



HYVINVOINTIA ARJESTA

Kangasalan ja Pälkäneen alueen
toimintaa eri elämäntilanteisiin

KESKUSTELUAPUA SEURAKUNNAN DIAKONIAITYÖ

Kangasala

Diakoniaityöntekijän kanssa voit keskustella monenlaisista asioista. Keskustelun aiheena voivat olla esimerkiksi oman elämäsi ongelmat (huolet, surut, sairaus, yksinäisyys tms.), äkilliset kriisit tai hengelliset asiat.

Diakoniaityöntekijät tekevät tarvittaessa myös kotikäyntejä erityisesti ikääntyneiden ja huonosti liikkuvien luo.

Keskustelut ovat luottamuksellisia.

Johanna Raitanen

diakoni

johanna.raitanen@evl.fi

040 309 8043

Mielenterveys- ja

työttömyystyö

Riikka Rantakallio

diakoni

riikka.rantakallio@evl.fi

040 309 8042

Ikäihmiset

Hanne Karaksela

diakonissa

hanne.karaksela@evl.fi

040 309 8041

Päihdetyö,

Sahalahden
diakoniaityö

Pälkäne

Virpi Kangasniemi

040 7120567

virpi.kangasniemi@evl.fi

Päivystys Kostiakeskuksessa,
Onkkaalantie 76 torstaisin
klo 10-12.

Päivi Giren

040 7120568

paivi.giren@evl.fi

Päivystys Luopioisten
seurakuntakeskuksessa perjantaisin
klo 10-12.

Vierellä Kulkijat ovat seurakunnan perustama, Luopioistenkyläläisten vapaaehtoinen yhteenliittymä, joka vierailee lähialueen hoivayksiköissä kerran kuukaudessa tuomassa iloa ja virkistystä ikäihmisille kuntoutujille. Tapaamiset koostuvat mahdollisuuksien mukaan ulkoilutuksista, lauluista, tansseista ja runoista.

KESKUSTELUAPUA SPR YSTÄVÄTOIMINTA

Punainen Risti välittää vapaaehtoisia ystäviä toisen ihmisen läsnäoloa kaipaaville.

Vapaaehtoisen ystävän tärkein ominaisuus on kyky kuunnella ja olla läsnä.

Yhteinen ajanvietto voi olla kahvittelua, ulkoilua tai jokin mielekäs harrastus.

Voitte yhdessä miettiä, kuinka haluatte tavata.

Ystävätoiminnan myötä syntyy siteitä yli ikä- ja kulttuurirajojen,

ja yhteinen ajanvietto rikastuttaa myös vapaaehtoisen ystävän elämää.

Ystävätoiminnan yhteyshenkilö

Kirsi-Leena Jaatinen

0400 356 686

Tavoitettavissa ma 9-15 ja to 13-16

KOHTAAMISPAIKAT IKÄPISTEET

Kangasala

Maksutonta ja henkilökohtaista palveluohjausta ikäihmisille, vammaisille ja omaistaan tai läheistään hoitaville. Poikkeaa, tai varmimmin saat palvelua ajanvarauksella. Neuvoa ja ohjausta asumiseen, terveyteen ja sairauteen liittyvissä asioissa sekä apua erilaisten tukihakemusten täyttämässä. TietoKahvila/ Muistikahvila tapaamiset kerran kuukaudessa.

Kangasalan ikäpiste

Jalmarin Kodolla

Finnentie 11

36200 Kangasala

044 413 4263

Pälkäne

Seuraa ja vertaistukea ikäihmisille, jumppatuokio ja muuta vaihtelevaa ohjelmaa, vanhustyöntekijä tavattavissa. Seuraa ilmoittelua paikallislehdessä.

Onkkaalan Ikäpiste

Keskustie 1 (Perhekeskus Pirtti)

- Avoinna tiistaisin klo 9.00 alkaen

Luopioisten Ikäpiste

Seuratie 1 (Seuratalo)

- Avoinna joka toinen keskiviikko klo 9.30 alkaen (parilliset viikot)

Lisätiedot

fysioterapeutti Tiina Knuutinen

040 822 2287

KOHTAAMISPAIKAT NUORET

Nuorten Neliö

16-29 vuotiaille nuorille tarkoitettu kohtaamispaikka Kangasalla. Paikalle voi tulla asiassa kuin asiassa tai vaikka muuten vaan kahville. Nuorten neliö on avoinna keskiviikkoisin klo. 14-16

Nuorten Neliö

Suuntapajan tilat

Myllystenpohjantie 4 as.1, 36200 Kangasala

Facebook nuorten neliö

WhatsApp/puh. 040 1336288/Sini,

050 3101830/ Kaisa, 050 5533176/Timo

Nuorisotilat

Kangasalla on neljä nuorisotilaa joilla järjestetään 13-17 -vuotiaille nuorille mahdollisuus tavata kavereita turvallisessa ympäristössä. Tiloilla voi pelaila erilaisia pelejä tai vaikka vaan olla. Tiloille voi tulla myös keskustelemaan ohjaajien kanssa mieltä askarruttavista asioista. Nuorisotiloilla päihtyneenä esiintyminen ja päihteiden hallussapito on kielletty

Kangasalan Nuorisotilat löytyy myös Facebookista ja Instagramista.

SENTTERI [Keskusaukio 2, 36200 Kangasala](#)

ma-to 17-20, pe 17-22

VETURI [Vatjalantie 2, 36240 Kangasala](#)

ma-ke 15-20, to 17-20, pe 17-22

SAHKU [Sälssinkuja 2, 36420 Sahalahti](#)

ti klo 18.00 - 21.00 (LC Sahalahti), ke klo 17.00 - 20.00, to klo 15.00 - 17.00 (5 - 6 luokkalaiset), to klo 17.00 - 20.00, pariton pe klo 17.00 - 22.00

POINTTI [Haapatie 1, 36110 Kangasala](#)

Ruutanan nuorisotilan ajankohtaiset aukioloajat löydät Facebookista tai Instagramista.

KOHTAAMISPAIKAT PERHEET

Perhekeskus Pirtti

Pälkäneen kunnan perhetyöntekijöiden ja monien vapaaehtoisvoimien luotsaamana toimii perhekeskus Pirtti Onkkaalassa (kunnanviraston talossa, keskustie 1). Pirtillä on monenlaista toimintaa perheille ja ikäihmisille.

Yhteydenotot perhetyöntekijä Reija Siitonen 050 562 7927

MLL

Mannerheimin lastensuojeluliiton Kangasalan yhdistys on Suomen suurin MLL:n paikallisyhdistys, joka järjestää monenlaista toimintaa perheille. Toiminnasta tiedotetaan nettisivuilla ja sosiaalisen median ryhmien kautta.

Liity mukaan, niin tiedät enemmän:

Facebook MLL Kangasala ja Googleryhmä MLL Kangasala.

www.mll.fi/kangasala

KOHTAAMISPAIKAT SEURAKUNTA

Sahalahden Rekola

Kurviksenkuja 5

36420 Sahalahti

Sahalahden seurakuntatalon pihan toisella laidalla oleva keltainen puutalo Rekola toimii niin nuorten kuin iäkkäämpienkin kokoontumispaikkana ja lisäksi rakennuksessa toimii Lähetyskirpputori ja juttutupa perjantaisin klo. 10-12

Kahvila Seurahuone

Myllystenpohjantie 2, 36200 Kangasala

Seurahuoneella on seurakuntamme olohuone! Kahvilassa voit levähtää, kohdata tuttuja, pitää pikkupalavereja, odottaa bussia tai lukea lehtiä... ja nauttia monenlaista syötävää ja juotavaa. Avoinna ke-pe klo 10-14

Kirkonkoto on yhdessäoloa, ohjelmaa, virikkeitä ja vuorovaikutusta joka toinen viikko. Kirkonkodon ohjelmaan sisältyy maittava lounas, jonka valmistaa seurakunnan keittiöpalvelun henkilökunta. Ruokailu ja kahvi omakustannushintaan 6 €.

Kokoontumisajat ja -paikat:

Parillisen viikon ti klo 10-13.30 Kirkonkylän seurakuntakoti

Parittoman viikon ti klo 10-13.30 Sahalahden srk-talo

Parittoman viikon ke klo 11-14.30 Kuhmalahden Pentosali

Tehdään ja ollaan yhdessä- piiri maanantaisin klo. 10-13

Pälkäneen seurakuntasali, Onkkaalantie 75, 36600 PÄLKÄNE

Pälkäneen ikäihmisten olopäivät kerran kuukaudessa, kysy lisää

Pälkäneellä Virpi Kangasniemi 040 712 0567

Luopioisissa Päivi Giren 040 712 0568

KOHTAAMISPAIKAT KOTOISAT

Mikkolan Navetta

Yhdistyksen toiminta-ajatuksena on Luopioisten kylän ja lähikylien elinvoimaisuuden ja kyläläisten kulttuuriharrastuksen ja vapaa-ajan harrastustoiminnan edistäminen kestävän kehityksen hengessä.

Navettakahvit

Navetalla kokoonnutaan kahvittelemaan yhdessä aina kuukauden ensimmäisenä torstaina klo 17. Kahvit ovat avoimia kaikille Navetan toiminnasta kiinnostuneille.

Navetalla myös paljon muuta aktiivista toimintaa ja tapahtumia!

Mikkolan Navetta ry

Keskitie 5

36760 Luopioinen

Tiedotus Päivi Loukamo

045 651 8089

paivi.loukamo@windowslive.com

Jalmarin Kammari

Kotoinen kohtaamispaikka Jalmarin Kammari on avoinna maanantaisin klo 10 - 13

Seuraa Kangasalan sanomien viikkopäivä -palstaa perjantain lehdestä

Jalmarin Kammari

Finnentie 11

36200 Kangasala

044 413 4263

Äijäklubi

Äijäklubi kokoontuu Jalmarin Kammarissa joka toinen tiistai klo. 12-12.30.
Parilliset viikot.

Jalmarin Kammari

Finnentie 11

36200 Kangasala

044 413 4263

Lisätietoja ohjaaja Kirsi-Leena Jaatinen 044 413 4263

KOHTAAMISPAIKAT TAMPEREELLA

Mielikahvila

Mielikahvila on kohtaamispaikka kaikille!

Mielikahvila on avoin kaikille ihmisille, jotka kaipaavat toisten ihmisten seuraa ja maksutonta mielekästä tekemistä. Mielikahvila ei ole ryhmä tai toimintakeskus, vaan vapaamuotoista toimintaa tarjoava yhteinen ”olohuone” ja monimuotoisen vapaaehtoistyön keskus. Monimuotoinen vapaaehtoistyö lähtee vapaaehtoisten omista ideoista, kiinnostuksen kohteista ja osaamisesta.

Mielikahvila löytyy osoitteesta Sorinkatu 4, 33100 Tampere. (Sorina, sisäpihan puoli, 1. krs, kriisikeskus Osviitan alakerrassa) Mielikahvila on avoinna kerran viikossa joka torstai klo 17-21.

Kohtaamispaikka Toivo

Kohtaamispaikka Toivossa on kaikille avointa toimintaa. Tilassa on tv, lautapelejä, päivän lehdet ja tietokoneen käyttömahdollisuus.

Toiminta ei vaadi ennakoon ilmoittautumista. Toivo on avoinna ma-pe klo 12-18, la-su klo 13-17

Tarjolla kahvia ja purtavaa pikkurahalla!

Mielenterveysyhdistys Taimi ry

Koulukatu 11

33200 Tampere

045 135 1351

KOHTAAMISPAIKAT KYLÄKERHOT

Kyläkerhot ja muut ryhmät

Ikäihmisille järjestetään kyläkerhoja **Ruutanassa, Havisevalla, Ranta-Einolassa, Vatialassa, Kuohenmaalla ja Saarikylissä**. Osa kyläkerhoista järjestetään yleisissä kokoontumispaikoissa ja osa kodeissa.

Kerhot kokoontuvat kerran kuukaudessa. Kokoontumisaika on 1,5h, johon sisältyy pienen ohjelman lisäksi kahvi. Kerhojen toiminnasta vastaavat diakoniatyöntekijät.

Kyläkerhot ovat tilaisuuksia tulla yhteen, tavata toisia ja vaihtaa kuulumisia. Saattaapa löytyä uusia ystäviä ja harrastuksiakin. Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Kokoontumispäivät ja -ajat ilmoitetaan srk:n nettisivujen lisäksi Kangasalan Sanomissa ja Sydän-Hämeen lehdessä.

MUISTIKAHVILAT

Muistikahvila Kamu Kangasala-Pälkäne

Muistikahvila Kamu on kaikille avoin, jonne ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Kahvila on avoinna kerran kuukaudessa Jalmarin Kodolla, Finnentie 11, Kangasala aina samaan kellonaikaan 15 - 16.30.

Tule keskustelemaan ja kyselemään muistinhuollosta ja muistisairauden ennaltaehkäisystä.

Jalmarin Koto

Finnentie 11

36200 Kangasala

Ikäpiste 044 413 4261

Jalmarin Kodon omaishoito/ikäpiste 03 3136 0225

Vertaisryhmät

Kangasalan paikallisosasto järjestää vertaisryhmätoimintaa, ensitietoa ja muistineuvontaa muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen Kangasalan seutukunnassa.

Muistisairaiden omaisten ryhmä jatkaa kokoontumisia entiseen tapaan Kangasalan keskusterveysasemalla. Tarkempia tietoja ryhmän ajankohdasta **muistihoitajalta puh. 050 430 8563**.

Pälkäneen ryhmä muistisairausdiagnoosin saaneille ja heidän läheisilleen kokoontuu kerran kuukaudessa maanantaisin klo. 13-14.30 Pälkäneen Pirtillä (Keskustie)

Lisätietoja antaa Pirkanmaan Muistiyhdistys 03 223 2344.

Tukea muistisairaalle läheiselle

Vertaislinja-tukipuhelin p. 0800 9 6000 (maksuton,) joka päivä klo 17-21

VERTAISTUKI MIELEN HYVINVOINTI

Mielenterveysyhdistys TUIKE

Pälkäneen vertaistukiryhmä kokoontuu perhekeskus Pirtillä osoitteessa Keskustie 1 joka torstai kello 16 – 19.

Luopioisten vertaistukiryhmä kokoontuu Luopioisissa Mikkolan navetalla yhdistysnurkalla osoitteessa keskitie 5 parillisten viikkojen maanantaina kello 10 – 12.

Tuikkeen liikuntaryhmä kokoontuu Luopioisissa Mikkolan navetalla yhdistysnurkalla joka torstai kello 12 – 13.

Pälkäneen mielenterveysyhdistys Tuike ry
Eila Rautakoski 040 533 3504

Mielenterveysyhdistys TAIMI

Mielenterveysyhdistys Taimi ry on tamperelainen mielenterveysyhdistys, johon voivat liittyä kaikki mielenterveysasioista kiinnostuneet.

Taimissa autetaan ja tuetaan jäsentemme pyrkimyksiä kuntoutumisessa ja omatoimisuudessa sekä tarjotaan sisältöä arkipäivään. Taimi on suuri vertaistuen keskus. Taimissa kokoontuu viikoittain yli 40 ryhmää.

Mielenterveysyhdistys TAIMI ry

Koulukatu 11
33200 Tampere
045 135 1351

VERTAISTUKI MIELEN HYVINVOINTI

Mieli Maasta ry

Mieli Maasta ry on valtakunnallinen yhdistys, jonka tarkoituksena on tukea masennukseen sairastuneita ja heidän läheisiään, sekä vaikuttaa yhteiskunnassa masennusta ehkäisevästi. Toiminnan ydin on vertaisryhmätoiminta. Avoimiin ryhmiin pääsee mukaan tulemalla paikalle ryhmän kokoontumisaikana. Avoin MIMA-RYHMÄ Kangasalla parillisten viikkojen tiistai 16.00-18.00/18.30

Mieli Maasta ry, Kangasala

Myllystenpohjantie 4 as 1

36200 Kangasala

Ohjaaja Sirkku Sarjanen

050 362 4602

Miesten ryhmä perjantaisin klo. 10-11.30 Pälkäneen nuorisotila, Keskustie. Matalan kynnyksen ryhmä, jossa kortin ja biljardin peluuta miesten kesken. Lisätietoja Pälkäneen avotyö/ Arppa 050-361 531

Suomen mielenterveysseuran vertaisneuvojan tavoittaa puhelimitse **0800 177 599** ma-pe klo 10–15. Puhelimeen vastaavat koulutetut vertaisneuvojat, joilla on oma kokemus psyykkisestä sairaudesta ja siitä kuntoutumisesta.

Suomen Moniääniset ry on valtakunnallinen ääniä kuulevien ihmisten yhdistys. Ääniä kuulevien lisäksi toiminnassa on mukana myös mielenterveysalan ammattilaisia ja ääniä kuulevien omaisia. Tarjoaa vertaistukea ja tietoa äänien kuulemisesta. **Asemamiehenkatu 4, 00520 Helsinki 040 830 9663**

VERTAISTUKI ARJEN HYVINVOINTI

Arkeen voimaa

Yksinäisyyttä? Mieli maassa? Kipuja? Meillä on ratkaisu!

Arkeen Voimaa – ryhmä on Sinulle, joka haluat parantaa itsehoitotaitojasi ja arjessa pärjäämistäsi.

Ryhmässä saat ideoita ja voimaa tehdä pieniä muutoksia. Hyvinvointisi lisääntyy ja jaksat paremmin.

Ryhmä kokoontuu 6 kertaa viikon välein ja on osallistujalle maksuton.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Susanna Lehtimäki

050 449 5123

susanna.v.lehtimaki@kangasala.fi

VERTAISTUKI RAITTIUS

Seurakunnan Rajattomat - ryhmä

Rajattomat on ryhmä, joka tukee päihteetöntä elämää toiminnan, keskustelun ja vertaistuen avulla. Ryhmään ei tarvitse ennakoilmoittautua. Rajattomat-ryhmä kokoontuu Kirkonkylän seurakuntakodilla tiistaisin klo. 10.00-13.00

Seurakunnan päihdetyössä järjestetään ryhmätoiminnan lisäksi

- saunapäiviä
- retkiä
- vuosittainen leiri

Kirkonkylän seurakuntakoti

Tapulintie 2

36200 Kangasala

Lisätietoja seurakunnan päihdetyö Hanna Karaksela 040 309 8041

Kangasalan A-kilta Myllystenpohjantie 4, 33620 Kangasala Keski- ja lauantai-iltoina klo. 18-

AA-ryhmät (nimettömät alkoholistit) Nuija-ryhmä, **Kutojantie 2 Pälkäne Tampereella** eri kokoontumispaikkoja

NA-ryhmät (nimettömät narkomaanit) **Tampereella** eri kokoontumispaikkoja

GA-ryhmät (nimettömät pelurit) **Sotkankatu 20, 33230 Tampere 041 7493166**

VERTAISTUKI OMAISET

Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry

Vertaisryhmätoiminta

Yhdistyksessä kokoontuu monenlaisiin omaisen elämäntilanteisiin sopivia vertaistukiryhmiä keväisin ja syksyisin.

Kangasalla kokoontuva omaisryhmä on luottamuksellinen vertaistukiryhmä henkilöille, joiden läheisellä on mielenterveys- ja /tai päihdeongelma. Jo huoli riittää! Kaikille omaisille avoin keskusteluryhmä kokoontuu Kajasteessa osoitteessa Annalantie 1 F. **Kevään 2018 ryhmä keskiviikkoisin kello 17 – 19. Kokoontumiset ovat 14.3., 11.4., 23.5.** Ei ennakkoilmoittautumista.

Lisätiedot

Silja Lampinen 040 719 9262

silja.lampinen@finfamipirkanmaa.fi tai www.finfamipirkanmaa.fi

Omaisneuvonta

Omaisneuvontaa myös Kangasalan psykiatrian poliklinikalla.

Varaa henkilökohtainen keskustelu-aika: Vastaava koordinaattori Silja Lampinen, 040 719 9262 tai silja.lampinen@finfamipirkanmaa.fi

Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry

Hämeenkatu 25 A

33200 Tampere

040 722 4292

omaisneuvonta@finfamipirkanmaa.fi

Omaishoitaja ja läheiset ry

Valtakunnallinen liitto, jonka jäsenenä on paikallisyhdistyksiä ja kannattajajäsensyhteisöjä. Liiton paikallisyhdistysten jäseniksi hyväksytään omaishoitajat, muut läheiset sekä omaishoitajien asemasta kiinnostuneet kansalaiset ja ammattihenkilöt sekä paikallisyhdistysten kannattajajäsensyhteisöt.

Omaishoidon neuvonta ma–to klo 9–15 020 7806 599

AVOINTA RYHMÄTOIMINTAA MIELLEN RY

PUISTON avoin ryhmätoiminta on tarkoitettu kaikille omasta hyvinvoinnistaan ja itsensä kehittämisestä kiinnostuneille. Tarjoamme monipuolista ja mielekästä toimintaa:

- Taito- ja harrasteryhmiä esimerkiksi kädentaitojen, musiikin, draaman ja liikunnan parissa
- Keskustelu- ja hyvinvointiryhmiä
- Retkiä
- Kulttuuri- ja liikuntatapahtumia

Lisätietoa ryhmistä ja kursseista saa koordinaattoreilta ja internetistä. Seuraa ilmoitteluamme Morossa, nettisivuillamme ja Facebook-sivulta!

<https://www.mielen.fi>

MIELLEN AVOIN OPISTO

Salhojankatu 42, 33500 Tampere

Koordinaattori Risto Lahtinen

050 380 3456

[**risto.lahtinen@mielen.fi**](mailto:risto.lahtinen@mielen.fi)

INSPIS PAJA on matalan kynnyksen mielekkään tekemisen keskus. Toiminta on suunnattu henkilöille, jotka haluavat mielekästä toimintaa päiviin ja vahvistusta ja tukea arjenhallintaan. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja pajatoimintaan osallistuminen on maksutonta. Et tarvitse lähetettä toimintaan osallistuaksesi. Voit tulla tutustumaan avoimelle infokierroksellemme keskiviikkoisin kello 13 tai sovi henkilökohtainen tapaaminen puhelimitse/sähköpostilla. Avoimna ma,pe klo. 9-14 ja ti, ke, to klo 9-15 Pajatoiminnan mahdollisuudet:

- askartelu
- puutyö
- tekstiilityö- ja erikoistekniikat
- kulttuuri- ja taidetyöpajat

INSPIS PAJA

Sumeliuksenkatu 18 A, kr. -1, 33100 Tampere (*Tullintorin ostoskeskuksen ja yliopiston välissä*).

Vastaava ohjaaja Satu Huhtala

050 372 9318 (WhatsApp)

[**satu.huhtala@mielen.fi**](mailto:satu.huhtala@mielen.fi)

AKTIIVISET YHDISTYKSET

Kangasalan työttömät ry

Kangasalan Työttömät ry perustettiin 1993. Yhdistys järjestää työttömille ammattiin, koulutukseen ja harrastuksiin liittyvää toimintaa. Sen tarkoitus on vähentää ja poistaa työttömyyttä sekä parantaa työttömien toimeentuloa.

Yhdistyksellä on Työllisyyspoliittinen hanke Uusi Polku jonka tavoitteena on työllistää pitkäaikaistyöttömiä ja alle 30-vuotiaita nuoria. Asiakkaille luodaan jatkopolku, joka tarkoittaa suunnitelmaa työhön siirtymisestä, koulutukseen hakeutumisesta tai muuta ratkaisua, joka palvelee asiakkaan tilannetta pitkäkestoisesti.

Yhdistys kuuluu Pirkanmaan yhteistoimintajärjestöön sekä Työttömien valtakunnalliseen yhteistoimintajärjestöön (TVY ry).

Kangasalan Työttömät ry

Rekolantie 15

36200 Kangasala

Toiminnanohjaaja Asta Lahikainen

050 4344924

kangasalan.tyottomat.ry@kolumbus.fi

Eläkeläisyhdistykset

Eläkeliiton Kangasalan yhdistys ry **Eläkeliiton Sydän-Hämeen yhdistys**
040 755 4231

lilja.k.pohja@elisanet.fi

040 913 9661

Kangasalan Eläkkeensaajat KES ry
0400 828429

Pälkäneen Eläkeläisten kerho ry

0400 620 192

Kangasalan Kansalliset Seniorit ry
050 557 8727

Pälkäneen seniorit ry

www.palkane.senioriyhdistys.fi

Kangasalan Kristilliset Eläkeläiset ry
050 570 9480

palkaneen.seniorit@gmail.com

Kangasalan Sitoutumattomat Eläkeläiset ry
040 769 3482

KRIISITILANTEISSA

Kriisikeskus Osviitta

Kriisikeskus Osviitta on matalan kynnyksen tukipaikka, jonne pääsee joustavasti ja nopeasti. Yhteyttä voi ottaa kuka tahansa, joka tarvitsee ulkopuolista keskustelutukea. Käynti on luottamuksellinen ja maksuton.

Asiakas voi keskustella tilanteestaan joko paikan päällä tai puhelimitse Valtakunnallisessa kriisipuhelimessa. Tuki on tarkoitettu lyhytaikaiseksi ja käyntikerrat onkin rajattu yhdestä viiteen. Tarvittaessa asiakas ohjataan muiden palvelujen piiriin.

Sorinkatu 4 C, 33100 Tampere 2. krs

Ajanvaraus 0400 734 793

Aukioloajat : ma-to 9-20, pe 9-17, la-su suljettu

Valtakunnallinen kriisipuhelin 01019 5202

ma-pe 9-07, viikonloppuisin ja juhlapyhinä 15-07

Kirkon keskusteluapu

Kirkon keskusteluapu on sinua varten, joka kaipaat kuuntelijaa. Päivystäjät ovat kirkon vaitiolovelvollisia koulutettuja vapaaehtoisia sekä työntekijöitä. Kaikki keskusteluavun palvelut ovat käytettävissä suomeksi ja ruotsiksi

Palveleva puhelin p. 01019 0071

ma-su klo 18 alkaen, arkisin -01 saakka ja viikonloppu öisin -03 saakka.

Operaattori veloittaa puhelusta liittymäsopimuksesi mukaisen hinnan (pvm/mpm).

Palveleva chat

Chat on avoinna klo 12-20.

Keskustelut ovat kahdenkeskisiä. Yhteydenottaja näkyy päivystäjälle nimettömänä.

ETÄTUKEA

Ikäneuvo 040 733 3949.

Ikäneuvo on ikäihmistien neuvontapuhelin, josta saat apua arjen isoihin ja pieniin pulmiin. Arkisin klo 8.30–16.00 www.kangasala.fi

MLL Lasten ja nuorten puhelin 116 111

Maksuton puhelinpalvelu lapsille ja nuorille. Maanantaista perjantaihin kello 14-20 ja lauantaista sunnuntaihin kello 17-20

www.nuortennetti.fi

Leijonalinja 045 869 8335

Leijonaemojen vertaistukipuhelin tarjoaa vertaistukea puhelimitse kaikille erityislasten vanhemmille yli lasten diagnoosirajojen. Vertaistukipuhelin on kuunteleva puhelin

<https://leijonaemot.fi/>

Naisten linja 0800 02400

Maksuton, valtakunnallinen neuvontapuhelin väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille naisille ja tytöille. suomeksi ma-pe klo 16-20

www.naistenlinja.com

Väkivaltaa kokeneet miehet 044 751 1340 ma-ke kello 9-12. Muina aikoina voit jättää viestin vastaajaan.

www.miessakit.fi

Suomen Syöpäyhdistys 0800 19414

Syöpäyhteys syöpäsäätiön maksuton palvelu. Puhelimeen vastaavat erikoissairaanhoidajat. Avoinna ma klo 10-14 ja klo 16-18, ti-pe klo 10-14 Syöpäsäätiö www.cancer.fi

Surunauha - Itsemurhan tehneiden läheiset ry 0451 308 603

Surunauhan vertaistukipuhelimen palvelussa voit keskustella itsemurhan itsekin kokeneen puhelinauttajamme kanssa mistä tahansa läheisesi itsemurhaan liittyvästä asiasta. . Surunauhan vertaistukipuhelin toimii ajanvarauksella, lähetä tekstiviesti "soittoaikavaraus" ja tiedon toivomastasi soittoaikajankohdasta.

Irti huumeista Ry 010 80 4550

Antaa tukea, apua ja tietoa huumeiden käytön aiheuttamissa kysymyksissä. Puhelimeen voi soittaa nimettömästi. Arkisin klo 9 - 15 ja 18 - 21 (perjantaisin ei toistaiseksi iltapäivystystä 18 - 21)

www.irtihuumeista.fi

Mielenterveystalo tarjoaa tietoa, omahoito-ohjelmia, oppaita, oirenavigaattoreita sekä palveluhakuja mielenterveysasioissa.

<https://www.mielenterveystalo.fi/>

**Mielenterveys- ja päihdepalveluiden
asiakasohjaus**

Sairaanhoitaja (YAMK)

Suvi Saarinen

0504337478

suvi.saarinen@kangasala.fi

*Ilmoita yhdistyksen/järjestön toiminnasta:
suvi.saarinen@kangasala.fi*

Päivitetty 26.2.2018

LISÄTIETOJA