



Vertaistoimintaa Jyväskylässä 2009





Vertaistoimintaa Jyväskylässä

Ammattilaisten avuksi, järjestöjen tarpeisiin ja kaikille asiasta kiinnostu- neille

Kädessäsi on Versova – vertaistuen ja vapaaehtoistoiminnan kehittämishankkeessa toteutettu tuotos. Kartoituksen tarkoituksena on helpottaa vertaistuen löytämistä. Usein ryhmiin kaivataan uusia jäseniä ja joskus järjestöt haluaisivat toteuttaa ryhmätoimintaa yhteistyössä, silloin näistä yhteystiedoista voi olla hyötyä. Ammattilaisten arki on niin kiireistä, että tietojen etsimiseen ei ole aikaa, tämän kartoituksen avulla voi nopeasti tarkastaa toimii-ko Jyväskylän seudulla asiakkaalle sopivaa ryhmää tai muuta tukea. Uuden vertaisryhmän käynnistämistä suunnittelevalle tekemästämme kartoituksesta voi myös olla apua.

Vertaistuella ja vertaistoiminnalla on monenlaisia muotoja. Jotkut ryhmät kokoontuvat ratkomaan yhteistä ongelmaa ja toiset kokoontuvat yhteen yhdessäolon ja sosiaalisten suhteiden takia. Vertaistoimintaa organisoidaan monelta taholta. Yleisimmin vertaisryhmät ovat järjestöjen omille jäsenilleen tuottamia

palveluita. Vertaistuki mainitaan myös uudessa lastensuojelulaissa, joten myös julkinen sektori organisoii vertaistukiryhmiä asiakkailleen. Periaatteessa kuka tahansa voi olla vertaisryhmän käynnistäjä, silloin puhutaan kansalaistaustaisista vertaisryhmistä. Joskus tällä tavoin alkaneesta toiminnasta kehittyy yhdistys.

”En oikein tiennyt ryhmään mennessäni olisiko se minua ujoa varten. Ryhmässä olo on ollut helpompaa kuin kuvittelin ja puhuminen luonnollista. Siellä tulee todella ymmärrettäviksi.” Tuo kommentti on yhden ryhmään osallistuneen ajatus – kannustan ainakin kokeilemaan, sopsisiko ryhmä myös Sinulle.

Tilanteet muuttuvat nopeasti, joten tarkasta tietojen paikansa pitävyys ja ryhmän nykytilanne aina ennen ryhmään menemistä netistä tai ryhmän yhdyshenkilöltä.

Tässä vihkosessa käytetyt valokuvat ovat keväällä 2008 vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneiden valitsemissa symboleja vertaistuelle.

Seppäsen Tuijalle kiitokset kartoituksen kokoamisesta!

- Anne Laimio



AA—NIMETTÖMÄT ALKOHOLISTIT—RYHMÄT

AA on miesten ja naisten toveriseura, jossa he jakavat keskenään kokemuksensa, voimansa ja toivonsa voidakseen ratkaista yhteisen ongelmansa sekä auttaakseen toisia tervehtymään alkoholismista. Ainoa jäseneksi pääsyn vaatimus on halu lopettaa juominen. AA-ryhmiin ovat tervetulleita kaikki alkoholistit ja myös sellaiset, jotka epäilevät olevansa alkoholisteja.

Jyväskylässä kokoontuu useita ryhmiä.

Puhelinnumero: 014 - 3100522 joka päivä klo 18-21, muulloin automaatti

Sähköpostiosoite: aa@suomenaa.fi

Nettiosoite: www.aa.fi



**Murheiden jakaminen
keventää oloa**
Jaettu ilo on
kaksinkertainen

ADOPTIOPERHEET RY

Tapaamisiin ovat tervetulleita kansainvälisen- ja kotimaisen adoption kautta lapsen saaneet, lasta odottavat sekä harkitsevat. Tapaamisissa keskustellaan, kahvitellaan ja lapset leikkivät. Osallistuminen ei edellytä Adoptioperheet ry:n kuulumista. Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Kokoontumispaikka: Monikulttuurikeskus Gloria, Kauppakatu 18 C 35, 4 krs, Jyväskylä

Kokoontumisaika: 18.4 ja 16.9 klo 9:30 – 13.00

Yhteyshenkilö: Riitta Nummela

Sähköposti: Riittaleena.Nummela@pp.inet.fi

Nettiosoite: www.adoptioperheet.fi

AFASIALASTEN TUKI RY

Yhteyshenkilö: Hannu Kuusela

Puhelinnumero: 040 – 546 1258

Sähköpostiosoite: hannu.kuusela@nic.fi

Nettiosoite: www.nic.fi/~hkuusela

AKTIIVINEN SYNNYTYKS RY

Aktiivinen synnytys ry on ympäri maata toimiva naisten verkosto, joka luo uutta synnytyskulttuuria naisten, lasten ja perheiden ehdoilla. Toimintamuotoina mm. nainen naiselle tukihenkilöjärjestelmä.

Kokoontumispaikka: Mandalatalo, Kansakoulunkatu 7-9

Kokoontumisaika: tarkista yhteyshenkilöltä

Yhteyshenkilö: Mirva Kalteinen

Puhelinnumero: 044 - 306 9293

Sähköposti: mirva.kalteinen@gmail.com

Nettiosoite: www.lapsiperhe.net/aktiivinensynnytys

AL-ANON—VERTAISTUKEA ALKOHOLISTIEN LÄHEISILLE

Al-Anon-ryhmät tarjoavat alkoholiongelmaisten läheisille vertaistukea. Ryhmätapaamisissa läheiset jakavat kokemuksensa, toivonsa ja voimansa. Jäsenyyden ainoa edellytys on perheenjäsenen tai ystävän alkoholiongelma, joten ryhmässä käy puolisoita, vanhempia, lapsia, sisaruksia ja muita läheisiä. Jyväskylässä toimivia ryhmiä:

Atomi Al-Anon

Kokoontumispaikka: Viitanie mentie 2

Kokoontumisaika: perjantaisin klo 11.00

Jyvä s Al-Anon

Kokoontumispaikka: Tourukatu 23

Kokoontumisaika: keskiviikkoisin klo 18.30

Jyvä skylän Al-Anon

Kokoontumispaikka: Lähimmäisen kammari, Asemakatu 2

Kokoontumisaika: maanantaisin klo 18.30

Säynätsalon Al-Anon

Kokoontumispaikka: SRK-koti, kirkon puoleinen pääty, Kirkkotie 1

Kokoontumisaika: tiistaisin klo 18.00

Puhelinnumero: 014 – 310 0522

Sähköposti: keski-suomi.al-anon@al-anon.fi

Nettiosoite: www.al-anon.fi

**Toisen tunteita ymmärtää parhaiten se,
joka on kokenut samaa.**

ALKOHOLISTIEN AIKUISET LAPSET

Alkoholistien aikuiset lapset on miesten ja naisten nimetön toveriseura, jonka jäsenet haluavat tervehtyä ja tiedostaa itselleen tuhoisat käyttäytymismallinsa jakamalla keskenään kokemuksensa, voimansa ja toivonsa. Päätaroituksenamme on toipua itsetuntemuksen avulla ja auttaa muita alkoholistien aikuisia lapsia irrottautumaan menneisyyden tuskasta ja saamaan toivoa huomispäivää varten elämällä tätä päivää.

Kokoontumispaikka: Tourukatu 23, talon pääty, soita ovikelloa
Kokoontumisaika: sunnuntaisin klo 14.30

Kokoontumispaikka: Rusokinkatu 4 (Vihreä puutalo/YAD)
Kokoontumisaika: tiistaisin klo 18.00

Yhteyshenkilö: Henry
Puhelinnumero: 044 – 5684071
Sähköposti: aal.jkl@gmail.com
Nettiosoite: www.aal.fi

ANONYIMIT YLENSYÖJÄT

Syötkö pakonomaisesti? Mässäiletkö ilman näkyvää syytä? Syötkö vaikei Sinulla ole nälkä? Tule siis ryhmiimme! Oli syömishäiriösi millainen hyvänsä, olet aina tervetullut kokouksiimme jakamaan kokemuksiasi pakonomaisen syömisen sairaudesta ja kuulemaan siitä, miten OA on auttanut kaltaisiasi pakonomaisia syöjiä toipumaan sairaudestaan. Päämäärämme: Ainoa päämäärämme on auttaa toisiamme ja muita pakonomaisia syöjiä pääsemään syömisongelmastaan.

Yhteyshenkilö: Tiina
Puhelinnumero: 044 - 286 6351
Nettiosoite: www.oaфинland.org



CRANIO RY - Kallon- ja kasvonluiden kasvuhäiriötä sairastavien tuki

Cranio ry on valtakunnallinen vammaisyhdistys, jonka tavoitteena on antaa tukea ja neuvoa vammaan aiheuttamissa ongelmissa sekä järjestää jäsenille mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen toisten potilaiden sekä heidän omaistensa kanssa. Toisena tavoitteena on tiedottaa vammaista ja sen hoitomahdollisuuksista niin potilaille ja heidän omaisilleen kuin terveydenhuoltohenkilöstöllekin.

Yhteyshenkilö: Mervi Friman

Puhelinnumero: 014 – 826 110

Sähköpostiosoite: cranio@cranio.fi

Nettiosoite: www.cranio.fi

DELFIN RY - seksuaalisen hyväksikäytön uhrin ja heidän läheiset

Yhdistyksen tarkoituksena on auttaa ja tukea lapsuudessa seksuaalisesti hyväksikäytettyjä, antaa ohjausta ja neuvontaa uhreille, heidän läheisilleen ja ammattiauttajille, tarjota vertaistukea, harjoittaa tiedotus- ja koulutustoimintaa sekä koota aiheeseen liittyvää materiaalia. **Avoin keskusteluryhmä** on hyvä vertaistuki esim. yksilöterapian ohella tai jatkoksi terapian käyneille.

Kokoontumispaikka: Sepänkeskus, Kyllikinkatu 1

Kokoontumisaika: joka kuukauden ensimmäinen maanantai klo 18.00 – 20.00

Yhteyshenkilö: Ilse Kirsilä

Puhelinnumero: 050 – 522 6604

Sähköpostiosoite: info@suomendelfinsry.inet.fi

Nettiosoite: www.kolumbus.fi/jyrki.vartiainen/suomendelfinsry.htm

**Vertaisryhmässä osanottaja ei ole
"potilas" tai "asiakas"
vaan keskinäinen ja vastavuoroinen
auttaminen luo tasa-arvoisuutta
jäsenten kesken.**

ELÄKELIITON JYVÄSKYLÄN YHDISTYS RY

Yhdistyksellä on vireää toimintaa, mm. kerhoja.

Yhteyshenkilö: Irja Nissinen

Puhelinnumero: 0400 - 844 230

Sähköpostiosoite: irja.nissinen@luukku.com

Nettiosoite: www.elakeliitto.fi

ENDOMETRIOOSI-YHDISTYS RY

Vertaistukiryhmissä osanottajat pääsevät jakamaan omia kokemuksiaan elämästä endometrioosin kanssa muiden vastaavassa tilanteessa elävien kanssa. Yhteiset kokemukset yhdistävät ja ryhmissä vallitsee yleensä voimakas yhteenkuuluvuuden ja tuen ilmapiiri. Ryhmät ovat avoimia kaikille yhdistyksen jäsenille ja mukaan voi liittyä helposti ottamalla yhteyttä ryhmän vetäjään.

Puhelinnumero: 050 - 380 6715 (päivystävä puhelin keskiviikkoisin 19-21)

Sähköpostiosoite: jyvaskyla@endometrioosiyhdistys.fi

Nettiosoite: www.endometrioosiyhdistys.fi

**Vertaistoiminta on osa
sosiaali- ja terveysjärjestelmää**



ERIPARIVANHEMMAT RY

Tärkein vertaistukemme väline on keskustelupalstamme. Keskustelua käydään mieltä askarruttavista asioista, perhekuvioista, lastenhoidosta, rahasta, ruoasta sekä vaihdamme reseptejä ja näkökulmia asioihin. Palsta on ns. nettiolohuone, jossa on keskustelua ja ihmisiä, joille purkaa, kun kotona ahdistaa.

Yhteyshenkilö: Mari Kärkkäinen

Sähköpostiosoite: epv@eriparivanhemmat.net

Nettiosoite: www.eriparivanhemmat.net

HARNES -VERTAISTUKIRYHMÄ

Vertaistukiryhmä on tarkoitettu harvinaista neurologista sairautta sairastaville.

Kokoontumispaikka: Kumppanuustalo, Vapaudenkatu 4

Kokoontumisaika: joka kuukauden neljäs torstai klo 14.00

Yhteyshenkilö: Helena Hytönen

Puhelinnumero: 044 - 029 0859

Sähköpostiosoite: helenana@suomi24.fi

Nettiosoite: <http://www.ksms-yhdistys.fi/>

**Toisten samaa kokeneiden tapaaminen
auttaa näkemään ja ymmärtämään
omia oloja ja tuntemuksia
prosessiin kuuluvina ja normaaleina.**

HUOMA–HENKIRIKOKSEN UHRIEN LÄHEISET RY

Yhdistyksemme toiminnan tarkoituksena on tukea henkirikosten uhrien läheisiä traumaattisen menetyksen jälkeen. Tavoitteena on edistää selviytymistä ja eheytymistä sekä ehkäistä syrjäytymistä. Jäsenistömme muodostaa vertaisverkoston, jossa tuetaan toinen toista rinnalla kulkijana. Tämä verkosto on myös eräänlainen turvaverkko, joka ottaa huomaansa menetyksen kohdanneet. Yhdistys järjestää jäsenilleen sopeutumisvalmennus- ja

kuntoutus- viikonloppuja kahdesti vuodessa. Tarpeen mukaan järjestämme näiden yhteyteen omat ryhmänsä myös lapsille ja nuorille.

Vertaistukipuhelimemme 050 - 576 3311 päivystää sunnuntaisin ja maanantaisin klo 18.00 - 20.00. Muuna aikana puhelimen vastaajaan voi jättää viestin tai soittopyynnön ja soittajaan otetaan yhteyttä myöhemmin. Jyväskylän vertaisryhmä kutsutaan koolle tarvittaessa.

Yhteyshenkilö:
Marianne Laukkanen
Puhelinnumero:
0400 - 699 292
Sähköpostiosoite:
info@huoma.fi
Nettiosoite:
www.huoma.fi



HYVÄ EROVANHEMMUUS RY

Yhteyshenkilö: Pipsa Maylett
Puhelinnumero: 040 - 549 1952
Sähköpostiosoite: info@hyvaerovanhemmuus.fi
Nettiosoite: www.hyvaerovanhemmuus.fi

IRTI HUUMEISTA RY

Irti Huumeista ry:n vertais-tukiryhmässä vanhemmilla, puolisoilla, sisaruksilla ja muilla läheisillä on mahdollisuus jakaa huumeongelman herättämiä ajatuksia luottamuksellisessa ympäristössä samassa tilanteessa olevien kanssa. Ryhmään voi tulla mukaan koska vain, ryhmällä ei ole erityistä aloituspäivää. Osallistuminen on maksutonta. Yhdistys on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton.

Kokoontumispaikka: Yliopistonkatu 12, Jyväskylän kaupunkiseurakunnan tilat
Kokoontumisaika: 3-4 viikon välein (varmista aika puhelimitse)
Puhelinnumero: 050 - 325 9744 (iltaisin ja viikonloppuisin)
Sähköpostiosoite: jyvaskyla@irtihuumeista.fi
Nettiosoite: www.irtihuumeista.fi

ITSEMURHAN TEHNEIDEN LÄHEISET RY

Ryhmiiin ovat tervetulleita kaikki itsemurhan tehneiden läheiset, jotka haluavat jakaa kokemuksia muiden vertaisten kanssa. Eniten läheiset saavat apua surutyöhönsä, jos he välittömästi itsemurhan jälkeen hakeutuvat ammattiauttajalle henkilökohtaiseen terapiaan ja vasta hieman myöhemmin vertaistukiryhmiin. Vertaisista saa enemmän tukea hieman myöhemmässä vaiheessa suru- ja toipumisprosessia.

Kokoontumispaikka: Mäki-Matin päiväkeskus, Löylykatu 7
Kokoontumisaika: joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 17.30
Yhteyshenkilö: Riitta Forsman
Puhelinnumero: 0400 – 511 6379
Sähköpostiosoite: keski-suomi@surunauha.net
Nettiosoite: www.surunauha.net

JYVÄLÄ – AVAIMET ONNISTUMISEEN PROJEKTI

Jyvälän Nuoret ry hallinnoi Ray:n rahoittamaa Avaimet onnistumiseen -projektia, jonka kohde-ryhmänä ovat 17–29 -vuotiaan nuoret aikuiset maahanmuuttajat. Projektin toiminta-aika on 1.3.07 - 31.12.09. Projektin tavoitteena on kehittää toiminnallisen ohjaustyön malli nuorten aikuisten maahanmuuttajien ohjaukseen. Tavoitteina on mm. suomen kielen oppimisen tukeminen, sosiaalisten taitojen ja verkoston vahvistaminen, vapaa-ajan toimintaan ohjaaminen ja osallisuuden vahvistaminen. Toimintamuotoina ovat mm. toiminnallinen ryhmätoiminta suomen kieltä opiskeleville, vapaa-ajan toimintaryhmät mm. liikuntaa ja uimakouluu naisille sekä mm. leiri- ja retkitoimintaa kesäisin yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa.

Yhteyshenkilö: Anni Viinikainen
Puhelinnumero: 040 - 579 3801
Sähköpostiosoite: anni.viinikainen@jyvala.fi
Nettiosoite: www.jyvala.fi

**Vertaisryhmä voi olla suljettu
tai avoin
uusille tulijoille**

JYVÄSKYLÄN A-KILTA – tavoitteena päihdeongelmista vapaa elämäntapa

Jyväskylän A-Kilta ry:n on v. 1966 perustettu yhdistys, jonka perustajina olivat A-klinikan asiakkaat. Tavoitteena on PÄIHDEONGELMISTA VAPAA ELÄMÄNTAPA.

A-kilta ei tarjoa hoitoa eikä terapiaa vaan sen toiminta on vertaistukea. Toiminta perustuu oma-toimisuuteen, luottamukseen ja vapaaehtoisuuteen. Yhdistys on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton.

Naisten keskusteluryhmä

Kokoontumispaikka: Jyväskylän A-kiilta, Taitoniekantie 14

Kokoontumisaika: maanantaisin klo 14

Toimintaryhmä naisille

Kokoontumispaikka: Jyväskylän A-kiilta, Taitoniekantie 14

Kokoontumisaika: tiistaisin klo 14 – 19.30

Puhelinnumero: 014 – 217 785

Sähköpostiosoite: a-kiilta@a-kiilta.net

Nettiosoite: www.a-kiilta.net

JYVÄSKYLÄN ELÄKELÄISET RY

Yhdistyksellä on monenlaista toimintaa, mm. kerhoja.

Yhteyshenkilö: Tuula Reponen

Puhelinnumero: 040 – 704 5184

Sähköpostiosoite: tuula.reponen@hotmail.com

Nettiosoite: www.elakelaiset.fi

JYVÄSKYLÄN ELÄKKEENSAAJAT RY

Joka arkipäivälle kerhotoimintaa ja maanantaisin yleinen jäsentilaisuus.

Kokoontumispaikka: Työväentalo, Aalto-Sali, Väinönkatu 7

Kokoontumisaika: maanantaisin klo 10.00 - 12.00

Yhteyshenkilö: Kyllikki Holmalahti

Puhelinnumero: 045 - 114 7902

Sähköpostiosoite: kyllikki.holmalahti@pp.nic.fi

Nettiosoite: [http://yhdistykset.elakkeensaajat.fi/piirit ja yhdistykset/](http://yhdistykset.elakkeensaajat.fi/piirit_ja_yhdistykset/)

JYVÄSKYLÄN IMETYSTUKIRYHMÄ

Imetystukiryhmä on vertaistukea. Imetys yhdistää erilaisia äitejä, jotka haluavat tukea imetystä omien kokemustensa ja tietojensa pohjalta. Tapaamiset ovat maksuttomia ja kaikille avoimia, myös Jyväskylän ulkopuolella asuville, eikä ennakkoilmoittautumista tarvita. Vauvat ovat kunniavieraita! Tapaamispaikassa on hyvät hoitotilat.

Kokoontumispaikka: Yrttisuon perhepuisto, Kekkolantie 18
Kokoontumisaika: kuukauden parilliset tiistait klo 17.30 – 19.30
Sähköpostiosoite: info@jkl-imetystukiryhma.net
Nettiosoite: www.jkl-imetystukiryhma.net

**Vertaisryhmä voi olla
jatkuva ja määräaikainen**

JYVÄSKYLÄN KANSALLISET SENIORIT RY

Yhdistyksellä on monenlaista toimintaa, mm. kerhoja.

Yhteyshenkilö: Riitta Aaltonen
Puhelinnumero: 040 – 587 5304
Sähköpostiosoite: riitta.aaltonen@luukku.com
Nettiosoite: www.senioriliitto.fi

**Vertaisryhmätoiminnan perusajatuksena on usko
ihmisen omiin sisäisiin voimavaroihin,
jotka voidaan saada käyttöön
esimerkiksi ryhmätoiminnan avulla.**

JYVÄSKYLÄN KATULÄHETYS

Jyväskylän Katulähetyksen perhetyössä tuetaan perheitä, joilla on usein hyvin monenlaisia pulmia, kuten päihde- ja mielenterveyden ongelmia sekä erilaisia arjenhallinnan haasteita.

Jyväskylän Katulähetyksen nettisivut ovat osoitteessa www.jyvaskylankatulahetys.fi

Vanhempain ryhmä

Ryhmässä käsitellään erilaisia vanhemmuuteen liittyviä teemoja, jotka nousevat ryhmän omista tarpeista. Suunnattu ensisijaisesti perhetyön ja Perhepolku-projektin asiakkaille, mutta myös muilla vanhemmilla on mahdollisuus osallistua, mikäli ryhmässä on tilaa.

Kokoontumispaikka:

Perhetyön toimisto, Kolmospesänkatu 6 b 1-2, Kuokkala

Kokoontumisaika:

Keskiviikkoisin klo 15 -16

Yhteyshenkilö:

Marja Rantanen

Puhelinnumero:

040 – 517 5259

Sähköpostiosoite:

[marja.rantanen](mailto:marja.rantanen@jyvaskylankatulahetys.fi)

[@jyvaskylankatulahetys.fi](mailto:marja.rantanen@jyvaskylankatulahetys.fi)

Lasten tunnetaitoryhmä-

Ryhmässä opetellaan tunnistamaan ja käsittelemään tunteita erilaisten leikkien, tarinoiden, juttelun ja yhdessä olemisen kautta. Ryhmä on ensisijaisesti suunnattu asiakasperheiden lapsille, mutta mukana on ollut myös lähiympäristössä asuvia muita

lapsia.

Kokoontumispaikka:

Perhetyön toimisto, Kolmospesänkatu 6 b 1-2, Kuokkala

Yhteyshenkilö: Anne Jantunen

Puhelinnumero:

040 – 748 5971

Sähköpostiosoite:

[anne.jantunen](mailto:anne.jantunen@jyvaskylankatulahetys.fi)

[@jyvaskylankatulahetys.fi](mailto:anne.jantunen@jyvaskylankatulahetys.fi)

Perheryhmä

Kokoontuu kesäisin lasten kesäloman aikaan. Tarkoituksena on löytää ilo perheen yhdessä tekemisestä. Etsitään ja tutustutaan lähiympäristön edullisiin harrastus- ja ajanviettomahdollisuuksiin.

Kokoontumispaikka:

Perhetyön toimisto, Kolmospesänkatu 6 b 1-2, Kuokkala

Kokoontumisaika:

kesällä, tarkempi aika päätetään lähempänä

Yhteyshenkilö:

Marja Rantanen

Puhelinnumero:

040 – 517 5259

Sähköpostiosoite:

marja.rantanen

[@jyvaskylankatulahetys.fi](mailto:marja.rantanen@jyvaskylankatulahetys.fi)

PERHEPOLKU PROJEKTIN RYHMÄT

Huostaanotettujen lasten biologisten vanhempien vertaistukiryhmä

Vertaisryhmä, jossa käsitellään huostaanottoa ja tuetaan etävanhemmuutta. Suljettu ryhmä.

Kokoontumispaikka: Perhetyön toimisto, Kolmospesän-

katu 6 b 1-2, Kuokkala

Kokoontumisaika:

Yhteyshenkilö: Hanna Kytölä

Puhelinnumero:

040 – 585 1575

Sähköpostiosoite:

[hanna.kytola](mailto:hanna.kytola@jyvaskylankatulahetys.fi)

[@jyvaskylankatulahetys.fi](mailto:hanna.kytola@jyvaskylankatulahetys.fi)

Lapsen kokemus-ryhmä

Perustuu samannimiseen, projektin kehittämään työkirjaan. Ryhmä on tarkoitettu lapsille, joiden kotona käytetään/on käytetty päihteitä. Suljettu ryhmä. Suunnitteilla on vastaava ryhmä myös nuorille.

Kokoontumispaikka:

Perhetyön toimisto, Kolmospesänkatu 6 b 1-2, Kuokkala

Kokoontumisaika:

Yhteyshenkilö: Anne Jantunen

Puhelinnumero:

040 – 748 5971

Sähköpostiosoite:

[anne.jantunen](mailto:anne.jantunen@jyvaskylankatulahetys.fi)

[@jyvaskylankatulahetys.fi](mailto:anne.jantunen@jyvaskylankatulahetys.fi)

eNTER- PROJEKTIN RYHMÄT

Miesten Atk-kahvila

Ryhmä on suunnattu ensisijaisesti Ensiaskelen asukkaalle, mutta muutkin ovat tervetulleita. Tarjotaan atk-peruskoulutusta, kuten sähköpostin luomista ja nettiasiointi yms. Lisäksi satunnaisemmin järjestetään atk-huvi- ja hyötypäiviä, joissa pienimuotoisen koulutuksen lisäksi esimerkiksi kokeillaan uusimpien pelikonsoleiden käyttöä.

JYVÄSKYLÄN KATULÄHETYS jatkuu

Kokoontumispaikka:

Kankitie 14, parakki

Kokoontumisaika:

Maanantaisin klo 11 - 13

Yhteyshenkilö: Tomi Montonen

Puhelinnumero: 040 - 842 9847

Sähköpostiosoite:

tomi.montonen

@jyvaskylankatulahetys.fi

Naisten Atk-kahvila

Ryhmä on suunnattu atk-asioista kiinnostuneille naisille ja aiheet ryhmässä ovat naisille suunnattuja. Järjestetään noin kahden viikon välein erikseen ilmoitettuinä päivinä.

Kokoontumispaikka:

Kankitie 14, parakki

Kokoontumisaika: Vaihtuva

Yhteyshenkilö: Kaija Partanen

Puhelinnumero: 040 - 842 9874

Sähköpostiosoite:

kaija.partanen

@jyvaskylankatulahetys.fi

VERTAISTUEN KOLME K:TA

~ **Kunnioittaminen** ~

~ **Kuunteleminen** ~

~ **Kannustaminen** ~



JYVÄSKYLÄN KAUPUNKI, NUORISOPALVELUT

Vertaisryhmiä Jyväskylän kaupungin nuorisopalveluissa:

Nuorisotilat ja -toiminta

Nuorisotilat ovat avoinna kaikille nuorille useana iltana viikossa. Turvallisessa nuorisotyöntekijän ohjaamassa tilassa voi tavata kavereita, pelata erilaisia pelejä, kuunnella musiikkia, katsella televisiota, käyttää Internetiä ja tehdä läksyjä. Tilatyöhön sisältyy myös kerhoja, teemapäiviä, yökahviloita, sekä pienryhmätoimintaa. Toimintaa suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä nuorten kanssa. Nuorille avoimessa tilatyössä pääpaino kohdennetaan 13-18 -vuotiaisiin nuoriin. Tilojen toiminta on järjestetty niin, että myös alueella asuvien monikulttuuristen nuorten on helppo osallistua tilan toimintaan. Nuorisotiloilla voi toimia myös vapaaehtoistyöntekijänä.

Nuorisotiloja ja -toimintaa Jyväskylässä:

- Huhtasuo, Nevakatu 1
- Jyskä, Asmalammentie 4
- Keltinmäki, Keltinmäentie 15
- Korpilahti, Virastokuja 2 ja Kirkkolahdentie
- Kuohun toiminta; Kuohun koulu, Kuohunkoskentie 31
- Kuokkala, Polttolinja 9
- Leppälahden kerhotila, Leppälahdentie 19
- Säynätsalo, Urheilukentäntie
- Keskusta, Nuorisotalo Cafe Center (Jyväskylän katulähetys ry), Gummeruksenkatu 13
- Tikkakoski, Koulukatu 5a
- Sepänkeskus, Kyllikinkatu 1
- Vesangan toiminta; Vesangan Rientola, Rientolantie 2
- Vaajakoski, Savonmäentie 9

Nettilehti Painovirhe

Seudullinen nuorten nettilehti on tarkoitettu 13-20 -vuotiaille, yhdessä toimimisesta, lehden toimittamisesta, kirjoittamisesta, videokuvauksesta ja kuvaamisesta kiinnostuneille nuorille Jyväskylän seudulla. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa Jyväskylässä Sepänkeskuksessa. Sen lisäksi muutamissa lähikunnissa on omat paikallistoimituksensa.

Nuorten osallisuusryhmät

Osallisuusryhmät ovat tarkoitettu nuorille, jotka ovat kiinnostuneet toimimaan yhdessä, ottamaan kantaa ja vaikuttamaan niin lähiympäristöönsä kuin asioihin laajemminkin.

Pienryhmätoiminta

Pienryhmätoiminta on ennaltaehkäisevää toimintaa. Kohderyhmänä ovat pääasiassa alakouluikäiset, mutta myös yläkouluikäisille voidaan perustaa omia ryhmiä. Toiminnalla pyritään parantamaan lasten ja nuorten vuorovaikutus- ja sosiaalisia taitoja. Jokaisen pienryhmän toiminta räätälöidään ryhmän tarpeita vastaavaksi.

Toimintaa toteutetaan moniammatillisesti. Mukana ryhmiä kokoamassa ovat sosiaalitoimi, koulun oppilashuolto, seurakunta ja nuorisopalvelut. Ohjaajina toimivat pääasiassa kaupungin ja seurakunnan nuorisonohjaajat ja koulunkäyntiavustajat. Ryhmät ovat suljettuja ryhmiä.

Yhteyshenkilö: Tuija Ijäs

Puhelinnumero: 050 - 566 2193

Sähköpostiosoite: nuortenlaturi@jkl.fi,
tuija.k.ijas@jkl.fi

Nettiosoite: <http://www.jyvaskyla.fi/nuoriso>,
www.nuortenlaturi.fi, www.nuortenlaturi.fi/painovirhe

Vertaisryhmän perussäännöt (esimerkiksi)

- ◆ *Meillä on vaitiololupaus*
- ◆ *Kaikki ryhmäläiset ovat yhtä arvokkaita*
- ◆ *Kaikilla on mahdollisuus puhua yhtä kauan*
- ◆ *Kunnioitamme niitä, jotka haluavat esiintyä anonyymisti*
- ◆ *Puhumme minä-muodossa*
- ◆ *Emme kommentoi puheita emmekä anna neuvoja,
jos sitä ei erityisesti toivota*
- ◆ *Pyrimme tulemaan jokaiseen kokoontumiseen ja ilmoittamme,
jos emme ole tulossa*
- ◆ *Tulemme kokoontumiseen ajoissa ja lopetamme sovitusti*



JYVÄSKYLÄN KAUPUNKI, VAPAAEHTOISTOIMINNAN KESKUS VAPARI

Vaparin ryhmät ovat avoimia kaikille jyvaskyläläisille. Ryhmistä ilmoitetaan myös sanomalehti Keskiuomalaisen Menot-palstalla.

Lauluryhmä

Kokoontumispaikka: Mäki-Matin päiväkot, Löylykatu 5-7

Kokoontumisaika: sopimuksen mukaan tiistaisin klo 17

Puhelinnumero: 014 – 625 905

Sähköposti: vapari@jkl.fi

Nettiosoite: www.jyvaskyla.fi/vapari

Runopiiri

Kokoontumispaikka: Mäki-Matin päiväkot, Löylykatu 5-7

Kokoontumisaika: parillisten viikkojen tiistaisin klo 15 - 17

Puhelinnumero: 014 – 625 905

Sähköposti: vapari@jkl.fi

Nettiosoite: www.jyvaskyla.fi/vapari

Miesten porukka

Kokoontumispaikka: vaihtuva

Kokoontumisaika: parittomien viikkojen keskiviikkona klo 17.30

Yhteyshenkilö: Sakari

Puhelinnumero: 050 – 369 6123

Sähköposti: vapari@jkl.fi

Nettiosoite: www.jyvaskyla.fi/vapari

Ystäväryhmä

Yhteyshenkilö: Anne Laimio

Puhelinnumero: 050 - 440 9733

Sähköposti: anne.laimio@versova.fi

Nettiosoite: www.versova.fi



JYVÄSKYLÄN KUUROJEN YHDISTYS RY

Yhteyshenkilö: Ritva Hummelin

Puhelinnumero: 041 – 456 6667

Sähköpostiosoite: yhdistys@jyky.org

Nettiosoite: www.jyky.org

JYVÄSKYLÄN REUMAYHDISTYS RY

Yhdistyksessä toimii useita vertaistukiryhmiä sekä yhdistys järjestää myös tukihenkilötoimintaa.

Fibromyalgiajaosto

Jokapaikan kipeä - Fibromyalgiaa? Tähän ryhmään osallistuvilta ei vaadita diagnoosia. Tarjolla on tietoa ja vertaistukea fibromyalgiaa sairastaville tai sitä epäileville. Vertaistuki aktivoi! Ryhmä on avoin, koska osallistumiskynnys halutaan pitää matalana. Uudet tulijat ovat tervetulleita milloin tahansa. Ryhmä ei sido ketään. Tule tutustumaan ja katsomaan, miten vertaistuki toimii. Luvassa on mielenkiintoisia alustuksia ja virkistävää yhdessäoloa.

Kokoontumispaikka: Jyväskylän Reumayhdistyksen toimisto, Kilpisenkatu 18

Kokoontumisaika: torstaisin klo 17

Yhteyshenkilö: Marjatta Kananen

Puhelinnumero: 050 - 590 9492

Sähköposti: marjattak@luukku.com

Nettiosoite: www.jyvaskylanreumayhdistys.org

Sjögren-jaosto

Toiminta on pääsääntöisesti tiedon jakamista, asiantuntijaluentoja sekä kokemusten ja ajatusten vaihtoa.

Kokoontumispaikka: Jyväskylän Reumayhdistyksen toimisto, Kilpisenkatu 18

Kokoontumisaika: joka kuukauden toinen keskiviikko klo 18.00

Yhteyshenkilö: Raija Lehtimäki

Puhelinnumero: 050 - 564 9517, iltaisin

Sähköpostiosoite: raija.lehtimaki@jkl.fi

Nettiosoite: www.jyvaskylanreumayhdistys.org

Reumalasten kerho mustikat

Kokoontumispaikka: Jyväskylän Reumayhdistyksen toimisto, Kilpisenkatu 18

Kokoontumisaika: tarkista aika yhteyshenkilöltä

Yhteyshenkilö: Taru Laihi

Puhelinnumero: 050 - 302 5893

Sähköpostiosoite: tarlai@suomi24.fi

Nettiosoite: www.jyvaskylanreumayhdistys.org

Nuorten aikuisten-ryhmä

Reumayhdistyksen nuoret aikuiset ovat ryhmä reumaa sairastavia aikuisia laajassa ikähaarukassa. Ryhmään kuuluu opiskelevia, työelämään suuntaavia innokkaita toimijoita pidempään sairastaneista vastasairastuneisiin. Ryhmän tarkoituksena on löytää iloa arkeen yhdessä puuhastelemalla, muun muassa herkuttelun, leffa- ja peli-iltojen, sekä retkien parissa.

Kokoontumispaikka: Jyväskylän Reumayhdistyksen toimisto, Kilpisenkatu 18

Kokoontumisaika: joka kuun viimeinen torstai klo 18.00

Yhteyshenkilö: Suvi Kärki

Puhelinnumero: 040 - 530 9333

Sähköpostiosoite: sukarki@jyu.fi

Nettiosoite: www.jyvaskylanreumayhdistys.org/nuoret-aikuiset.php

JYVÄSKYLÄN RUSKAT RY

Jyväskylän Ruskat ry on puoluepoliittisesti sitoutumaton vireä eläkeläisliitto. Yhdistys tukee ja edistää ikäihmisten ja eläkeläisten hyvinvointia. Yhdistyksellä on monenlaista toimintaa kuten kuukausikokoukset, senioritanssiryhmä sekä kahdella vanhusten päiväkeskuksen kuntosalilla on koulutettu vertaisveturi, joka ohjaa kuntosalin käytössä viikoittain (Mäki-Matin päiväkeskus ja Akseli ja Elina koti).

Kokoontumispaikka: Jyväskylän kaupunginkirjasto (voi vaihdella)

Kokoontumisaika: kuukauden ensimmäinen torstai klo 13

Yhteyshenkilö: Leena Hänninen

Puhelinnumero: 040 – 593 0558

Sähköpostiosoite: hanninen.leena@gmail.com

JYVÄSKYLÄN SETA RY

Ihmisoikeusjärjestö, jonka tavoitteena on ajaa seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvien ihmisten oikeuksien toteutumista sekä vaikuttaa yhteiskunnan asenneilmapiiriin. Toiminnan muotoina ovat sosiaali- ja koulutuspalvelut sekä tiedotustoiminta. Yhdistys järjestää myös tapaamis- ja osallistumismahdollisuuksia.

Yhteyshenkilö: Sosiaalisihiteeri Laura Laakso

Puhelinnumero: 044 – 065 4756,

014 - 3100 660 (vastaaja)

Puheenjohtaja: Petri Janhunen

Sähköpostiosoite: ijklsetainfo@gmail.com

Nettiosoite: www.jklseta.fi

Päivystyspuhelin

Tarjoaa vertaistuellista keskustelua koulutetun päivystäjän kanssa seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluville ja heidän läheisilleen p. 045 638 9540 (keskiviikkoisin klo 19-21)

Jyväskylän Seta ry:n vertaisryhmät:

Avoimet ovet

Kokoontumispaikka: Kumppanuustalo,

Vapaudenkatu 4, B-rakennus

Kokoontumisaika: torstaisin klo 18.30 - 20.

Lisätietoa: ijklsetainfo@gmail.com

Miestenryhmä

Kokoontumispaikka: Kumppanuustalo,

Vapaudenkatu 4, B-rakennus

Kokoontumisaika: seuraa nettisivuja ja keskustelufoorumia

Lisätietoa: ijklsetainfo@gmail.com

Neitokerho

Kokoontumispaikka: Kumppanuustalo,

Vapaudenkatu 4, B-rakennus

Kokoontumisaika: seuraa nettisivuja ja keskustelufoorumia

Lisätietoa: ijklsetainfo@gmail.com

Nuortenryhmä

Kokoontumispaikka- ja aika: seuraa nettisivuja ja keskustelufoorumia

Lisätietoa: ijklsetainfo@gmail.com

Opiskelijoiden ryhmä Pinko

Kokoontumispaikka- ja aika: seuraa nettisivuja ja keskustelufoorumia

Lisätietoa: ijklsetainfo@gmail.com

Transryhmä

Kokoontumispaikka: Kumppanuustalo,

Vapaudenkatu 4, B-rakennus

Kokoontumisaika: seuraa nettisivuja ja keskustelufoorumia

Lisätietoa: ijklsetainfo@gmail.com

JYVÄSKYLÄN SEUDUN DEMENTIAYHDISTYS RY

Maksuton Vertaislinja 0800 9 6000 tukipuhelin palvelee joka päivä klo 17-21. Tehtävään koulutetut, omaisensa sairauden kokeneet vapaaehtoiset antavat keskustelutukea muistihäiriöistä ja demensioireista kärsivien omaisille ja läheisille. Vertaislinjan toiminnasta vastaa Alzheimer-keskusliitto ry.

Jyväskylän vertaisryhmät:

Muistinvirkistystapaamiset on tarkoitettu henkilöille, joilla on arkea hankaloittavia muistioireita tai alkava muistisairaus.

Kokoontumispaikka: yhdistyksen toimistolla, Yrjönkatu 37 B 15

Kokoontumisaika: joka toinen torstai klo 13 -15

Muistisairaiden henkilöiden omaisten ja läheisten tapaaminen

Kokoontumispaikka: yhdistyksen toimistolla, Yrjönkatu 37 B 15

Kokoontumisaika: kysy ajat yhteyshenkilöltä

Työikäisenä sairastuneiden (alle 65-v.) toiminnallinen tapaaminen ja samanaikaisesti läheisten oma vertaistukitapaaminen

Ryhmään tulee ilmoittautua etukäteen.

Kokoontumispaikka: Viitakodit ry:n tiloissa, Viitaniementie 24

Kokoontumisaika: joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 17 - 19

Yhteyshenkilö kaikkiin ryhmiin: Lea Jokela

Puhelinnumero: 044 - 561 4926

Sähköpostiosoite: muistiluotsiks@kolumbus.fi

Nettiosoite: www.kolumbus.fi/jkl.dy/

"Vertaisryhmässä voi välähtää!"
Siellä voi saada uusia ideoita ja oivalluksia



JYVÄSKYLÄN SEUDUN DYSTONIA-KERHO

Yhdistyksen toiminta on tarkoitettu dystoniaa sairastaville ja heidän läheisilleen. Toiminta käsittää mm. yhdessäoloa ja retkiä.

Kokoontumispaikka: Kumppanuustalo, Vapaudenkatu 4

Kokoontumisaika: kuukauden viimeisenä lauantaina klo 12.00

Yhteyshenkilö: Maija-Leena Kiiveri

Puhelinnumero: 040— 743 8650

Sähköpostiosoite: kiiveri3@gmail.com

Nettiosoite: www.dystoniayhdistys.com

JYVÄSKYLÄN SEUDUN INVALIDIT RY

Puhelinnumero: 014 - 617 823

Sähköpostiosoite: jklinvat@luukku.com

Nettiosoite: www.invalidiliitto.fi

"Minä en jää yhdestäkään kokoontumisesta pois, tämä on niin tärkeä asia, että siirrän mieluummin muita töitä ja menoja, että pääsen tulemaan."



JYVÄSKYLÄN SEUDUN KUULONHUOLTO RY

Puhelinnumero: 014 - 615 969,050 – 349 0286

Sähköpostiosoite: jkl.khy@suomi24.fi

Nettiosoite: www.kuuloliitto.fi

JYVÄSKYLÄN SEUDUN PARKINSON-KERHO

Kokoontumispaikka: Sepänkeskus, Kyllinkatu 1

Kokoontumisaika: kuukauden ensimmäinen perjantai klo 14.30

Yhteyshenkilö: Martti Rautio

Puhelinnumero: 0400 - 643 741

Sähköpostiosoite: martti.rautio@suomi24.fi

Nettiosoite: www.parkinson.fi/yhdistykset/kerhot.html

JYVÄSKYLÄN SEUDUN SAIRAUUS- JA TAPATURMA-INVALIDIT RY

Yhteyshenkilö: Erkki Matikainen

Puhelinnumero: 040 - 583 7991

Sähköpostiosoite: erkki.matikainen@kotiportti.fi

Nettiosoite: www.tsil.fi/liitto/jyvaskyla/



Vertaistuki on jakamista
Antaessaan saa

JYVÄSKYLÄN SEUDUN TYÖKYVYTTÖMYYSELÄKELÄISET RY - JYSKEL

Jyskel on puoluepoliittisesti sitoutumaton työkyvyttömyyseläkeläisten oma yhdistys. Toiminnan tavoitteena on aktivoida jäseniä yhdistystoimintaan siten, että jokainen mahdollisuuksiensa mukaan löytäisi yhdistyksen piiristä mielekkään harrastuksen ja uusia ystäviä. Tähän tavoitteeseen JYSKEL pyrkii järjestämällä mm. kerho-, matkailu- ja virkistystoimintaa.

Kokoontumispaikka: Sepänkeskus, Kyllikinkatu 1
Kokoontumisaika: tiistaisin klo 12.30
Yhteyshenkilö: Annikki Elgland
Puhelinnumero: 040 - 700 3682
Sähköpostiosoite: annikki.elgland@kolumbus.fi
Nettiosoite: <http://jyskel.100webspaces.net/jyskel.html>

JYVÄSKYLÄN SEURAKUNTA

Uudessa Jyväskylän seurakunnassa ovat yhdistyneet kaupunkiseurakunta, maaseurakunta ja Korpilahden seurakunta. Uusi Jyväskylän seurakunta koostuu yhdeksästä alue seurakunnasta. Alue seurakunnat mahdollistavat kotoisan lähiyhteisön ja tarjoavat laajan kirjon toimintoja kaikille kansalaisille, myös erityisryhmille. Jyväskylän seurakunta kutsuu kaikkia Jyväskylän asukkaita mukaan toimintaansa. Tervetuloa! Lisätietoa erilaisista toimintamuodoista (mm. sururyhmät) löytyy nettiosoitteesta: www.kirkkojyvaskyla.net. (uudet sivut työn alla: www.jyvaskylanseurakunta.fi)

SEURAKUNNAN ERITYISNUORISOTYÖ

Erityisnuorisotyön on etsivää, kohtaavaa, ja läsnä olevaa nuorisotyötä, jossa toimitaan niiden lasten, nuorten ja perheiden kanssa, jotka tarvitsevat elämälleen erityistä tukea. Kirkon erityisnuorisotyön yleistavoite on, että nuori kokee olevansa hyväksytty ja löytää elämälleen mielekkyyden Jumalan luomana ja lunastamana. Ihmisenä hänen itsetuntonsa vahvistuisi ja hän pystyisi omaehtoiseen, vastuulliseen elämään sekä toimimaan monimutkaistuvassa ja ristiriitaisessa maailmassa.

Yhteyshenkilö: Petri Grönholm, erityisnuorisotyönohjaaja
Puhelinnumero: 040 - 5098060
Sähköpostiosoite: petri.gronholm@evl.fi

Palokan kirkon yö-kahvila

Palokan kirkolla toimii Yö-kahvila noin kerran kuussa 15v – 20 v nuorille. Usein yö-kahvilan lomassa on konsertti. Yö-kahvila toimii päihtettömänä vaihtoehtona.

Päivystys

Palokan kirkolla on nuorisotyön ja erityisnuorisotyön yhteinen päivystys ja avoimet ovet torstaina klo 16 – 18.00.

Pienryhmät

Pienryhmä koskettaa tällä hetkellä yläkoulun ikäisiä. Ryhmiä on koottu eri taustojen ja elämän

JYVÄSSEUDUN NUORET LESKET RY

Yhdistyksen tavoitteena on auttaa leskeytyneitä ja heidän lapsiaan uudessa elämäntilanteessa antamalla apua ja tukea arkeen, kuten neuvoja käytännön asioissa, tiedotetaan leskiperheille heitä koskevissa asioissa. Toiminta käsittää myös mm. tapaamisltoja, teemailtoja, retkiä, aikuisten il-lanviettoja sekä lasten ja aikuisten teatteri-iltoja.

Kokoontumispaikka: Keltinmäen kirkko

Kokoontumisaika: tiistaisin kerran kuussa klo 18 - 20

Yhteyshenkilö: Anne Backman

Puhelinnumero: 044 – 300 6477

Sähköpostiosoite: anne.backman@jyvasseudunnuoretlesket.com

Nettiosoite: www.jyvasseudunnuoretlesket.com

JYVÄSSEUDUN OMAISHOITAJAT RY

Yhdistyksen tarkoituksena on auttaa vanhusta, vammaista tai pitkäaikaissairasta kotonaan hoita-via jaksamaan hoitotyössä. Yhdistyksellä on paljon myös kertaluontoista tai muutaman kerran jatkumona tapahtuvaa toimintaa.

Omaishoitajien ryhmä

Kokoontumispaikka: Vanha Pappila

Kokoontumisaika: kerran kuussa torstaisin klo 10 -12

Yhteyshenkilö: Sirkka Nivala

Puhelinnumero: 050 – 409 6975 tai 014 - 215 577

Sähköpostiosoite: toimisto@omaishoitajat.inet.fi

Nettiosoite: www.omaishoitajat.com/jyvasseutu

JYVÄSSEUDUN TYÖTTÖMÄT RY

Yhdistyksemme toimii kaikkien työttömien elämänlaadun parantamiseksi. Toimintamme pääta-voitteita on mm. antaa harrastusmahdollisuuksia ja elämäniloa.

Puhelinnumero: 014 – 635 230

Sähköpostiosoite: toimisto@jstry.fi

Nettiosoite: www.jstry.fi

JYVÄSSEUDUN UUSPERHEELLISET RY

Yhdistyksellä on suunnitteilla vuoden 2009 aikana Jyväskylään parisuhdekursseja. Kurssit ovat ammatillisesti ohjattuja parisuhdeviikonloppuja, joiden ohjaajina toimivat vertaisryhmäohjaajakoulutuksen saaneet sosiaali-, terveys- opetus- tai kasvatusalan ammattilaiset.

Yhteyshenkilö: Jouni Toikkanen
Puhelinnumero: 0400 - 179 385
Sähköpostiosoite: jouni.toikkanen@gmail.com
Nettiosoite: <http://mangusti.com/supli/>

KAKSIKULTTUURISET PERHEET

Kaksikulttuuristen perheiden vertaisryhmä on tarkoitettu perheille, joissa vanhemmat tulevat eri kulttuureista.

Kokoontumispaikka: Monikulttuurikeskus Gloria, Kauppakatu 18 C 35
Kokoontumisaika: parillisen viikon torstai klo 10 – 13 ja parittoman viikon sunnuntai klo 16.30 - 19
Yhteyshenkilö. Tanja Pesonen
Puhelinnumero: 040 – 700 7543
Sähköpostiosoite: tanjapes@yahoo.com

KELTINMÄEN OMAISHOITAJAT

Kokoontumispaikka: Keltinmäen Keidas, Silokkaantie 11
Kokoontumisaika: kuukauden toinen torstai klo 12 - 14
Yhteyshenkilö: Tuulikki Väliniemi
Puhelinnumero: 0400 - 540 244
Sähköpostiosoite: tuulikki.valiniemi@jkl.fi
Nettiosoite: www.keltinmaenasukasyhdistys.net

KESKI-SUOMEN ADHD-YHDISTYS RY

ADHD-aikuisten ryhmä

Kokoontumispaikka: Kumppanuustalo,
Vapaudenkatu 4
Yhteyshenkilö: Mervi Häkkinen
Puhelinnumero: 040 – 740 0536
Nettiosoite:
<http://personal.inet.fi/yhdistys/ksadhd>

ADHD-lasten vanhempien vertaistukiryhmä

Kokoontumispaikka: Kumppanuustalo, Vapaudenkatu 4
Yhteyshenkilö: Tapani Salonen
Puhelinnumero: 050 – 526 0426
Sähköpostiosoite: ta.sa59@tintti.net
Nettiosoite:
<http://personal.inet.fi/yhdistys/ksadhd>

KESKI-SUOMEN AIVOHALVAUS- JA AFASIA-YHDISTYS

Yhdistys järjestää jäseniltoja, koulutustilaisuuksia, retkiä ja matkoja sekä tukee jäsentensä harrastustoimintaa. Molemmat kerhot kokoontuvat kerran kuussa.

Jyväskylän-kerho

Yhteyshenkilö: Päivi Littunen

Puhelinnumero: 050 – 535 2930

Sähköpostiosoite: paivi.littunen@elisanet.fi

Nettiosoite: www.stroke.fi

Nuotta-kerho (nuorten ryhmä)

Yhteyshenkilö: Mikko Porvali

Puhelinnumero: 050 – 521 2940

Sähköpostiosoite: mikko.porvali@elisanet.fi

Nettiosoite: www.stroke.fi

KESKI-SUOMEN AIVOVAMMAYHDISTYS RY

Kokoontumispaikka: Toimintakeidas oy:n tilat, Vapaudenkatu 46

Kokoontumisaika: kerran kuussa

Yhteyshenkilö: Jaana Hattunen

Puhelinnumero: 0400 - 558 283

Sähköpostiosoite: jaana.hattunen@toimintakeidas.fi

Nettiosoite: www.aivovammaliitto.fi

KESKI-SUOMEN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS RY

Allergisten ja astmaa sairastavien lasten vanhempainkerho Alligaattori

Kokoontumispaikka: Perhekeskus Tourutupa, Tourukatu 25 D, käynti pihan puolelta

Kokoontumisaika: joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 18 alkaen

Yhteyshenkilö: Maria Saarinen, Puhelinnumero: 040-542 7976

Tukea toisistamme-ryhmä astmaa sairastavalle varttuneelle väelle

Kokoontumispaikka: Sepänkeskus, Kyllikinkatu 1

Kokoontumisaika: joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 15 - 17

Yhteyshenkilö: Saara Rintala, Puhelinnumero: 0400 – 813 661

Elämää astman kanssa-ryhmä astmaa sairastaville työkäisille

Kokoontumispaikka: Sepänkeskus, Kyllikinkatu 1

Kokoontumisaika: Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 18 - 20

Yhteyshenkilö: Marja Viik, Puhelinnumero: 044 – 283 6177

Sähköpostiosoite: marjaviik@gmail.com

Yhdistyksellä on myös mm. tukihenkilötoimintaa.

Puhelinnumero: 014 – 610 901

Sähköpostiosoite: allergia-ja.astmayhdistys@co.inet.fi

Nettiosoite: www.allergia.fi ja <http://personal.inet.fi/yhdistys/allergia-ja.astmayhdistys/>

KESKI-SUOMEN ATOPIAYHDISTYS

Yhteyshenkilö: Ari Jäntti

Puhelinnumero: 040 – 774 1983

Sähköpostiosoite: keskisuomi@atopialiitto.fi

Nettiosoite: <http://atopialiitto.fi/keski-suomi>

**Vertaisryhmässä ihminen ei jää yksin
asiansa kanssa.**

KESKI-SUOMEN AUTISMIYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö: Ari Hartikainen

Puhelinnumero: 014 – 610 333

Sähköpostiosoite: ari.hartikainen@kotikone.fi

Nettiosoite: www.ksautismi.fi

KESKI-SUOMEN CP-YHDISTYS

Yhdistyksen toiminnan tavoitteena on edistää alueensa CP-vammaisten, MMC-vammaisten ja hydrokefaliavammaisten lasten, nuorten ja aikuisten oikeuksia, hyvinvointia ja tasa-arvoa yhteiskunnassa. Yhdistys järjestää mm. teemailtoja, seminaareja, taidekerhoja, kesäleirejä, illanviettoja, kulttuuritilaisuuksia ja matkoja sekä tiedottaa jäsenistölleen Suomen CP-liiton palvelutoiminnasta.

Yhteyshenkilö: Jari Hautamäki

Puhelinnumero: 040 - 540 2361

Sähköpostiosoite: jari.hautamaki@gmail.com

Nettiosoite: www.cp-liitto.fi

KESKI-SUOMEN DIABETESYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö: Timo Saarinen
Puhelinnumero: 014 – 611 474 (toimisto)
Sähköpostiosoite: timo.saarinen@ksdiabetes.fi
Nettiosoite: www.ksdiabetes.fi

”Rakkaalla lapsella” on monta nimeä:

**Oma-apuryhmä Tukiryhmä
Pienryhmä Piiri
Kerho Vertaisryhmä**

KESKI-SUOMEN ELATUSVELVOLLISET RY

Toiminta käsittää puhelinneuvontaa lasten huolto-, tapaamisoikeus- ja elatus-asioissa. Lisäksi järjestämme jäsenillemme suunnattuja tapahtumia, joissa on mahdollisuus vertaistukeen. Kattojärjestömme on Elatusvelvollisten liitto.

Yhteyshenkilö: Risto Metsälä
Puhelinnumero: 040 – 509 3965 (iltaisin)
Sähköpostiosoite: toiminnanjohtaja@elatusvelvolliset.fi
Nettiosoite: www.elatusvelvolliset.fi

KESKI-SUOMEN ENSI- JA TURVAKOTI

Yhteyshenkilö: Ulla Ahvo
Puhelinnumero: 010 423 7509
Sähköpostiosoite: ulla.ahvo@ksetu.fi
Nettiosoite: www.ksetu.fi

KESKI-SUOMEN EPILEPSIAHYHDISTYS RY

Seniorikerho yhdessä Jyväskylän seudun invalidit ry:n kanssa

Kokoontumispaikka:
Kumppanuustalo, Vapaudenkatu 4
Kokoontumisaika: parillisen viikkojen
maanantaina klo 13–15
Yhteyshenkilö: Anja Sukanen
Puhelinnumero: 050 – 346 8333
Sähköpostiosoite: toimisto@keskisuomenepyy.fi
Nettiosoite: www.keskisuomenepyy.fi

Nuoret aikuiset yhdessä muiden yhdistysten kanssa

Yhteyshenkilö: Maarit Lepistö
Puhelinnumero: 050 – 590 9903
Sähköpostiosoite: maarit.lepisto@elisanet.fi
Nettiosoite: www.keskisuomenepyy.fi

Jäsenillat

Kokoontumispaikka: Kumppanuustalo,
Vapaudenkatu 4
Kokoontumisaika: kuukauden 4.viikon
maanantaina klo 17.30
Yhteyshenkilö: Anja Sukanen
Puhelinnumero: 050 – 346 8333
Sähköpostiosoite: toimisto@keskisuomenepyy.fi
Nettiosoite: www.keskisuomenepyy.fi

KESKI-SUOMEN ERILAISET OPPIJAT

Yhdistys järjestää ystävä-tapaamisia ja mahdollisuuksien mukaan myös opetusta ja vertaistukea.

Yhteyshenkilö: Irma Kakkuri
Puhelinnumero: 014 – 260 1631
Sähköpostiosoite: kakkuri@edu.jyu.fi
Nettiosoite: www.erilaistenoppijoidenliitto.fi

VERTAISTOIMINTA

- ◆ **perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen**
- ◆ **tasa-arvoisuus ja toisen ihmisen kunnioitus ovat sen arvopohjana**
- ◆ **voi olla ammatillisesti ohjattua tai vertaisen eli maallikon ohjamaa**
- ◆ **voi olla myös netissä tapahtuvaa, esimerkiksi nettikeskusteluryhmät**

Kosteusvaurioista oireilevien vertaistukiryhmä

Tervetuloa ryhmään, kun oireilet tai olet sairastunut kosteusvaurioiden aiheuttamista sisäilman epäpuhtauksista. Ryhmä tarjoaa henkistä tukea sairastumisen moninaisten oireiden ymmärtämiseen ja keinoja niiden kanssa elämiseen. Huomaat, että et ole yksin. Ryhmässä on mukana omaa kokemusta omaavia, kantapään kautta asioihin paneutumaan joutuneita. Haluamme antaa uusille oireileville ja sairastuneille oikopolkuja asioiden eteenpäin viemiseksi. Opastamme myös ammattitautiprosessin menettelytavoissa.

Kokoontumispaikka:
katso yhdistyksen kotisivuilta
Kokoontumisaika:
joka kuukauden ensimmäinen maanantai klo 18
Yhteyshenkilöt:
Marja-Liisa Patrikainen
(ammattitautiasiat, opastaminen juridisissa menettelytavoissa) ja Päivi Poskiparta
(vertaistuki, terveyteen liittyvää opastusta ja ohjausta)
Puhelinnumero:
044 - 278 6663/Patrikainen
ja 050 - 537 2229/Poskiparta
Sähköpostiosoite:
keskisuomi@yhdistys.heli.fi

Harvinaisia hengityselinsairauksia sairastavien vertaistapaamiset

Ryhmä kokoontuu kaksi kertaa vuodessa – keväällä ja syksyllä. Ryhmä toimii keskusteluryhmänä, mukana on

asiantuntija alustamassa. Tervetuloa mukaan kauempainkin.

Kokoontumispaikka:
katso yhdistyksen kotisivuilta
Kokoontumisaika:
katso yhdistyksen kotisivuilta
Yhteyshenkilö:
Taina Laurinaho
Puhelinnumero:
050 - 437 9403
Sähköpostiosoite:
keskisuomi@yhdistys.heli.fi

Vertaistukitoimintaa lisätään kysynnän mukaan esim. keuhkohtaumatautiin ja uniapneaan sairastuneille sekä asbestille altistuneille.

Vesijumppaa hengityselinsairaille

Ryhmään voivat tulla kaikki hengityselinsairaat. Ryhmän tavoitteena on keuhkojen kunnon ja lihasten tasapainon ylläpito ja parantaminen. Sopii myös vaikeasti sairaille, sillä jokainen voi liikkua kuntonsa mukaan. Hinta 2,50 € jäsenkortilla/kerta, maksetaan uimahallin kassaan. Kojeilemaan pääset uimahallimaksulla.

Kokoontumispaikka:
Vaajakosken uimahalli
Wellamo
Kokoontumisaika:
torstaisin klo 17.00 - 18.00
Yhteyshenkilö: Seija Kettunen
Puhelinnumero:
040 - 867 2743
Sähköpostiosoite:
keskisuomi@yhdistys.heli.fi

Virkistystä varttuneille -ryhmä

Osallistujien toiveiden mukaan rupatellaan, askarrellaan, liikutaan, lauletaan yhdessä – ja virkistytään kahvikupposen ja leivonnaisten ääressä. Mukana on myös terveydenhoitoalan opiskelijoita.

Kokoontumispaikka:
Sepänkeskuksen Elektronisali, Kyllikinkatu 1, Jyväskylä
Kokoontumisaika:
kerran kuukaudessa
Yhteyshenkilö: Seija Kettunen
Puhelinnumero:
040 - 867 2743
Sähköpostiosoite:
keskisuomi@yhdistys.heli.fi

Jäsen/Teemaillat

Järjestämme n.8 kertaa vuodessa asiantuntijaluentoja/alustuksia aiheista, jotka koskettavat hengityselinsairaan elämää. Luennon jälkeen on keskustelua. Tilaisuuksiin on vapaa pääsy.

Kokoontumispaikka:
Sepänkeskus, Elektronisali, Kyllikinkatu 1, Jyväskylä
Kokoontumisaika:
katso yhdistyksen kotisivulta

Yhteyshenkilö:
Tarmo Laitinen
(puheenjohtaja)
Puhelinnumero:
045 - 126 0597
Sähköpostiosoite:
keskisuomi@yhdistys.heli.fi
Nettiosoite:
www.heli.fi/keskisuomi

KESKI-SUOMEN ILCO RY

Keski-Suomen Ilco ry on Keski-Suomen alueella toimiva avanne- ja vastaavasti leikattujen yhdistys. Yhdistyksellä on mm. tukihenkilötoimintaa.

Yhteyshenkilö: Esa Leppävuori

Puhelinnumero: 050 - 464 0398

Sähköposti: esa.leppavuori@kolumbus.fi

Nettiosoite: www.finnilco.fi

**Kukaan ei osaa kaikkea.
Jokainen on hyvä jossakin.
Yhdessä onnistumme paremmin!**

KESKI-SUOMEN KEHITYSVAMMAISTEN TUKI RY

Keski-Suomen Kehitysvammaisten Tuki ry pyrkii tarjoamaan monipuolista toimintaa kehitysvammaisille ja heidän perheilleen (mm. vertaistukiryhmät).

Juniorikerho

Junnukerho on Keski-Suomen kehitysvammaisten tuki ry:n järjestämä kerho, jossa pienet (0-12v.) lapset sisaruksineen ja vanhempien neen voivat tavata. Lapsille on järjestetty omaa ohjelmaa sillä aikaa, kun vanhemmat voivat antaa ja saada vertaistukea ja tietoa toisilta vanhemmilta.

Kokoontumispaikka:

Päiväharjun opetus- ja työkeskus, Kortepohja

Kokoontumisaika:

katso yhdistyksen kotisivuilta

Yhteyshenkilö: Kirsi Rautiainen

Puhelinnumero: 040 - 541 1228

Sähköpostiosoite:

kirsi_m_rautiainen@hotmail.com

Nettiosoite: <http://kskvtukiry.nettisivut.fi/>

Murkkuikäisten kerho

Kerho ei ole toiminnassa juuri nyt, uusia vetäjiä etsitään.

Yhteyshenkilö: Pia Nieminen

Puhelinnumero: 040 - 837 3935

Nettiosoite: <http://kskvtukiry.nettisivut.fi/>

Seniorikerho

Seniorikerho on vertaistukiryhmä aikuisten kehitysvammaisten lasten vanhemmille.

Kokoontumispaikka:

Päiväharjun opetus- ja työkeskus, Kortepohja

Kokoontumisaika:

kuukauden ensimmäinen maanantai klo 18

Yhteyshenkilö: Marja-Maija Jaatinen

Puhelinnumero: 040 - 744 2950

Nettiosoite: <http://kskvtukiry.nettisivut.fi/>

KESKI-SUOMEN KELIAKIAYHDISTYS RY

Yhdistyksellä on myös tukihenkilötoimintaa. Yhdistyksen tarkoituksena on toimia keliaakikkojen hyväksi esimerkiksi lisäämällä keliakia-tietoutta, järjestämällä virkistystoimintaa ja jäsentapaamisia sekä tukea, ohjata ja neuvoa jäseniä. Yhdistyksellä on myös tukihenkilötoimintaa.

Yhteyshenkilö: Maria Hämäläinen

Puhelinnumero: 040 - 774 6281

Sähköpostiosoite: maanalle@gmail.com

Nettiosoite: <http://keski-suomi.keliakiayhdistys.fi>

"Kukaan ei kannattele sinua, mutta kaikki kannattelevat toisiaan!"

KESKI-SUOMEN KILPIRAUHASYHDISTYS RY

Yhdistys järjestää tapaamisia vertaistuen merkeissä. Tapaamiset ovat avoinna kaikille kilpirauhassairautta sairastaville sekä asiasta kiinnostuneille.

Kokoontumispaikka: Sepänkeskus, Kyllikinkatu 1

Kokoontumisaika: joka kuukauden kolmas torstai klo 18

Yhteyshenkilö: Irma Heikkinen

Puhelinnumero: 044 - 090 2004, arki-iltaisin

Sähköpostiosoite: kskilpirauhasyhdistys@gmail.com

Nettiosoite: <http://kskilpirauhasy.suntuubi.com>

KESKI-SUOMEN KUULOVAMMAISTEN LASTEN TUKI RY

Yhteyshenkilö: Hannele Rissanen

Puhelinnumero: 050 - 3404 603

Sähköpostiosoite: hanelerissanen@gmail.com

Nettiosoite: www.klvi.org

KESKI-SUOMEN LIHASTAUTIYHDISTYS RY

Yhdistyksen tarkoituksena on mm. koota lihastaudin vaikutukset kohdanneet vireään yhteistoimintaan.

Yhteyshenkilö: Tommi Rantanen
Puhelinnumero: 0500 – 975 615
Sähköpostiosoite: toimisto@kslty.fi
Nettiosoite: www.kslty.fi

ALS-tukiryhmä

Kokoontumispaikka: vaihtuva
Kokoontumisaika: joka kuukauden toinen torstai
Yhteyshenkilö: Jukka-Pekka Palonen
Puhelinnumero: 040 – 776 9379
Sähköpostiosoite: j-p.palonen@pp.inet.fi



KESKI-SUOMEN MENIERE-YHDISTYS RY

Yhdistyksellä on mm. vertaistapaamisia ja retkiä.

Yhteyshenkilö: Tuulikki Hartikainen
Puhelinnumero: 050 – 581 5324
Sähköpostiosoite: tuulikki.hartikainen@gmail.com
Nettiosoite: www.keskisuomenmeniereyhdistys.com

KESKI-SUOMEN MG (MYASTHENIA GRAVIS)-YHDISTYS

Yhdistyksellä on vapaamuotoisia tapaamisia vertaistuen merkeissä.

Yhteyshenkilö: Ritva Suikkonen
Puhelinnumero: 040 - 522 9411
Sähköpostiosoite: ritiva@luukku.com
Nettiosoite: www.suomenmg-yhdistys.fi

KESKI-SUOMEN MONIKKOPERHEET RY

Yhdistys toimii kaksos- ja kolmosperheiden yhdyssiteenä Keski-Suomessa, toiminta keskittyy pääasiassa Jyväskylän seudulle. Toimintamme on pääasiassa monikko-perheiden välistä vertaistukea. Kauttamme löydät tietoa monikko-odotuksesta ja voit jakaa kokemuksiasi muiden monikkovanhempien kanssa.

Yhteyshenkilö: Elina Tuppurainen

Puhelinnumero: 050 – 300 6800

Sähköpostiosoite: ks.monikot@gmail.com

Nettiosoite: www.keskisuomenmonikkoperheet.fi



KESKI-SUOMEN MS-YHDISTYS RY

Jyväskylän MS-kerho

Kokoontumispaikka: Kumppanuustalo,

Vapaudenkatu 4

Kokoontumisaika: joka kuukauden kolmas
maanantai klo 18 – 20

Yhteyshenkilö: Eeva Sourander

Puhelinnumero: 040 – 843 0721

Sähköpostiosoite: ksms.yhdistys@gmail.com

Nettiosoite: www.ksms-yhdistys.fi

Nuorten kerho

Nuorten vertaistukiryhmä on tarkoitettu nuorille MS-tautia tai harvinaista neurologista sairautta sairastaville.

Yhteyshenkilö: Anna Kainulainen

Puhelinnumero: 044 – 347 6904

Sähköpostiosoite: anidkaka@gmail.com

Nettiosoite: www.ksms-yhdistys.fi

KESKI-SUOMEN MUNUAIS- JA MAKSAYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö: Allan Wainwright

Puhelinnumero: 050 - 432 2184

Sähköpostiosoite: puheenjohtaja@kemusi.info

Nettiosoite: www.kemusi.info

KESKI-SUOMEN NUOREKKAAT ASPERGER-AIKUISET – ks.nASa

Kokoontumispaikka: Keski-Suomen Autismi-yhdistyksen/AVARAn tilat, Kalevankatu 10.

Kokoontumisaika: joka kuukauden kolmas keskiviikko klo 18.00

Yhteyshenkilö: Arja Kasanen

Puhelinnumero: 041 - 538 0941

Sähköpostiosoite: arja.kasanen@pp.inet.fi

Nettiosoite: www.nic.fi/~ks.nasa/

**Vertaisryhmässä on mahdollisuus muutokseen -
passiivisesta vastaanottajasta
aktiiviseksi osallistujaksi.**

KESKI-SUOMEN NÄKÖVAMMAISET RY

Yhdistyksen tarkoituksena on mm. toimia näkövammaisten yhdyssiteenä, järjestää opinto-, har-
rastus- ja virkistystoimintaa sekä edistää näkövammaisten kokonaisvaltaista kuntoutusta.

Yhteyshenkilö: Pekka Kuukkanen

Puhelinnumero: 014 – 218 258

Sähköpostiosoite: pekka.kuukkanen@ksn.fi

Nettiosoite: www.ksn.fi

KESKI-SUOMEN OSTEOPOROOSIYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö: Mirja Venäläinen

Puhelinnumero: 040 - 8245 010

Sähköpostiosoite: mirja.venalainen@ksshp.fi

Nettiosoite: www.osteoporoosiliitto.fi/index.php?lk_id=8

KESKI-SUOMEN PSORIASISYHDISTYS RY

Yhdistys järjestää mm. tukihenkilötoimintaa.

Yhteyshenkilö: Janne Pappila

Puhelinnumero: 050 - 564 5702

Sähköpostiosoite: janne.pappila@gmail.com

Nettiosoite: www.keskisuomenpsoriasisyhdistys.fi



Vertaistukea voi saada
myös puhelimitse

KESKI-SUOMEN PUHEKERHO, ÄNKYTTÄJIEN VERTAISRYHMÄ

Ryhmä kokoontuu noin kerran kuukaudessa jutustelemaan, tekemään puheterapia- ja esiintymisharjoituksia sekä viettämään aikaa yhdessä pelien ja tekemisen merkeissä. Vuosittain tehdään kaksi retkeä esim. teatteriin tai ruokaravintolaan. Suomen änkyttäjien yhdistys ry tukee rahallisesti kerhon toimintaa.

Kokoontumispaikka: vaihtelee

Yhteyshenkilö: Ella Valve

Sähköpostiosoite: ankytykskeskisuomi@gmail.com

Nettiosoite: http://www.ankytyks.fi/fi/puhekerho_jyv

KESKI-SUOMEN SAIRAANHOITOPIIRI, LASTEN PSYKIATRIA

Keski-Suomen sairaanhoitopiirissä lastenpsykiatrian toimialueella toimii Isä-poika -kerho sekä lapsille Minä ja muut -ryhmä. Myös vanhempainryhmätoimintaa on järjestetty. Ryhmät on tarkoitettu lastenpsykiatrian asiakkaille.

Yhteyshenkilö: Maarit Pöyhönen

Puhelinnumero: 014 - 269 2017

Sähköpostiosoite: maarit.poyhonen@ksshp.fi

Nettiosoite: www.ksshp.fi

KESKI-SUOMEN SELKÄYHDISTYS RY

Keski-Suomen Selkäyhdistys ry:n toiminnan tarkoituksena on ehkäistä selkäongelmia, tukea, auttaa ja neuvoa selkävaivaan sairastuneita sekä heidän omaisiaan. Yhdistys järjestää vertaistukitoimintaa puhelimitse, jolloin tukihenkilö auttaa niin selkävaivaan kuin muissa siihen liittyvissä asioissa. Puhelut ovat luottamuksellisia ja tukihenkilö on vaitiolovelvollinen. Tukihenkilötoimintana järjestetään myös selkäneuvolatoimintaa, jolloin fysioterapeutti tutkii, antaa yksilöllisiä hoito-ohjeita sekä ohjaa tarvittaessa jatkotutkimuksiin erikoisasiantuntijoille.

Yhteyshenkilö: Suvi Lohilahti
Puhelinnumero: 044 - 273 0753
Selkäneuvoja: Sinikka Kilpikoski
Puhelinnumero: 0400 - 242 481
Sähköposti: yhdistys@keskisuomenselka.com
Nettiosoite: www.keskisuomenselka.com

KESKI-SUOMEN SIJAISVANHEMMAT RY

Sijaisvanhemmat ja perhehoitajat kohtaavat tärkeässä tehtävässään monia haasteellisia ja vaikeita asioita, joihin liittyy monia tunteita. Kokemusten ja tunteiden jakaminen vertaisten kanssa helpottaa joskus rankoiltakin tuntuissa perhehoidon tilanteissa ja ehkäisee uupumista. Vertaisryhmä ei kuitenkaan voi korvata perhehoitajan tarvitsemää ammatillista, työnohjauksellista tukea. Vertaisryhmätoiminta on kunnille uusi mahdollisuus tukea sijaisvanhempia ja perhehoitajia

Yhteyshenkilö: Mervi Ketonen
Puhelinnumero: 040 - 538 3954
Sähköposti: mervi_ketonen@netti.fi
Nettiosoite: www.perhehoitoliitto.fi

KESKI-SUOMEN SYDÄNPIIRI RY

Sydäntukihenkilö on itse sydänsairauden kokenut maallikko. Hän on Sydänliiton kouluttama vapaaehtoistyöntekijä, joka on sydänsairaana ja hänen perheensä käytettävissä sairauden eri vaiheissa. Tukihenkilöt antavat vertaistukea keskustelemalla, kuuntelemalla ja jakamalla kokemuksia. Sydäntukihenkilö on vaitiolovelvollinen. Toiminta-alueellamme kokoontuu säännöllisesti kahdeksan sydänkerhoa. Lisäksi paikallisyhdistyksillä on mm. miesten ja naisten ryhmiä sydänpotilaille.

Yhteyshenkilö: Raija Harju-Kivinen
Puhelinnumero: 014 - 212 627
Sähköpostiosoite: kssydan@sci.fi
Nettiosoite: www.sydanliitto.fi

KESKI-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYS RY

Yhdistyksellä on erilaisten vertaisryhmien lisäksi mm. tukihenkilötoimintaa.

Sopukka - ryhmä

Sopukka on lapsisyöpäpotilaiden ja heidän vanhempiansa ryhmä, jonka toiminnasta vastaa Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry. Lapsille yhdistys järjestää virkistyspäiviä, retkiä sekä joulun alla Nais-toimikunnan vetämän perinteisen pikkujoulujuhlan.

Yhteyshenkilö:

Marjo Kurkinen

Puhelinnumero:

050 - 401 6798

Nettiosoite:

www.kessy.fi/ryhmat/vertaisryhmat

Nuoret aikuiset (18 - 35 v.)

Nuorten aikuisten ryhmä on tarkoitettu nuorille aikuisille, jotka ovat jossain elämänsä vaiheessa sairastaneet syövän. Ryhmän tarkoituksena on kokoontua säännöllisesti kaksi kertaa syksyisin ja kaksi kertaa keväisin. Tapaamiset järjestetään viikonloppuisin ja niissä sinulla on mahdolli-

suus tutustua muihin saman kokeneisiin sekä vaihtaa ajatuksiasi heidän kanssaan mukavan rennossa ilmapiirissä.

Yhteyshenkilö:

Riitta-Liisa Sallinen

Puhelinnumero:

050 - 591 4180

Sähköpostiosoite:

riitta-liisa.sallinen@kessy.fi

Nettiosoite:

www.kessy.fi/ryhmat/vertaisryhmat

Naisten ryhmä

Naisten ryhmä on keskusteluryhmä hiljattain syöpään sairastuneille naisille.

Kokoontumispaikka:

Syöpäyhdistyksen tilat

Kokoontumisaika:

tiistaisin kerran kuussa

Yhteyshenkilö:

Riitta-Liisa Sallinen

Puhelinnumero:

050 - 591 4180

Sähköpostiosoite:

riitta-liisa.sallinen@kessy.fi

Nettiosoite:

www.kessy.fi/ryhmat/vertaisryhmat

Miesten ryhmä

Jyvässeudun Heimoveljien ryhmä on tarkoitettu kaikille syöpää sairastaville miehille.

Kokoontumispaikka:

Syöpäyhdistyksen tilat,

Kokoontumisaika:

joka kuukauden ensimmäinen

keskiviikko klo 18

Yhteyshenkilö:

Olavi Keskinen

Puhelinnumero:

014 - 215 792

Nettiosoite:

www.kessy.fi/ryhmat/vertaisryhmat

Vertaistuki on samankaltaisessa elämäntilanteessa ovien ihmisten halu jakaa kokemuksia ja tietoa toisia kunnioittavassa ilmapiirissä.

Marianne Nylund

KESKI-SUOMEN YKSIN- JA YHTEISHUOLTAJAT

Vertaistukea ja muutakin - olohuonetoimintamme on yksin- ja yhteishuoltajaperheiden mukava tapaamis- ja keskustelupaikka, joihin kaikenikäiset perheenjäsenet ovat tervetulleita. Olohuone on monelle paikka, jossa voi puhua asioista niiden oikeilla nimillä, eikä tarvitse selitellä lähivanhemmuuden arkea.

Mäki-Matin olohuone

Kokoontumispaikka: Mäki-Matin Perhepuiston kerhotila

Kokoontumisaika: parittomien viikkojen sunnuntaisin klo 15 - 17

Yrttisuon olohuone

Kokoontumispaikka: Yrttisuon Perhepuiston kerhotila

Kokoontumisaika: parittomien viikkojen tiistaisin klo 17.30 – 19.30

Yhteyshenkilö: Sirpa Keurulainen

Puhelinnumero: 044 – 099 0180

Sähköpostiosoite: puheenjohtaja@kesyt.com

Nettiosoite: www.kesyt.com

KIEDO RY

Kiedo ry eli Keski-Suomen kestovaippa- ja kantoliinayhdistys on kestovaippojen ja kantoliinoiden käyttöä tukeva yhdistys. Yhdistys järjestää koulutusta ja tapahtumia kestovaippoihin ja kantoliinoiniin liittyen sekä tapaamisia noin kerran kuussa.

Yhteyshenkilö: Eveliina Kontio

Puhelinnumero: 050 - 365 6737

Sähköpostiosoite: eveliina.kontio@kotikone.fi

Nettiosoite: www.kiedo.net

KRIS RY

KRIS-Jyväskylä on yhdistys, joka tähtää vankilasta vapautuvien ihmisten auttamiseksi päihde- ja vankilakierteestä takaisin yhteiskuntaan vertaistukiperiaatteella.

Yhteyshenkilö: Ari Viikki

Puhelinnumero: 040- 412 8904

Sähköpostiosoite: ari.viikki@netti.fi

Nettiosoite: www.kolumbus.fi/kris.kid

KUULONÄKÖVAMMAISTEN LASTEN VANHEMMAT RY

Yhteyshenkilö: Leo Turunen

Puhelinnumero: 014 – 242 857 (pj. Arvi Kivioja)

Sähköpostiosoite: leo.turunen@kuurosokeat.fi

Nettiosoite: www.kuulonakovammaistenlastenvanhemmat.fi

KUUROJEN PALVELUSÄATIÖ/SENIORI-OHJELMA

Päivätoimintaa ikääntyneille kuulonäkövammaisille. Toimintaan osallistuminen vaatii ilmoittautumisen etukäteen.

Kokoontumispaikka: Palvelukeskus Metsola, Keljonkatu 40

Kokoontumisaika: päivittäin klo 9.30 – 14.30

Yhteyshenkilö: Anne Kinnunen

Puhelinnumero: 014 – 372 2438

Sähköpostiosoite: seniori.metsola@kuurojenpalvelusaatio.fi

Nettiosoite: www.kuurojenpalvelusaatio.fi

**Vertaistuki voi olla
terapeutista,
mutta se ei ole terapiaa!**

KYNNYS RY

Kynnys ry on eri tavoin vammaisten ihmisten perus- ja ihmisoikeusjärjestö. Järjestön toiminnasta päätöksenteosta käytännön toteutukseen asti vastaavat jäsenet ja työntekijät, joilla on omakohtaista kokemusta vammaisuudesta. Toimintamuotoja ovat mm. koulutus, tiedotus ja neuvonta. Keskeinen toimintamuoto on myös vertaistuki, jossa kaksi samassa elämäntilanteessa olevaa ihmistä vaihtaa kokemuksiaan ja neuvoo toisiaan. Jyväskylän toimikunnan jäseniltoja on noin 9 - 10 kpl vuodessa, yleensä Kumppanuustalossa.

Yhteyshenkilö: Aulis Mäkinen (aluesihteerini)

Puhelinnumero: 014 - 211 158, 044 - 273 1077

Sähköpostiosoite: aulis.makinen@kynnys.fi

Nettiosoite: www.kynnys.fi



Vertaisryhmässä olen normaali
Vihreä on kasvun ja toivon väri

KÄPY RY - LAPSENSA MENETTÄNEIDEN VANHEMPIEN VERTAISRYHMÄ

Jyväskylän vertaistukiryhmä tarjoaa vertaistukea vanhemmille joiden lapsi (vaikka aikuisikäinen) on kuollut. Ryhmään ovat tervetulleita myös isovanhemmat, tädit, sedät, kummit - kaikki joita lapsen kuolema on koskettanut. Ryhmä antaa mahdollisuuden tavata toisia saman kokevia ja keskustella lapsen kuoleman herättämistä ajatuksista, tunteista ja surusta. Ryhmän vetäjänä ja yhteyshenkilönä toimii vapaaehtoinen vertainen eli itsekin lapsensa menettänyt.

Kokoontumispaikka: Perhekeskus Tourutupa, Tourukatu 25 D 49

Kokoontumisaika: joka kuukauden 3. tiistai klo 18.30 alkaen

Yhteyshenkilö: Hilikka Heikkilä

Puhelinnumero: 040 - 559 6358

Nettiosoite: <http://www.kapy.fi/> ja <http://tourutupa.fi/>

LAPSETTOMIEN YHDISTYS SIMPUKKA RY

Jyväskylän vertaistukiryhmä tarjoaa vertaistukea tahattomasti lapsettomille. Ryhmä antaa mahdollisuuden tavata toisia saman kokevia ja keskustella lapsettomuuden herättämistä ajatuksista ja tunteista. Ryhmä tapaa kerran kuussa Jyväskylän keskustassa yksityis-psykologin vastaanottotiloissa. Ryhmän vetäjänä toimii vapaaehtoinen vertainen eli tahattomasti lapseton.

Yhteyshenkilö: Anne Lindfors, Simpuikka-yhdistyksen toiminnanjohtaja

Puhelinnumero: 0400 - 844 823

Vertaistukipuhelin: 0400 - 490 013 torstaisin klo 19—21

Sähköpostiosoite: jyvaskyla@simpuikka-yhdistys.fi

Nettiosoite: www.simpukka-yhdistys.fi

LEIJONAEMOT RY

Leijonaemojen vertaisryhmät ovat erityislasten vanhempien eli vertaisten vetämiä. Tapaamisissa keskustellaan erilaisista vanhempien arkeen liittyvistä asioista. Ryhmäläiset voivat jakaa vertaisillensa kokemuksiaan ja tunteitaan saaden siten voimavaroja ja vinkkejä arkeen. Keskustelut käydään ilman lapsia. Tapaamiset ovat vanhempien omia voimaantumishetkiä. Lastenhoito järjestetään tarvittaessa ja siitä on tehtävä varaus ryhmän vetäjälle. Ryhmiin osallistuminen on maksutonta ja niihin on vapaa pääsy myös muilta kuin yhdistyksen jäseniltä. Osallistuminen ei edellytä ennakoilmoitusta.

Kokoontumispaikka: Tourutupa, Tourukatu 25 D 49, 40100 Jyväskylä

Kokoontumisaika: lauantaisin 14.3. ja 25.4.2009 klo 14 -17.30

Yhteyshenkilö: Suvi Karhunen

Puhelinnumero: 044 - 5925522

Sähköpostiosoite: suviemo@gmail.com

Nettiosoite: www.leijonaemot.fi

LUONNONLAPSI RY

Teemoina toiminnassa ovat mm. ekologiset kulutusvalinnat, henkiset arvot aineellisten arvojen rinnalla, luonnonmukainen ravinto ja perheen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Jyväskylän luonnonlapsipiiriin etsitään uutta innokasta ja aloitekykyistä vetäjää. Kokoontumispaikka ja keskustelupalsta, sekä laaja sähköpostilista on jo olemassa - vain toiminnan sydän puuttuu!

Yhteyshenkilö: Sanna Eronen
Puhelinnumero: 040 - 757 4206
Sähköpostiosoite: seronen79@hotmail.com
Nettiosoite: www.luonnonlapsi.fi

LYHYTKASVUISET RY

Vertaistukiperhe- ja vertaistukihenkilötoiminnalla yhdistys haluaa antaa mahdollisuuden sellaiseen tukeen, jota lyhytkasvuinen itse tai hänen perheensä voi antaa toiselle lyhytkasvuiselle tai hänen perheelleen. Tarvetta tukeen saattaa olla elämäntilanteessa, jossa lyhytkasvuisuus aiheuttaa ongelmia tai silloin, kun perheeseen syntyy lyhytkasvuinen lapsi. Yhdistyksellä on ollut vertaistukihenkilö- ja vertaistukiperhe-toimintaa vuodesta 1988. Tällä hetkellä tukiverkosto kattaa koko maan.

Yhteyshenkilö: Sirkka Paananen
Puhelinnumero: 044 - 355 9499
Sähköpostiosoite: sirkka.paananen@lyhytkasvuiset.fi
Nettiosoite: www.lyhytkasvuiset.fi

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

Mannerheimin lastensuojeluliiton perhekahvila-toimintaa on eri puolilla Jyväskylää, katso tarkemmat tiedot MLL:n nettisivuilta.

Yhteyshenkilö: Anu Juurakko
Puhelinnumero:
0400 - 344 163
Sähköpostiosoite:
anu.juurakko@mll.fi
Nettiosoite:
[http://
www.keskisuomenpiiri.mll.fi/
perhetoimin-
ta_perhekahvilat/](http://www.keskisuomenpiiri.mll.fi/perhetoiminta/perhekahvilat/)

Monimessi - monikulttuurien kohtaamispaikka-

MoniMessi on monikulttuurien kohtaamispaikka lapsille, vanhemmille, isovanhemmille - eri-ikäisille monikulttuurisesta lapsi- ja perhetoiminnasta kiinnostuneille! Aamun ohjelmassa yhdessäoloa ja kahvittelua/teenjuontia sekä teemoittain vaihtuvaa ohjelmaa.

Kokoontumispaikka:
Monikulttuurisuus keskus,
Kauppakatu 18 C 35

Kokoontumisaika:
perjantaisin klo 9.30 - 12
Yhteyshenkilö: Anu Juurakko
Puhelinnumero:
0400 - 344 163
Sähköpostiosoite:
anu.juurakko@mll.fi

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO jatkuu

Äitien vertaistukiryhmä - Köhniö-Kypärämäki

Äitien vertaistukiryhmä koontuu kerran kuukaudessa perjantai-iltaisin perhekahvilan tiloissa. Illat on tarkoitettu henkireiäksi alueen äideille. Mukaan voi ottaa tissivauvat, jotka ei vielä pärjää ilman äitiä. Muut lapset voivat viettää laatu-aikaa isän kanssa. Illoissa nautimme pientä iltapalaa. Keskustelemme eri aiheista ja välillä vähän aiheen vierestäkin :).

Iltoihin toivomme ennakkoi-
moittautumista, jotta osaamme varata iltapalaa sopivasti. Iltapalasta perimme pienen maksun.

Yhteyshenkilö:

Mia Vaarakallio

Sähköpostiosoite:

mia.vaarakallio@elisanet.fi

Palokan koukkumammat

Käsitöistä kiinnostuneet ja omaa aikaa kaipaavat äidit Palokan seudulla.

Kokoontumispaikka:

Koivupiha-kerhotila, Raivaajantie 1, 40270 Palokka

Kokoontumisaika:

maanantaisin klo 17-20

Yhteyshenkilö: Piia Ruoho

Puhelinnumero:

041 5388 911

Sähköpostiosoite:

piiaruoho@hotmail.com

Isä-Pappa-Dad-iskänillat

Isä-Pappa-Dad-iskänillat ovat pääsääntöisesti Kuokkalan alueen isille/papoille/-kummisedille lapsineen avoin ryhmä, jossa on mahdollisuus olla yhdessä, toimia lastensa

kanssa sekä tavata alueen muita isiä jakaen kokemuksiin tai muuten vain jutella. Illat mahdollistavat kaververkostoston luomisen ja antavat äideille pienen hengähdystauon kotiarjessa. Lisäksi kerhon ulkopuolella isät ovat koontuneet pelaamaan mm. salibandya ja jalkapalloa.

Kokoontumispaikka:

Yrttisuon perhepuisto

Kokoontumisaika:

keskiviikkoiltaisin klo 17 - 19

Yhteyshenkilö:

Jani Nyssönen

Puhelinnumero:

050 - 353 2919

Sähköpostiosoite:

IPD.kuokkala@gmail.com

Nettiosoite: [http://](http://ipd.kuokkala.googlepages.com/home)

ipd.kuokkala.googlepages.com/home

Kätevät emännät - vertaistoimintaa meille jotka kaipaamme aikaa ja tilaa toteuttaa kädentaitoja samanhenkisten seurassa

Kokoontumispaikka:

Jyskän nuorisotila

Kokoontumisaika:

joka toinen perjantai klo 18

Yhteyshenkilö:

Susanna Tiainen

Puhelinnumero:

040 - 550 5307

Sähköpostiosoite:

susannatiainen@hotmail.com

Nettiosoite:

www3.mll.fi/paikallisyhdistysten_sivut/?PNUM=30150&num=58367&title=Vaajakoski&SINGLE_EMBED=

Äitien tuuletustupa - Vaajakoski

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Vaajakosken yhdistyksen järjestämää vapaamuotoista ja avointa toimintaa kaikille äideille, joita välillä vähän väsyttää. Tule mukaan irrottautumaan arjesta, solmimaan uusia tuttavuuksia ja kokeilemaan hauskoja harrastuksia mukavassa seurassa!

Yhteyshenkilö: Pia Nyman

Puhelinnumero:

040 - 527 0920

Sähköpostiosoite:

pia.nyman@pp.inet.fi

Muksusta murkuksi - vertaistaisryhmä murrosikää lähestyvän lapsen vanhemmille - Vaajakoski

Mitä murrosikää lähestyvän lapsen maailmaan kuuluu? Millaisia ajatuksia herättää muksun muuttuminen murkuksi? Vertaistaisryhmä on tarkoitettu murrosikää lähestyvien lasten vanhemmille. Ryhmässä keskustellaan lapsen lähestyvistä murrosiästä ja kasvun herättämistä mielletoisten vanhempien kanssa. Jaetaan kokemuksia, pohditaan arkisia arvoja ja tutustutaan murrosikäiseen ja hänen maailmaansa sekä mietitään sitä, millaista on ylipäätään olla nykypäivän murrosikäisen vanhempana.

Yhteyshenkilö: Pia Nyman

Puhelinnumero:

040 - 527 0920

Sähköpostiosoite:

pia.nyman@pp.inet.fi

MIELENTERVEYSYHDISTYS KELLO RY

Mielenterveysyhdistys Kello ry on Jyväskylässä toimiva yhdistys, jonka tarkoituksena on tukea ja edistää mielenterveyttä, yhdistää ja aktivoida kotikunnan ja sen lähikuntien alueella asuvia mielenterveyskuntoutujia sekä heidän läheisiään. Toimintamme yhtenä ytimenä on vertais-tuki.

Avoim kelloilta

Kokoontumispaikka: Kivääritehtaankatu 10/7
Kokoontumisaika: tiistaisin klo 14 – 19 ja
perjantaisin klo 15 – 18
Yhteyshenkilö: Sari Virtanen
Puhelinnumero: 044 - 934 1516
Sähköpostiosoite: toimisto@mtykellory.net
Nettiosoite: www.mtykellory.net

Elossa ja hengissä - ryhmä paniikki- ja ahdistuneisuushäiriöisille sekä sosiaalisista pe-loista kärsiville

Kokoontumispaikka: Kivääritehtaankatu 10/7
Kokoontumisaika: torstaisin klo 18 - 20
Yhteyshenkilö: Ilkka Rautiainen
Puhelinnumero: 044- 282 1119
Sähköpostiosoite: toimisto@mtykellory.net
Nettiosoite: www.mtykellory.net

Muita toiminnallisia ryhmiä:

Sählyryhmä maanantaisin klo 13–14.30 Monitoimitalolla ja **Salibandy** keskiviikkoisin klo 16–17 Graniittissa.

Naiset liikkeelle - ryhmä keskiviikkoisin klo 15–16, Puistokoululla, lisätietoja p. 044 - 934 1516/Sari.

Luontoliikunta- ryhmä kokoontuu 1-2 kertaa kuukaudessa, lisätietoja p. 044 - 282 1119/Ilkka.

Sulkapallo perjantaisin klo 13-14 Monitoimitalolla, lisätietoja p. 044—934 1516/Sari.

Avoim keskusteluryhmä mielenterveyskuntoutujille torstaisin klo 13-15 Kellon kerhotalossa.

Uusia ja satunnaisesti kokoontuvia ryhmiä perustetaan aina kun kiinnostuneita henkilöitä ja vetäjiä löytyy riittävästi.



MIELI KEINUSSA-RYHMÄ

Kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön sairastuneiden vertaisryhmä.

Kokoontumispaikka: Lähimmäisen kammari, Asemakatu 2
Kokoontumisaika: tarkista yhteyshenkilöltä
Yhteyshenkilö: Anne Kauranen
Puhelinnumero: 040 – 591 9061
Sähköpostiosoite: ilona@aanekoski.fi
Nettiosoite: www.ilonary.net

MIELI MAASTA RYHMÄT

Mieli Maasta ry on valtakunnallinen yhdistys, jonka tarkoituksena on tukea masennukseen sairastuneita ja heidän läheisiään sekä vaikuttaa yhteiskunnassa masennusta ehkäisevästi. Toiminnan ydin on vertaisryhmätoiminta.

Alueyhteyshenkilö: Kari Lyytikäinen

Sähköpostiosoite: kari.lyytikainen@rokki.net

Puhelinnumero: 0400 - 541 962

Varttuneiden ryhmä

Kokoontumispaikka: Lähimmäisenkammari, Asemakatu 2

Kokoontumisaika: torstaisin klo 18 – 20

Yhteyshenkilö: Päivi

Puhelinnumero: 050 – 937 2379

Nuorten aikuisten ryhmä

Kokoontumispaikka: Lähimmäisenkammari, Asemakatu 2

Kokoontumisaika: torstaisin klo 15.30 – 17.30

Yhteyshenkilö: Suvi

Puhelinnumero: 040 – 580 7426

Suvannon ryhmä

Kokoontumispaikka: Vaajakosken Suvanto, Vaajakoskentie 123 E 2, Vaajakoski

Kokoontumisaika: keskiviikkoisin klo 18 – 20

Yhteyshenkilö: Seija

Puhelinnumero: 040 - 757 5156

MONIKULTTUURIKESKUS GLORIA

Monikulttuurikeskus Gloria tarjoaa tiloja monikulttuurisille ja etnisille yhdistyksille niiden pienryhmätoimintaan. Glorian nettisivuilta löytyvät tiedot jo käynnissä olevista ryhmistä.

Gloriassa on mahdollisuus järjestää tapahtumia, tilaisuuksia ja näyttelyitä - se on tila omaehtoiselle toiminnalle. Monikulttuurikeskus Glorian tavoitteena on rakentaa toimijoiden kanssa yhdessä monikulttuurinen, avoin, ja vuorovaikutuksellinen foorumi kaikenikäisille jyvaskyläläisille.

Tällä hetkellä monikulttuurikeskus on hanke, jota hallinnoi Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry.

Osoite: Monikulttuurikeskus Gloria, Kauppakatu 18 C 35, 4 krs

Aukioloajat: tiistai - perjantai klo 9 – 16, avoimet ovet Kafé Gloriassa ke klo 12 - 16

Yhteyshenkilö: Arja Seppälä

Puhelinnumero: 040 – 743 3097

Sähköpostiosoite: arja.seppala@kyt.fi

Nettiosoite: www.kyt.fi/monikulttuurikeskus

(Kevään aikana Glorian omat www-sivut osoitteeseen www.monikulttuurikeskus-gloria.fi)

NARSISTIEN UHRIEN TUKI RY

Yhdistys pyrkii tukemaan kaikenkertymissä tilanteissa eläviä narsistisen luonnehäiriön omaavan henkilön uhreiksi joutuneita ihmisiä. Näitä voivat olla esimerkiksi parisuhteessa elävät tai eläneet naiset ja miehet, narsistien lapset ja vanhemmat. Jopa työpaikoilla voi joutua narsistin kiusattavaksi.

Puhelinnumero: 040 - 520 5085 (ti-ke klo 10–12)

Sähköpostiosoite: yhdistys@narsistienuhrientuki.info

Nettiosoite: www.narsistienuhrientuki.info

NIMETTÖMÄT NARKOMAANIT – NA

Kokoontumispaikka: Rusokinkatu 4, 40100 Jyväskylä

Kokoontumisaika: maanantaisin klo 18, (kuukauden ensimmäinen kokous avoin kaikille)

Kokoontumispaikka: Roninmäentie 2, Katulähteyksen tilat, 40500 Jyväskylä

Kokoontumisaika: keskiviikkoisin klo 19 – 20.30, (kuukauden ensimmäinen kokous avoin kaikille)

Kokoontumispaikka: Keskussairaalantie 20, Päihdepalvelukeskus

Kokoontumisaika: perjantaisin klo 17, kaikille avoin ryhmä

Puhelinnumero: 050 – 597 87 64

Sähköpostiosoite: info@nasuomi.org

Nettiosoite: www.nasuomi.org

**Vertaisryhmässä
saa ajantasaista ja
kokemukseen perustuvaa
tietoa.**

OMAISET MIELENTERVEYSTYÖN TUKENA KESKI-SUOMI RY

Omaiset mielenterveystyön tukena Keski-Suomi ry on mielenterveyspotilaiden- ja kuntoutujien omaisten ja läheisten oma yhdistys. Yhdistys on perustettu v.1993 tukemaan omaisten ja läheisten hyvinvointia läheisen psyykkisen sairauden aiheuttamassa tilanteessa.

Ryhmätoiminnan yhteyshenkilö:
aluesihteeriksi Vaula Ollonen
Puhelinnumero: 050 - 528 0030
Sähköpostiosoite: vaula.ollonen@omttks.fi
Nettiosoite: www.omttks.fi

Omaisen ABC-ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, jonka läheinen on hiljattain sairastunut psyykkisesti tai joka tunnet tarvitsevasi tietoa ja tukea sekä mahdollisuuden keskustella toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Vanhempien vertaisryhmä

Ryhmä on tarkoitettu vanhemmille, joiden jo aikuisella lapsella on mielenterveysongelma. Ryhmä kokoontuu vertaisten kesken ja on mahdollisuuksien mukaan täydentyvä.

Hellitä hetkeksi -vertaisryhmä

yhdistyksessä pitkään mukana olleille tai omaisille, joiden läheisen sairastumisesta on kulunut jo aikaa.

Omaisten illat jyväsylässä Tule tapaamaan toisia omaisia keskustelun ja vertaistuen merkeissä.



Koulutusryhmä mielenterveyskuntoutujien omaisille ja läheisille

Ryhmä kokoontuu kerran viikossa kymmenen viikon ajan. Ryhmä toimii suljettuna ryhmänä. On tärkeää, että ryhmäläiset pystyisivät osallistumaan säännöllisesti ryhmätapaamiseen, koska ryhmässä käsiteltävät aiheet pohjautuvat aikaisemmin ryhmässä käsiteltäviin teemoihin.

Ryhmässä käytetään Eurooppalaisten omaisjärjestöjen liiton (Eufamin) luomaa ryhmämateriaalia. Tämä malli on luotu eurooppalaisten omaisjärjestön käyttämien toimivien työskentelymallien ja teemojen pohjalta. Kyseessä on siis valmis ryhmämalli harjoitukseen ja tehtävien ja ryhmässä tarkoitus on edetä tämän mallin mukaisesti. Tule testaamaan mallia!

Ryhmässä keskeistä on omien ajatusten ja kokemusten vaihtaminen ryhmää varten luotujen tehtävien avulla (ei kotitehtäviä). Kyseessä on vertaistukiryhmä, jossa ohjaajana on Prospect -ryhmän ohjaajana toimiva omainen.

PELASTAKAA LAPSET RY

Järjestöllä on mm. tukiperhe- ja tukihenkilötoimintaa sekä yhdistys järjestää erilaisia tapahtumia lapsille ja lapsiperheille.

Yhteyshenkilö: Riitta Mecklin

Puhelinnumero: 050 - 514 2035

Sähköpostiosoite: riitta.mecklin@jyvaskylalainen.com

Nettiosoite: www.pelastakaalapset.fi

PELIRIIPPUVAISTEN VERTAISRYHMÄ

Peliriippuvaisten vertaisryhmätoiminnalla on tavoitteena antaa tukea riippuvuusongelmasta selviämiseen. Ryhmässä on mahdollista saada tietoa peliriippuvuudesta, etsiä keinoja siitä vapautumiseen sekä luoda edellytyksiä parempaan elämänhallintaan. Ryhmän tarkoituksena on ohjaajien ja vertaistuen avulla tarkastella, miten peliriippuvuus on syntynyt, miten se on vaikuttanut elämän eri osa-alueisiin sekä yhdessä pohtia riippuvuuteen henkilökohtaisia ratkaisukeinoja.

Kokoontumispaikka: Lähimmäisen kammari, Asemakatu 2

Kokoontumisaika: keskiviikkoisin klo 18 - 19.30

Yhteyshenkilöt: Anne-Maria Perttula ja Juha Lappi

Puhelinnumero: 040 - 559 8194 (Anne-Maria)

Sähköpostiosoite: anne-maria.perttula@jkl.fi ja juha.lappi@evl.fi

Nettiosoite: www.paihdesaatio.fi

PERHENEUVOLAN RYHMÄT

Perheneuvolassa toimii erilaisia ryhmiä lapsiperheiden vanhemmille ja lapsille. Ryhmistä ja niiden alkamisajankohdasta voi tiedustella ja niihin voi ilmoittautua perheneuvolan neuvontaan.

Perheneuvolan kevään 2009 ryhmät:

Rakentava valinta - parisuhteen kehittämisseminaari

- parisuhteen ja ihmissuhteiden kehittämiseksi
- kokoontuu 10 kertaa
- kevään 2009 ryhmän alkamisajankohta vielä avoin

Eroseminaari - eropäätöksen jälkeen

- seminaarin tavoitteena on auttaa aikuisia selviytymään erokriisistä mahdollisimman hyvin työstämällä eroon liittyviä tunteita ja asenteita
- kokoontuu 10 kertaa
- kevään 2009 ryhmän alkamisajankohta vielä avoin

PERHENEUVOLAN RYHMÄT, jatkuu

Mitä kieltää, mitä sallia - ryhmä murrosikäisten lasten vanhemmille

- ryhmässä pohditaan murrosikäiseen lapseen ja omaan vanhemmuuteen liittyviä teemoja
- ryhmä kokoontuu 8 kertaa

Vanhempana vahvemmaksi - kohti myönteistä vuorovaikutusta

- ryhmässä pohditaan yhdessä muiden vanhempien ja ohjaajien kanssa vanhemmuuden ja kasvatuksen kysymyksiä
- ryhmä kokoontuu 8 kertaa

Sururyhmä lapsensa ja nuorensa menettäneille

- ryhmässä käydään läpi surua ja suruvaiheita yhdessä muiden vanhempien ja työntekijöiden kanssa, käsitellään menetystä perheen yhteisenä ja jokaisen perheenjäsenen erillisenä suruna
- ryhmä vedetään yhteistyössä sairaalapastorin kanssa
- tiedustelut ja ilmoittautumiset sairaalapastori Heikki Lepoaholle p. 040 7377963

Isäryhmä pienten lasten isille-

- ryhmä on tarkoitettu kaikille pienten lasten isille, jotka ovat kiinnostuneet pohtimaan omaa isyyttään ja vanhemmuuttaan isäryhmässä
- ryhmä kokoontuu 5 kertaa

Ryhmää käytetään työmuotona myös lasten kanssa työskenneltäessä. Tällöin ryhmät kootaan pääsääntöisesti perheneuvolan asiakkaista. Tällaisia ryhmiä ovat psykoterapia- ja musiikkiterapiaryhmät lapsille, lasten tutkimusklinikan kuntoutusryhmät sekä lasten eroryhmät

Yhteyspaikka: Jyväskylän perheneuvola, Väinönkatu 6. , 3krs.

Puhelinnumero: 014 - 625 984

Nettiosoite: <http://www.jyvaskyla.fi/perheneuvola/ryhmat>



PESÄPUU RY

Yhdistys kouluttaa sijoitettujen lasten ja nuorten vertaisryhmien ohjaajia.

Yhteyshenkilö: Raili Bäck-Kiianmaa

Puhelinnumero: 0400 – 803 125

Sähköpostiosoite: raili.back@pesapuu.fi

Nettiosoite: www.pesapuu.fi

PSYKIATRINEN PÄIVÄKESKUS

Päiväkeskus on kaikille jyvaskyläläisille mielenterveyskuntoutujille avoin yhteisö, jossa on koulutetun henkilökunnan ohjaamana vapaamuotoista toimintaa ja avoimia ryhmiä.

Mielenterveyskuntoutuja voi tulla tapaamaan muita ja osallistua yhteisön toimintaan ja tapahtumiin. Viikko-ohjelma muuntuu asiakkaiden tarpeiden ja toiveiden mukaan. Viikko-ohjelmia voi saada päiväkeskuksesta. Asiakasyhteisön asioita käsitellään viikkopalavereissa ja yleiskokouksissa.

Yhteyshenkilöt: Hillevi Järvinen ja Keijo Luomala

Puhelinnumerot: 623 927, 050 410 9929

Sähköpostiosoitteet: hillevi.jarvinen@jkl.fi ja keijo.luomala@jkl.fi

Nettiosoite: www.jkl.fi/sote/terveys/mielenterveys/paivakeskus

**Ihmisten erilaisuudesta
syntyvä rikkaus
on tärkeä syy siihen, että
ryhmätyöllä voidaan saada aikaan
niin paljon enemmän.**

Douglass & Douglass

PÄIVÄKESKUSTOIMINTAA IKÄÄNTYVILLE

Jyväskylän kaupungilla on neljätoista alueellista päiväkeskusta. Lisäksi Jyväskylässä on neljä yksityistä päiväkeskusta.

Päiväkeskukseen voi tulla viettämään aikaa, tapaamaan alueen ikäihmisiä ja osallistumaan päiväkeskuksen tuki-, virkistys- ja kulttuuripalveluihin. Päiväkeskustoiminta tukee alueensa asukkaiden omatoimisuutta ja kotona selviytymistä. Tavoitteellisella toiminnalla pyritään ylläpitämään ja edistämään asiakkaiden liikunta- ja toimintakykyä, terveyttä sekä sosiaalista kanssakäymistä. Toiminta tukee myös omaishoitajien jaksamista. Päiväkeskuksissa on mahdollisuus osallistua monipuolisiin ohjelmiin ja liikunta- ja tuokioihin (kts. erityisliikunnan kalenteri), jotka ovat maksuttomia ja kaikille ikäihmisille avoimia. Kaikessa toiminnassa huomioidaan asiakkaiden voimavarat, toiveet ja tarpeet. Päiväkeskuksissa on myös atk-mahdollisuus.

Kaikista päiväkeskuksista löytyy lisätietoja nettiosoitteesta:

<http://www.jyvaskyla.fi/sote/ikaantyyvat/paivakeskukset>

Kaupungin päiväkeskukset:

Huhtasuon päiväkeskus
Keljon dementiapäiväkeskus
Keljon päiväkeskus
Keltinmäen päiväkeskus
Korpihovin päiväkeskus
Kyllikinkadun päiväkeskus
Kypärämäen päiväkeskus
Lohikosken päiväkeskus
Luhtisen päiväkeskus
Palokan veteraanitalon päiväkeskus
Päiväkeskus Akseli ja Elina
Säynätsalon päiväkeskus
Tikkakosken päiväkeskus
Vaajakosken veteraanitalon päiväkeskus
Väinönkadun päiväkeskus
Väkkärän päiväkeskus

Yksityiset päiväkeskukset:

Kotikaaren päiväkeskus
Lutakon päiväkeskus
Telkänpesän päiväkeskus
Viitakodin päivätoimintakeskus

SATEENKAARIPERHEET

Sateenkaariperheet ry on Suomen lesbo-, bi-, trans- ja homovanhempien ja heidän lastensa oma yhdistys. Yhdistyksen jäseninä on lapsiperheitä: kahden naisen, kahden miehen, yhden vanhemman perheitä sekä monen muotoisia uusperheitä.

Yhteyshenkilö: Sari Makkonen

Sähköpostiosoite: sari.makkonen@vihreat.fi

Nettiosoite: www.sateenkaariperheet.fi

SOLMU – Jyväskylänseudun vammaisjärjestöjen yhteistyöryhmä

Solmu on Jyväskylänseudun vammaisjärjestöjen yhteistyöryhmä, joka on tarkoitettu n.20-40-vuotiaille nuorille aikuisille. Ryhmä tarjoaa mm. vertaistukea, yhdessäoloa ja toimintaa kuten retkiä ja vierailuja.

Kokoontumispaikka: vaihtuva
Kokoontumisaika: kuukauden toinen maanantai klo 18-20
Yhteyshenkilö: Maarit Lepistö
Puhelinnumero: 050 – 590 9903
Sähköpostiosoite: maarit.lepisto@elisanet.fi

SUKUPUU RY - Sijoitettujen ja huostaan otettujen lasten vanhempien ja omaisten vertaistukiryhmä

Kokoontumispaikka: Lähimmäisen kammari, Asemakatu 2
Kokoontumisaika: tarkista yhteyshenkilöltä
Yhteyshenkilö: Elina Lehtinen
Puhelinnumero: 040 - 4171 380
Nettiosoite: www.sukupuu.fi

SUOMEN KIPU RY

Vertaistukiryhmä on tarkoitettu kaikille kipupotilaille, heidän läheisilleen ja kaikille kipuun liittyvistä asioista kiinnostuneille henkilöille. Ryhmässä keskustellaan kipuun liittyvistä asioista ja vaihdetaan kuulumisia. Yhdistys järjestää myös eri alojen ammatti-ihmisten luentoja sekä tavoitteena on virkistystoiminnan käynnistäminen.

Kokoontumispaikka: Puistoklinikka, Puistokatu 2 D
Kokoontumisaika: 5.3., 30.3., 28.4., 19.5.
Yhteyshenkilö: Ritva Huostila
Puhelinnumero: 044 – 510 6028
Sähköpostiosoite: jyvaskyla@suomenkipu.com
Nettiosoite: www.suomenkipu.com

SUOMEN KUUROSOKEAT RY

Yhteyshenkilö: Jenni Paanala
Puhelinnumero: 0400 – 58 1 6 59
Sähköpostiosoite: jenni.paanala@kuurosokeat.fi
Nettiosoite: www.kuurosokeat.fi

SUOMEN NEUROFIBROMATOOSIYHDISTYS RY

Yhdistyksellä on mm. tukihenkilötoimintaa.

Yhteyshenkilö: Susanna Valkonen

Puhelinnumero: 040 - 533 6917

Sähköpostiosoite: susanna.valkonen@snf.fi

Nettiosoite: <http://nf-yhdistys.auttaa.fi>

SUOMEN NIVELYHDISTYS RY/JYVÄSKYLÄN NIVELPIIRI

Vertaistukiryhmä nivelpiiri - tahdotko keskustella nivelrikkoon, reumaan tai tekoniveeliin liittyvistä asioista tai mistä tahansa aiheesta vertaisryhmässä? Suomen Nivelyhdistys ry on perustettu 1999 ja yhdistyksen toiminnan tarkoitus on jakaa tietoa nivelsairauksista, erityisesti nivelrikosta, niitä sairastaville ja alan ammattilaisille.

Kokoontumispaikka: Kaupunginkirjasto, kerhohuone 2

Kokoontumisaika: joka kuukauden 4. maanantai klo 17—19

Yhteyshenkilö: Raija Malmivaara

Puhelinnumero: 0400 - 967 301

Sähköpostiosoite: raija.malmivaara@niveltieto.net

Nettiosoite: www.niveltieto.net/toimjyla.htm

SUOMEN PUNAINEN RISTI

Varttuneiden kerho on yli 50-vuotiaille tarkoitettu toimintaryhmä. Toiminnan tarkoitus on tuottaa kerholaisille fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Kokoontumispaikka: Suomen Punaisen Ristin aluetoimisto, Sammonkatu 4

Kokoontumisaika: kuukauden kolmas perjantai klo 13.00

Yhteyshenkilö: Ritva Salomaa

Puhelinnumero: 0400 - 544 575

Sähköpostiosoite: ritva.salomaa@gmail.com

Nettiosoite:

<http://www.redcross.fi/aktiivit/piirit/sivut/lansi-suomi/>

Vaajakosken osasto

Moni lähimmäinen on yksin. Hän elää sairauden, vamman tai korkea iän eristämänä, sivulisenä. Koulutettu Punaisen Ristin ystävä voi auttaa henkisesti ja pienin käytännön toimin. Järjestämme kerhoja, retkiä ja muuta virkistystoimintaa. Se tuo sisältöä iäkkäiden ihmisten elämään ja kuntouttaa heitä. Ystävyysuhteet voivat kesää pitkäänkin. Haluatko auttaa? Onko sinulla aikaa? Tule mukaan! Saat enemmän iloa kuin arvaatkaan, ja itsekin ystäviä!

Puhelinnumero: 040 - 754 0038 (osasto)

Puhelinnumero: 044 - 055 2678

(ystäväpalvelu)

Sähköpostiosoite: vaajakoski@punainenristi.fi

Nettiosoite:

<http://www.redcross.fi/aktiivit/osastot/lansi-suomi/vaajakoski/>

SUOMEN SIJAIKOTINUORET, SINUT RY

Suomen sijaiskotinuoret, SINUT ry tukee sijaishuoltoon sijoitettujen sekä sijaiskodeissa asuvien nuorten kasvua ja kehitystä. SINUT ry kokoaa sijoitettuja nuoria ja varhaisnuoria yhteiseen toimintaan.

Yhteyshenkilö: Jaakko Vaismaa
Puhelinnumero: 040 - 310 1447
Sähköpostiosoite: jaakko.vaismaa@perhehoitoliitto.fi
Nettiosoite: www.sinut.fi

SUOMEN TINNITUSYHDISTYS RY

Yhteyshenkilö: Tarja Heino
Puhelinnumero: 040 – 551 9113
Sähköpostiosoite: puheenjohtaja@tinnitusyhdistys.fi
Nettiosoite: www.tinnitusyhdistys.fi

SUOMEN SÄHKÖYLIHERKÄT RY

Suomen sähköyliherkät - yhdistys on perustettu vuonna 1997 tarjoamaan tukea, apua ja ymmärtämystä ihmisille, jotka saavat terveydellisiä oireita altistuessaan sähkömagneettisille kentille.

Yhdistyksen puhelinnumero: 09 – 2796 3680
Yhteyshenkilö: Pentti Ruusala (Jyväskylän alueen tukihenkilö)
Puhelinnumero: 014 - 378 7592 tai 014 - 378 2592
Sähköpostiosoite: syh.suomi@jippii.fi
Nettiosoite: www.suomensyh.fi



Ryhmässä on enemmän voimaa
Kuin kalat parvessa

SUVIMÄEN KLUBITALO

Klubitalo on mielenterveyskuntoutujien ja palkatun henkilökunnan muodostama yhteisö, joka tarjoaa kuntoutujille heidän omista tarpeistaan lähtevää työpainotteista toimintaa ja vertaistukea. Klubitalo tarjoaa mahdollisuuden monenlaisiin ihmissuhteisiin ja vuorovaikutustilanteisiin. Jäsenten keskinäisellä tuella on tärkeä kuntouttava merkitys. Toiminnan tavoitteena on parantaa kuntoutujien elämänlaatua, vähentää sairaalahoidon tarvetta ja tukea paluuta opiskelemaan ja työelämään.

Puhelinnumero: 014 - 211 288

Sähköpostiosoite: suvimaen.klubitalo@kolumbus.fi

Nettiosoite: www.suvimaenklubitalo.fi

SYDÄN- JA KEUHKOSIIRROKKAAT SYKE RY, KESKI-SUOMI

Kokoontumiset kuukausittain Jyväskylän Kumppanuustalolla.

Yhteyshenkilö: Jari Laurén

Puhelinnumero: 044 - 374 2671

Sähköpostiosoite: lauren.jari@kolumbus.fi

Nettiosoite: www.syke-elinsiirrot.fi



SYDÄNLAPSET JA –AIKUISET RY/KESKI-SUOMI

Sydänlapset ja -aikuiset ry tarjoaa synnynnäisesti sydänvikaisille ja heidän läheisilleen mahdollisuuden saada monenlaista tukea elämän eri vaiheissa ja tilanteissa. Keski-Suomen alueosasto jäsenineen on mukana erilaisissa tapahtumissa, kursseilla ja leireillä. Järjestämme monipuolista toimintaa, jonka tavoitteena ja ytimessä ovat vertaiskontaktit.

Yhteyshenkilö: Katrianna Mikkonen

Puhelinnumero: 040 – 743 5669

Sähköpostiosoite: katrianna.mikkonen@elisanet.fi

Nettiosoite: www.sydänlapsetja-aikuiset.fi

SYÖMISHÄIRIÖÖN SAIRASTUNEIDEN RYHMÄ

Avoin ryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka kokevat ruoan ja syömisen ongelmana. Paikalle voit tulla nimettömänä, eikä ryhmä velvoita sinua mihinkään. Mikäli mahdollista, otathan kuitenkin yhteyttä ryhmän ohjaajaan ennen tapaamista.

Kokoontumispaikka: Matarankatu 4, 2.krs huone 203

Kokoontumisaika: joka toinen keskiviikko parillisina viikkoina klo 18 - 20

Yhteyshenkilö: Tea Viljanen

Puhelinnumero: 040 - 754 4933

Sähköpostiosoite: ijkl@syomishairioliitto.fi

Nettiosoite: www.syomishairioliitto.fi



**Vertaistuki
on kuuntelemista**
Usein ryhmässä istutaan
ja kuunnellaan
kohtalotovereita

SYÖMISHÄIRIÖÖN SAIRASTUNEIDEN RYHMÄ

Avoin ryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka kokevat ruoan ja syömisen ongelmana. Paikalle voit tulla nimettömänä, eikä ryhmä velvoita sinua mihinkään. Mikäli mahdollista, otathan kuitenkin yhteyttä ryhmän ohjaajaan ennen tapaamista.

Kokoontumispaikka: Matarankatu 4, 2.krs huone 203

Kokoontumisaika: joka toinen keskiviikko parillisina viikkoina klo 18 - 20

Yhteyshenkilö: Tea Viljanen

Puhelinnumero: 040 - 754 4933

Sähköpostiosoite: jkl@syomishairioliitto.fi

Nettiosoite: www.syomishairioliitto.fi



TATU RY

TATU ry on tapaturmaisesti loukkaantuneiden tai vammautuneiden lasten ja nuorten sekä heidän perheidensä tukiyhdistys. TATU ry toimii valtakunnallisesti ja järjestää on mm. sopeutumiskursseja sekä vertaistukiperhetoimintaa.

Yhteyshenkilöt: Timo Rautiainen ja Päivi Taanila

Puhelinnumero: 040 - 588 2233 ja 040 - 720 8202

Sähköpostiosoite: timo.rautiainen@tatury.fi ja paivi.taanila@tatury.fi

Nettiosoite: www.tatury.fi

TIETSIKKATIIMI

Tietsikkatiimissä perehdymme tietokoneen käyttöön ja mahdollisuuksiin olemalla toinen toistemme tukena ja apuna; jaamme kokemuksiamme, ideoitamme, tietojamme ja taitojamme.

Kokoontumispaikka: Kumppanuustalo, Vapaudenkatu 4

Kokoontumisaika: tiistaisin klo 14 - 16 parillisina viikkoina

Yhteyshenkilö: Maarit Jetsu

Puhelinnumero: 050 - 464 1653

Sähköpostiosoite: maarit.jetsu@kssotu.fi

Nettiosoite: www.tieka.net



TUKINAINEN – RAISKAUSKRIISIKESKUS

Täydentyvä vertaisryhmä on suunnattu seksuaalista väkivaltaa kokeneille.

Uusi ryhmä on suunnitteilla keväälle 2009.

Puhelinnumero: 014-334 9150

Sähköpostiosoite: office@tukinainen.fi

Nettiosoite: www.tukinainen.fi/jyvaskyla

USKONTOJEN UHRIEN TUKI RY

Puhelinnumero: 0400 - 466 990

Sähköpostiosoite: tiedotus@uskontojenuhrientuki.fi

Nettiosoite: www.uskontojenuhrientuki.fi

VAAJAKOSKEN SUVANTO RY

Yhdistyksen tavoitteena on järjestää Vaajakoskella päiväkeskustoimintaa ehkäisemään päihde- ja syrjäytymishaittoja. Yhdistys toimii yhteiskristillisellä pohjalla, pyrkien auttamaan ongelmiin joutunutta lähimmäistä. Toiminnassa on vahvasti vertaistukiryhmien piirteitä.

Kokoontumispaikka: Vaajakosken Suvanto, Vaajakoskentie 123 E 2, Vaajakoski

Yhteyshenkilö: Kari Lahti

Puhelinnumero: 014 – 611 180

Sähköpostiosoite: suvanto.ry@kolumbus.fi

Nettiosoite: www.suvanto.fi

**" Vertaisen tuki on korvaamatonta.
Kun ympäristö ei enää jaksaa asiaa puida,
vertainen ymmärtää puhumisen tarpeen."**

VAAJAKOSKEN TAPATURMA- JA SAIRAUSINVALIDIT

Yhteyshenkilö: Pentti Viinanen

Puhelinnumero: 014 – 261 920

Sähköpostiosoite: Nettiosoite: www.tsil.fi

VANKIEN OMAISET VAO RY

Sinä, vangin omainen, tule rohkeasti mukaan! Saman asian kokeneilta omaisilta saat tukea itsellesi ja tietoa vankilaan liittyvistä asioista.

Yhteyshenkilö: Marja Vilkama-Latvala

Puhelinnumero: 050 – 340 0373

Sähköpostiosoite: vimarja@elisanet.fi

Nettiosoite: www.krits.fi/vankienomaiset

VERRATTOMAT – vertaisryhmä yksinäisille opiskelijoille

Vertaisryhmä on tarkoitettu syystä tai toisesta seuraa kaipaaville yliopiston opiskelijoille. Ryhmä kokoontuu noin kerran kuukaudessa Jyväskylän tietotalolla Vaparin tiloissa, muuten erinäisten aktiviteettien parissa noin kerran viikossa.

Yhteyshenkilö: Marja Lehto

Puhelinnumero: 040 – 823 8044

Sähköpostiosoite: mairleht@jyu.fi



YAD – YOUTH AGAINST DRUGS RY

Intensiivisempää tukea kaipaaville yhdistys toteuttaa joillakin paikkakunnilla (mm. Jyväskylässä) tukiystävä- ja tukiryhmätoimintaa. Tukiystävä on huumeetukihenkilötoimintaa henkilöille, jotka tarvitsevat yksilötukea huumeettomaan arkeen ja elämään opeteltaessa.

Kokoontumispaikka: Rusokinkatu 2 (Bronx)

Kokoontumisaika: parillisten viikkojen torstai klo 18

Yhteyshenkilö: Mika Lamberg

Puhelinnumero: 050 - 576 7127

Sähköposti: mika.lamberg@yad.fi

Nettiosoite: www.yad.fi

ÄIDIT IRTI SYNNYTYSMASENNUKSESTA ÄIMÄ RY

Avoin vertaistukiryhmä synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastuneille äideille.

Kokoontumispaikka: Keljon kirkon takkatila, Keljonkatu 28

Kokoontumisaika: tiistaisin 17.3., 14.4. ja 12.5 klo 17 - 19

Yhteyshenkilö: Sirpa Nevala

Puhelinnumero: 040-725 6229

Sähköpostiosoite: toimisto@aima.fi

Nettiosoite: www.aima.fi



KESKI-SUOMEN
SOSIAALITURVAYHDISTYS
RY

Kilpisenkatu 1
40100 JYVÄSKYLÄ

Puhelin: 123 456 7890
Faksi: 123 456 7890

Anne Laimio
Projektisuunnittelija
sihteeri

www.versova.fi

Versova –hankkeen tavoitteena on kehittää vertaistukea ja vapaaehtoistyötä niin, että se on arvostettu osa julkisen ja kolmannen sektorin yhteiskunnallista hyvinvointitehtävän toteuttamista.

Tavoitteeseen pyritään luomalla toimintamalleja vapaaehtoistoimijoiden ja ammattilaisten väliseen yhteistyöhön. Näitä toimintamalleja hyödyntämällä pystytään paremmin vastaamaan vapaaehtoistyöhön ja vertaistukeen kohdistuviin tarpeisiin riittävillä ja laadukkailla resursseilla.

Kehittämiskumppanina Vapari

Versova –projektin hankekumppanina toimii Jyväskylän kaupungin vapaaehtoistoiminnan keskus Vapari, jonka perustehtävä on ennaltaehkäistä avuntarvetta, lisätä asukkaiden oma-toimista selviytymistä antamalla sosiaalista tukea sekä kehittää vapaaehtoistoimintaa.



Kansalaisyhteiskunnan kautta autetaan ja tuetaan sairaita ja vanhuksia, tuotetaan sosiaalista turvallisuutta ja pidetään huolta kanssaihmisistä. Vertaistuki on tärkeä kansalaistoiminnan tarjoama tuen ja välittämisen muoto.

