyvää mieltä arkeen ryhmä</i>	19
<i>Omaisryhmä</i>	19
<i>Vahvistuva minä kerho 7. – 8. luokkalaisille</i>	20
<i>Rauman Seudun Sydänyhdistys ry</i>	21
<i>Rauman Seudun Tules ry</i>	22
<i>Käsityökerho/keskusteluryhmä</i>	22
<i>Satakunnan Näkövammaiset ry</i>	23
<i>Näkövammaiskerho Himmi</i>	23
<i>Suomen Kipu ry</i>	24
<i>Toimintakeskus Merituuli</i>	25
<i>Oppaan on koonnut</i>	26
<i>Yhteystiedot</i>	26

KRIS SATAKUNTA RY

KRIS Satakunta ry

Kris Satakunta ry auttaa vertaistukiperiaatteella vankilasta ja päihdekierteestä vapautuvia ihmisiä.

Toimintamme perustuu neljään periaatteeseen jotka ovat päihteettömyys, rehellisyys, toveruus ja yhteisvastuullisuus. Toimintamuotoja ovat vankilatyö, avotyö, erityisnuorisotyö sekä päihdevalistukset nuorille ja heidän vanhemmilleen.

LISÄTIETOJA

Hallituksen puheenjohtaja: Minna Wahlman minna.wahlman@kris.fi,

puh. 044 068 4968



OMAISET MIELENTERVEYSTYÖN TUKENA – LÄNSI-SUOMEN YHDISTYS RY

Omaisets Mielenterveystyön tukena – Länsi-Suomen yhdistys ry

Avoin vertaistukiryhmä mielenterveystuntoutujien omaisille ja läheisille

ESITTELY

Mielenterveystuntoutujien omaisille ja läheisille suunnattu ryhmä, johon voi tulla uutena osallistujana läpi vuoden.

KOKOONTUMISPAIKKA

Toimintakeskus Merituuli, Tehtaankatu 4, Rauma. Merituuli muuttaa keväällä 2015 uusiin tiloihin.

MILLOIN

Joka kuukauden ensimmäinen maanantai kello 18.00.

LISÄTIETOJA

Tietoa vertaisryhmien ajankohtaisista kokoontumisista ja yhdistyksen toiminnasta saa kotisivuilta www.omaistlasu.org tai slevola.omaist@gmail.com sekä puh. 044 303 6282/044 545 4628

Henkilökohtaista vertaistukea voi tiedustella yhdistyksen omaistyöntekijän kautta puh. 044 303 6282



RAUMAN AL-ANON -RYHMÄ

Rauman Al-Anon -ryhmä

ESITTELY

Alkoholismi on sairaus, joka vaikuttaa koko lähipiiriin elämään. Ryhmässä käy alkoholistien ja muiden päihdeongelmaisten läheisiä, joiden ruumiillinen ja henkinen hyvinvointi on joutunut koetukselle. He ovat puolisoita, vanhempia, isovanhempia, lapsia, sisarusia tai muita läheisiä. Jaamme kokemuksiamme, lohdutamme ja rohkaisemme toisiamme. Opimme, että hyvinkin vaikeaa tilannetta voidaan helpottaa, ja suurtakin ahdinkoa lieventää. Toiminnan perusteita ovat luottamuksellisuus, nimettömyys ja vapaaehtoisuus, ja se on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta.

KOKOONTUMISPAIKKA

Syvärauman Seurakuntakoti, Erkinkatu 22, Rauma

MILLOIN

Maanantaisin klo 18.30

LISÄTIETOJA

www.al-anon.fi, AA:n valtakunnallinen auttava puhelin, myös läheisille, Helsinki puh. 09 750 200, klo 9.00 – 21.00, Satakunnan Al-Anon, auttava puhelin 050 431 8495, klo 17.00 – 21.00. Kontaktihenkilö Ritva puh. 041 544 6916.



RAUMAN EVL SEURAKUNTA

Rauman evl seurakunta

Avoim sururyhmä

ESITTELY

Läheisen kuoleman kivusta voi selvitä ajan kanssa, surua jakaen. Sururyhmä on vertaisryhmä, jonka peruseriaatteita ovat luottamuksellisuus ja keskinäinen kunnioitus. Läheisen menetyksestä on hyvä olla kulunut sururyhmän alkaessa vähintään kaksi kuukautta ja enintään kaksi vuotta. Osallistuminen on maksutonta.

KOKOONTUMISPAIKKA

Franciscus-talolla Kauppakatu14, Rauma. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua etukäteen

MILLOIN

Joka kuukauden kolmas keskiviikko kello 18 - 19.30

LISÄTIETOJA

Seurakuntapastori Tuire Aso puh. 044 769 1287, tuire.aso@evl.fi

Sururyhmä (suljettu ryhmä)

ESITTELY

Surulla on oma polkunsä ja se muuttaa muotoaan. Sururyhmä on tarkoitettu askeleeksi tällä polulla. Sururyhmä on vertaisryhmä, jonka peruseriaatteita ovat luottamuksellisuus ja keskinäinen kunnioitus. Läheisen menetyksestä on hyvä olla kulunut sururyhmän alkaessa vähintään kaksi kuukautta ja enintään kaksi vuotta. Ryhmä kokoontuu noin 6-7 kertaa. Ryhmäläisten on tarkoitus osallistua kaikkiin kokoontumisiin. Osallistuminen on maksutonta.

LISÄTIETOJA

Seurakuntapastori Tuire Aso puh. 044 769 1287, tuire.aso@evl.fi

Seurakunnassa järjestetään sururyhmiä lapsille.

Lisätietoja Tiina Kaukonen puh. 044 769 1227, tiina.kaukonen@evl.fi

Lähellä ihmistä kriisi- ja kasvuryhmä

ESITTELY

Lähellä Ihmistä kriisi- ja kasvuryhmät auttavat, kun ihminen tarvitsee läsnäoloa, välittämistä, kuuntelua, myötäelävää jakamista ja yksilölliseen elämäntilanteeseensa liittyvää tukea. Ryhmät ovat avoimia ja kuka tahansa on tervetullut ryhmään. Ryhmässä kaikki saavat puhua tai vaikka vain kuunnella.

KOKOONTUMISPAIKKA

Nuortentalo, Hallikatu 12, Rauma

MILLOIN

Ryhmä kokoontuu joka tiistai kello 18.00 – 20.00

LISÄTIETOJA

Paula Heino puh. 050 535 4456

Jouko Heino puh. 050 366 1499

RAUMAN EVL SEURAKUNTA, DIAKONIATYÖ

Rauman evl seurakunta, diakoniatyö

Mielenterveyskuntoutujille suunnattu virkistyskerho

ESITTELY

Virkistyskerhon tarkoituksena on antaa vertaistukea. Kerhossa lauletaan, luetaan ja kahvitellaan sekä keskustellaan laajasti elämän koko kirjosta diakonissan johdolla. Kokoontumisiin kuuluu hartaudet ja rukous.

KOKOONTUMISPAIKKA

Diakoniatoimisto, Kirkkokatu 2, Rauma

MILLOIN

Kerran kuukaudessa talvikaudella kello 13.00 -14.45. Vuonna 2015 kevään kokoontumiskerrat ovat tiistaisin 20.1., 17.2., 17.3. ja 21.4.2015.

LISÄTIETOJA

Diakonissa Helena Ritakorpi, puh 044 769 1262

Rauman seurakunta, diakoniatyö

Diakoniatyö pyrkii auttamaan niitä, joihin muu apu ei yllä tai se ei ole riittävää. Diakonian apu voi olla hengellistä, sosiaalista tai aineellista. Palvelu on tarjolla Raumalla asuville.

Diakoniatyö pyrkii kohtaamaan eri-ikäisiä raumalaisia erityisesti silloin, kun heillä on elämässään vaikeuksia. Työn kohteena ovat esim. eri vammaisryhmien edustajat, mielenterveyskuntoutajat ja syrjäytymisuhan alla olevat ihmiset. Leireille ja retkille osallistumisesta peritään maksu. Muuten diakoniatyön palvelut ja toimintaan osallistuminen ovat maksuttomia.

Diakoniatyö kutsuu koolle esimerkiksi eri vammaisryhmien edustajia sekä mielenterveyskuntoutujia Jumalan sanan ja muun virkistäytymisen merkeissä.

RAUMAN EVL SEURAKUNTA, DIAKONIATYÖ

Mielenterveyskuntoutujille tarjoamme keskusteluavun lisäksi leiri-, retki- ja ryhmätoimintaa. Keskusteluapua voi pyytää myös seurakuntamme papeilta. Seurakunnalla on paljon kaikille avointa toimintaa, johon voi osallistua. Sekä diakoniatyön että muusta seurakunnan tarjoamasta toiminnasta löydät tietoa osoitteesta: www.rauma.seurakunta.net

Diakoniatyöntekijän voit tavata joko vastaanotolla diakoniatoimistossa tai kotikäynnillä. Varaa aika vastaanotolle tai kotikäynnille etukäteen.

DIAKONIATYÖNTEKIJÄT

Aalto-Vainio Milla, puh. 044 7691 272, peliongelmaiset,

milla.aalto-vainio@evl.fi

Erake Pia, puh. 044 7691 263, diakoninen perhe- ja aikuistyö, kehitysvammaiset;

pia.erake@evl.fi

Haaponiemi Kirsi puh. 044 7691 265, monikulttuurisuus- ja vapaaehtoistyö;

kirsi.haaponiemi@evl.fi

Pihlajamäki Marita, puh. 044 7691 268, liikuntaesteiset, muistisairaat;

marita.pihlajamaki@evl.fi

Rautiainen Minna, puh. 044 7691 264, johtava diakoniatyöntekijä;

minna.rautiainen@evl.fi

Ritakorpi Helena, p. 044 7691 262, mielenterveyskuntoutajat, riippuvuus- ja kriminaalityö;

helena.ritakorpi@evl.fi

Räsänen Piritta, p. 044 7691 269, diakoniatyö Lapin alueella;

piritta.rasanen@evl.fi

Salla Satu, puh. 044 7691 270, näkövammaistyö;

satu.salla@evl.fi

Suominen Leena, puh. 044 7691 271, vanhustyö, kuurot ja huonokuuloiset;

leena.k.suominen@evl.fi

Päivystävä pappi (klo 8-22) p. 044 7691 301

DIAKONIATOIMISTO,

Käyntiosoite: Kirkkokatu 2

Postiosoite: PL 158, 26101 Rauma

p. 044 7691 261 (kiertävä numero)



Rauman Invalidit ry

Kädentaito – ja jutustelukerho

ESITTELY

Kerhoon voi tulla joko askartelemaan tai vain juttelemaan ja olemaan toisten seurassa. Syyskauden kerhoissa valmistetaan pääsääntöisesti myytäviä tuotteita myyjäisiin.

KOKOONTUMISPAIKKA

Rauman Invalidien toimisto, Aittakarinkatu 1, Rauma

MILLOIN

Parittomien viikkojen maanantaina kello 13.00.

LISÄTIETOJA

Anniina Sillanpää puh. 040 524 5721

Kerhoillat

ESITTELY

Kerhoiltaan ovat kaikki tervetulleita ja siellä lauletaan pääsääntöisesti yhteislauluja säestäjän johdolla tai siellä on joku muu esiintyjä. Myynnissä on kahvia ja arpoja.

KOKOONTUMISPAIKKA

Sinisaaren palvelukeskuksen ruokala, Siikapolku 3 C, Rauma.

MILLOIN

Helmi - huhtikuussa ja syys – marraskuussa joka kuun 3. keskiviikko kello 18.00 – 19.30

LISÄTIETOJA

Rauman Invalidien toimistolta puh. 02 824 1631.

Ohjattua vesijumppaa

KOKOONTUMISPAIKKA

Rauman Uimahalli, Hankkarintie 8, Rauma.

MILLOIN

Kevät ja syyskaudella tiistaisin kello 13.45 – 14.30

LISÄTIETOJA

Anniina Sillanpää puh. 040 524 5721. Jokaisen tulee maksaa itse uimahallimaksu.

Sisäcurling

KOKOONTUMISPAIKKA

Kaunisjärven vanhainkodin juhlasali, Steniuksenkatu 4, Rauma

MILLOIN

Kevät ja syyskaudella kuun 2. ja 4. maanantai kello 17.00

LISÄTIETOJA

Aimo Salminen puh 044 273 0155

Boccia

KOKOONTUMISPAIKKA/ MILLOIN

Maanantaisin kello 16.00 – 19.00, Lyseo, Aittakarinkatu 10, Rauma

Keskiviikkoisin kello 13.00 – 16.00, Meriristi, Varhontie 14, Rauma

Perjantaisin kello 16.00 alkaen, Uotilan palvelukeskus Aurinko, Siilontie 6, Rauma

Kesäaikana harjoitukset kesämökin kentällä Petäjäksessä Huvilapolku 19, Rauma.

(muutokset mahdollisia!)

LISÄTIETOJA

Marko Yli-Kleemola puh 045 126 5974.

Amputaatiovertaistukihenkilö

Caius Koljonen puh 050 378 6376

Rauman Invalidien koko toiminta tapahtuu esteettömissä tiloissa ja on vertaistoimintaa yhteisten tapaamisten ja tapahtumien myötä. Lisätietoja voit kysyä yhdistyksen puheenjohtaja Anniina Sillanpäältä puh. 040 524 5721. Kesäkotij- ja muusta toiminnasta löydät tietoja <http://www.raumaninvalidit.com/>.



Rauman Invalidit on Invalidiliitto ry:n

alainen jäsenjärjestö.

RAUMAN MIELENTERVEYSYHDISTYS FRISKI TUULT RY

Rauman Mielenterveysyhdistys Friski Tuult ry

Käsityöryhmä

ESITTELY

Ryhmään voit tulla tekemään erilaisia käsitöitä, keskustelemaan ja juomaan kahvia. Tarvittaessa opastamme ja ohjaamme käsitöiden tekemisessä. Omat tarvikkeet tulee olla mukana.

KOKOONTUMISPAIKKA

Rauman Hyvän Mielen talo, Eteläkatu 7 A 4-5, Rauma

MILLOIN

Tiistaisin kello 13.00 – 15.00.

LISÄTIETOJA

Rauman MTY Friski Tuult ry puh. 02 821 1065

Miesten kaveripiiri

ESITTELY

Keskustelua ryhmäläisten keskuudesta pursuavista asioista

KOKOONTUMISPAIKKA

Rauman Hyvän Mielen talo, Eteläkatu 7 A 4-5, Rauma

MILLOIN

Parillisten viikkojen tiistaina kello 15.00 – 16.30

LISÄTIETOJA

Luca Nordfors puh. 040 701 6026

RAUMAN MIELENTERVEYSYHDISTYS FRISKI TUULT RY

PAM, pelot-, ahdistus- ja masennusryhmä

ESITTELY

Keskustelua masennuksesta, selviytymisestä sekä sairauden hyväksymisestä ja sen kanssa elämään opettelemisesta.

KOKOONTUMISPAIKKA

Rauman Hyvän Mielen talo, Eteläkatu 7 A 4-5, Rauma

MILLOIN

Parittomien viikkojen maanantaina kello 15.00 – 16.30

LISÄTIETOJA

Luca Nordfors puh. 040 701 6026

Paniikkiryhmä

ESITTELY

Paniikkiryhmä on luottamuksellinen vertaisryhmä, jossa kaikilla, myös ryhmän vetäjällä on paniikki-/ahdistuneisuushäiriö sekä muita mielenterveydellisiä sairauksia. Mitään diagnoosia ei tarvita ja ryhmä on avoin, johon kaikki kiinnostuneet ovat lämpimästi tervetulleita. Ryhmä on keskusteluryhmä, jossa kaikki tulevat joka kerta kuulluksi. Aihe on aina vapaa ja jokainen kertoo itsestään ja mieltä painavista asioista sen verran kuin haluaa. Ryhmässä vertaiset jakavat kokemuksiaan ja kertovat selviytymiskeinoistaan! Vertaisuudessa on voimaa!! <3

KOKOONTUMISPAIKKA

Rauman Hyvän Mielen talo, Eteläkatu 7 A 4-5, Rauma

MILLOIN

Torstaisin kello 15.00 -16.30

LISÄTIETOJA

Sari Viitanen puh. 045 265 0134

RAUMAN MIELENTERVEYSYHDISTYS FRISKI TUULT RY

Voimavararyhmä

ESITTELY

Keskustelua elämänhallinnan ongelmista, masennuksesta, nettiriippuvuudesta ja syrjäytymisestä

KOKOONTUMISPAIKKA

Rauman Hyvän Mielen talo, Eteläkatu 7 A 4-5, Rauma

MILLOIN

Räätälöidysti uusien ryhmäläisten toiveiden ja tarpeen mukaan.

LISÄTIETOJA

Luca Nordfors puh. 040 701 6026

Rauman
mielenterveysyhdistys
Friski
Tuult ry
vertaisuus on
voimaa

RAUMAN SEUDUN ALLERGIA – JA ASTMAYHDISTYS RY

Rauman Seudun Allergia – ja Astmayhdistys ry

Allergiset aikuiset

ESITTELY

Rauman Allergia- ja Astmayhdistyksessä on aikuisvertaistoimijoina kaksi naista, joilla on pitkäaikaista omakohtaista kokemusta allergioista ja astmasta. Ryhmä kokoontuu muutaman kerran kevät- ja syyskaudella tai tarpeen mukaan. Ryhmä on pieni (4-9 hlöä) ja kaikilla on vaitiolovelvollisuus toisten henkilökohtaisista kokemuksista. Tarkoituksena on jakaa tietoa ja jaksamista yksin sairautensa kanssa kamppaileville, joille saattaa tulla ns. hoitoväsymys tai epätietoisuutta siitä miten edetä sairauden aiheuttamien ongelmien kanssa. Ryhmässä saa puhua ja jakaa huoliaan tai vain kuunnella muita. Toisinaan järjestetään teemailtoja toiveiden mukaan

esim. ruoka-aineallergioista, ruokareseptien vaihtoa, jalkahoitoa, yhdessä liikkumista, jumppaa, meikki-iltoja jne. Tieto on kullakin kallis allergia-asioissa, ettei jokaisen tarvitse käydä omakohtaisesti läpi kaikkia kokeiluja ja siedätyksiä.

KOKOONTUMISPAIKKA

Järjestötalo, Siikapolku 1, Rauma

MILLOIN

Tarpeen mukaan. Tieto kokoontumisista löytyy mm. yhdistyksen kotisivuilta

<http://raumanseudunallergiajaastmayhdistys.allergia.fi/>

LISÄTIETOJA

Ryhmään saa yhteyden yhdistyksen toiminnanjohtajan kautta, s-posti:

rsaa.ry@dnainternet.net tai puh: 044 024 1323.



RAUMAN SEUDUN DIABETESYHDISTYS RY

Rauman Seudun Diabetesyhdistys ry

Teemallinen kerhoilta

KOKOONTUMISPAIKKA

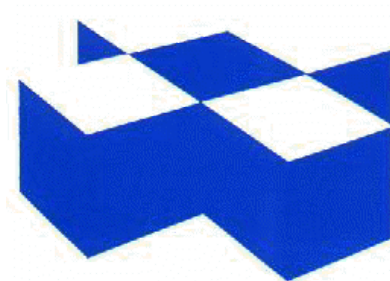
Palvelukeskus Mansikkapaikka, Steniuksenkatu 6, Rauma

MILLOIN

Joka kuukauden toinen maanantai kello 18.00

LISÄTIETOJA

Marjatta Paasikivi puh. 0400 362 713



RAUMAN SEUDUN KATULÄHETYS

Rauman Seudun Katulähetys

Pilke-ryhmä

ESITTELY

Ryhmä on yli 60-vuotialle päihdeongelmista kärsiville naisille ja miehille tarkoitettua vertaistuellista ryhmätoimintaa. Ryhmätoiminnan piiriin etsitään, kutsutaan ja saatellaan päihteitä käyttäviä ja elämäntapansa syrjäyttämiä yli 60-vuotiaita. Pilkeporukasta saa sisältöä arkipäivään, yhteisöllisyyttä, vertaistukea ja osallisuuden kokemuksia. Ohjelmaan kuuluu aamupala ja päivän kuulumisten vaihto. Ryhmään saa tulla sellaisena kuin on. Mukaan voi tulla mm. sosiaali - ja terveystoimen, kotihoidon tai diakonityöntekijöiden ohjaamana.

KOKOONTUMISPAIKKA JA MILLOIN

Raumalla kokoontuu kaksi ryhmää: Toivontalolla (Lyseokatu 7, Rauma) torstaisin kello 9.00 – 11.00 ja Kaunisjärven vanhainkodilla (Steniuksenkatu 4, Rauma) keskiviikkoisin kello 9.00 – 11.00

LISÄTIETOJA

Jos olet kiinnostunut tulemaan mukaan kannattaa olla etukäteen yhteydessä joko Tarja Loitomaa puh. 044 403 6024 tai Raili Salo puh. 050 469 3168.



RAUMAN SEUDUN MIELENTERVEYSSEURA RY, KRIISIKESKUS ANKKURPAIKK`

Rauman seudun mielenterveysseura ry, Kriisikeskus Ankkurpaikk`

Ryhmät Raumalla

Avoin vertaistukiryhmä lapsensa menettäneille

KOKOONTUMISPAIKKA

Kriisikeskus Ankkurpaikan tiloissa, Valtakatu 13, Rauma

MILLOIN

Ryhmä kokoontuu joka kuukauden ensimmäinen tiistai kello 18.00 – 20.00. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

LISÄTIETOJA

Tuija Eskelinen p. 050-559 0012.

Eroryhmä

ESITTELY

Suljettu vertaistukiryhmä eronneille naisille ja miehille. Ryhmään ilmoittautuneet haastatellaan ennen ryhmän alkua. Ryhmä kokoontuu 10 kertaa.

KOKOONTUMISPAIKKA

Kriisikeskus Ankkurpaikan tiloissa, Valtakatu 13, Rauma

MILLOIN

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin kello 17.30 – 19.30 14.1.2015 alkaen.

LISÄTIETOJA

Tuija Eskelinen p. 050-559 0012.

RAUMAN SEUDUN MIELENTERVEYSSEURA RY, KRIISIKESKUS ANKKURPAIKK`

Hyvän Mielen lauluiltpäivät

ESITTELY

Mukaan voi tulla yksin tai yhdessä kaikki laulamisesta tai laulun kuuntelemisesta kiinnostuneet.

KOKOONTUMISPAIKKA

Järjestötal, Siikapolku 1, Rauma.

MILLOIN

Ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen keskiviikkoina kello 13.00 – 15.00. Kevätkausi alkaa 14.1.2015.

LISÄTIETOJA

Kriisikeskus Ankkurpaikk` p. 02-83785600.

Itsemurhan tehneiden läheisten ryhmä

KOKOONTUMISPAIKKA

Suljettu ryhmä kokoontuu Kriisikeskus Ankkurpaikan tiloissa (Valtakatu 13, Rauma).

MILLOIN

Ryhmä kokoontuu noin kolmen viikon välein maanantaisin kello 17.30 – 19.00.

LISÄTIETOJA

Sinikka Sevänen puh. 050 559 0013

RAUMAN SEUDUN MIELENTERVEYSSEURA RY, KRIISIKESKUS ANKKURPAIKK`

Löydä oma tarinasi – nuoren vertaistukiryhmä 16 – 20 vuotiaalle

KOKOONTUMISPAIKKA

Suljettu ryhmä kokoontuu Kriisikeskus Ankkurpaikan tiloissa (Valtakatu 13, Rauma).

MILLOIN

Keskiviikkoisin kello 17.00 – 19.00. Ryhmä järjestetään mahdollisesti myös vuoden 2015 aikana

LISÄTIETOJA

Johanna Nieminen puh. 050 559 0015

Ryhmät Eurassa:

Hyvää mieltä arkeen ryhmä

ESITTELY

Ryhmä on tarkoitettu hyvinvoinnin tueksi vertaisten kanssa yhdessä tehden.

KOKOONTUMISPAIKKA

Eri paikoissa Eurassa

MILLOIN

Avoin ryhmä kokoontuu joka kuukauden 3. torstai

LISÄTIETOJA

Sinikka Sevänen puh. 050 559 0013.

Omaisryhmä

ESITTELY

Suljettu ryhmä on suunnattu läheisille, jotka kaipaavat tukea ja voimavaroja arjessa jaksamiseen.

RAUMAN SEUDUN MIELENTERVEYSSEURA RY, KRIISIKESKUS ANKKURPAIKK`

KOKOONTUMISPAIKKA

Ryhmä kokoontuu Kriisikeskus Ankkurpaikan tiloissa Eurassa (Eurantie 6A)

MILLOIN

Joka kuukauden ensimmäinen tiistai kello 17.30 – 18.30

LISÄTIETOJA

Sinikka Sevänen p. 050-559 0013.

Vahvistuva minä kerho 7. – 8. luokkalaisille

KOKOONTUMISPAIKKA

Suljettu ryhmä kokoontuu Kriisikeskus Ankkurpaikan tiloissa Eurassa (Eurantie 6A).

MILLOIN

Torstaisin kello 15.00 – 17.00. Ryhmä järjestetään mahdollisesti myös vuoden 2015 aikana

LISÄTIETOJA

Johanna Nieminen p. 050-559 0015.



RAUMAN SEUDUN SYDÄNYHDISTYS RY

Rauman Seudun Sydänyhdistys ry

Yhdistyksellä on neljä vertaistukihenkilöä, joihin voi tarvittaessa ottaa yhteyttä. Lisätietoja toiminnasta löytyy osoitteesta <http://www.sydanliitto.fi/web/rauman-seudun-sydanyhdistys-ry/etusivu>

LISÄTIETOJA

Rauman Seudun Sydänyhdistys,

Steniuksenkatu 1, Rauma

puh. 040 033 1933

sydanyhdistys.rauma@gmail.com



RAUMAN SEUDUN TULES RY

Rauman Seudun Tules ry

Käsityökerho/keskusteluryhmä

ESITTELY

Ryhmässä voit osallistua ohjattuun käsityötoimintaan ja keskustella ryhmäläisten ja vetäjien kanssa.

KOKOONTUMISPAIKKA

Rauman Järjestötaló, Siikapolku 1, Rauma

MILLOIN

Ryhmä kokoontuu joka tiistai kello 9.00 – 12.00

LISÄTIETOJA

Ryhmään voi vapaasti osallistua kaikki halukkaat.



SATAKUNNAN NÄKÖVAMMAISET RY

Satakunnan Näkövammaiset ry

Näkövammaiskerho Himmi

ESITTELY

Kerhossa käy noin 20 henkilöä. Ryhmän kokoontumisissa käy monesti joku luennoitsija tai pidämme peli-iltoja. Juttelemme mieltä askarruttavista asioista ja pidämme hauskaa yhdessä kahvikupposen äärellä.

KOKOONTUMISPAIKKA

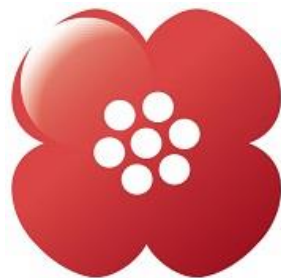
Järjestötal, Siikapolku 1, Rauma

MILLOIN

Kerran kuukaudessa.

LISÄTIETOJA

Lisätietoja antaa Mikko Hankaankorpi puh. 0400 594 905 tai Sirpa Lagerberg puh.0400 994 672, joilta on saatavissa myös henkilökohtaista vertaistukea.



Suomen Kipu ry.

ESITTELY

Ryhmään kuuluu kroonisen kivun ihmisiä kipuun katsomatta. Vertaisryhmässä kaikki ovat samalla viivalla, toinen toistaan tukien ja kannustaen eteenpäin kivusta ja särystä huolimatta.

KOKOONTUMISPAIKKA

Rauman Uimahallin yläkerran kerhuhuone, Hankkarintie 8, Rauma tai ABC Kortela Rauma, Unajantie 2, Kortela asema

MILLOIN

Joka kuukauden ensimmäinen torstai kello 16.00 – 18.00 (jollei toisin ilmoiteta).

LISÄTIETOJA

Valde Monto puh. 050 400 3718.



TOIMINTAKESKUS MERITUULI

Toimintakeskus Merituuli

ESITTELY

Toimintakeskus Merituuli on Rauman kaupungin sosiaalipalvelujen yksikkö, joka tukee mielenterveyskuntoutujien kuntoutumista ja arjessa selviytymistä. Merituulesta saa vertaistukea ja siellä on myös mahdollisuus keskusteluun sairaanhoitajan kanssa. Ryhmät toimivat pääsääntöisesti ammattilaisten ohjaamina, mutta vertaistuki on tärkeä elementti kaikissa toiminnoissa, joissa vertaiset ovat mukana. Toiminnot suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä asiakkaiden kanssa ja niitä arvioidaan säännöllisesti.

Aamupäivisin maanantai-torstai klo 9-13 Merituulessa voi käydä esimerkiksi keskustelemassa vertaisten ja ammattilaisten kanssa. Ryhmät toimivat klo 13 jälkeen samoina päivinä. Tammikuun 2015 ryhmiä ovat ruokaryhmä, käsityöryhmä, taide- ja kulttuuriryhmä, liikuntaryhmä ja miesten ryhmä. Koulutuksellinen "Tukea arkeen" -ryhmä alkaa 8.1.2015.

LISÄTIETOJA

Tuija Koponen puh. 040 172 9522

tuija.koponen@rauma.fi



OPPAAN ON KOONNUT

Oppaan on koonnut

Tämän oppaan on koonnut **Rauman Mielenterveysyhdistys Friski Tuult ry**/Päivi Lavonius. Jos haluat oman toimijasi tiedot oppaaseen lähetä tietosi meille.

Yhteystiedot

Rauman MTY Friski Tuult ry

Eteläkatu 7 A 4-5. 26100 Rauma

Puh. (02) 821 1065

Sähköposti paivi.lavonius@friskituult.fi

www.friskituult.fi

Rauman
mielenterveysyhdistys
*Friski
Tuult ry*
vertaisuus on
voimaa

