



# **HYVINVOINTIA ARJESTA**

**Kangasalan ja Pälkäneen alueen toimintaa  
eri elämäntilanteisiin**

# KESKUSTELUAPUA

## Arjen tueksi seurakunnan diakoniatyö

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

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

Keskustelut ovat luottamuksellisia.

## Seurakunnan diakoniatyö

### KANGASALA

Johanna  
Raitanen

Riikka  
Rantakallio

Hanne  
Karaksela

### PÄLKÄNE

Virpi  
Kangasniemi

Päivi Giren

diakoni,  
mielenterveys- ja  
työttömyystyö

diakoni,  
ikäihmiset

diakonissa,  
päihdetyö ja  
Sahalahden  
diakoniatyö

diakonissa

diakoni

[johanna.raitanen@evl.fi](mailto:johanna.raitanen@evl.fi)

[riikka.rantakallio@evl.fi](mailto:riikka.rantakallio@evl.fi)

[hanne.karaksela@evl.fi](mailto:hanne.karaksela@evl.fi)

[virpi.kangasniemi@evl.fi](mailto:virpi.kangasniemi@evl.fi)

[paivi.giren@evl.fi](mailto:paivi.giren@evl.fi)

040 309 8043

040 309 8042

040 309 8041

040 7120567

040 7120568

Päivystys  
Kostiakeskus  
Onkkaalantie 76  
torstaisin klo 13-  
15.

Päivystys  
Luopioisten  
seurakunta-  
keskus  
perjantaisin  
klo 10-12.

## Muuta

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.

## Kriisistä selviytymiseen

### 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*

## Läsnäoloa ja kuuntelijaa

### 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 JA TOIMINNALLISUUTTA TUKEMAAN

## Ikääntyneille

### Lähistori ja Ikäpiste Kangasala

Maksutonta ja henkilökohtaista palveluohjausta ikäihmisille, vammaisille ja omaistaan tai läheistään hoitaville. Poikkea, tai varmimmin saat palvelua ajanvarauksella. Neuvoa ja ohjausta asumiseen, terveyteen ja sairauteen liittyvissä asioissa sekä apua erilaisten tukihakemusten täyttämässä.

Ikäpisteen lisäksi Jalmarissa on lähistori-toimintaa lähes jokaiselle viikonpäivälle. Näitä ovat mm. Kotoinen kohtaamispaikka Jalmarin Kammari maanantaisin klo 10 - 13 ja Äijäklubi joka toinen tiistai klo. 12-12.30. Parilliset viikot

Seuraa ilmoittelua [www.jalmarinkoto.fi](http://www.jalmarinkoto.fi) tai [www.kangasala.fi](http://www.kangasala.fi)

**Kangasalan ikäpiste**  
**Jalmarin Kodolla**  
**Finnentie 11, 36200 Kangasala**  
**044 413 4263**

### Ikäpiste 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**

## **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**

## **Kyläkerhot ja muut ryhmät**

Ikäihmisille järjestetään kyläkerhoja **Ruutanassa, Havisevalla, Ranta-Einolassa, Vatialassa, Kuohenmaalla, Ala-Partalankujalla Sahalahdessa 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.

**Pälkäneen ikäihmisten olopäivät kerran kuukaudessa, kysy lisää**

**Pälkäneellä Virpi Kangasniemi 040 712 0567**

**Luopioisissa Päivi Giren 040 712 0568**

## Nuorille

### 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

**Myllystenpohjantie 4 as.1, 36200 Kangasala Suuntapajan tilat**

**Facebook nuorten neliö**

**WhatsApp/puh. 040 1336288/Sini, 050 3101830/ Kaisa, 050 5533176/Timo**

### Nuorisotilat

Kangasalla on kolme 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 Vatialantie 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

## Perheille

### Perhekeskus Pirtti Pälkäne

Pälkäneen kunnan perhetyöntekijöiden ja monien vapaaehtoisvoimien luotsaamana toimii perhekeskus Pirtti Onkkaalassa (kunnanviraston talossa, Keskustie 1). Pirtillä on monenlaista toimintaa perheille ja ikäihmisille. Toimintaa järjestää Kangasalan kaupunki, Pälkäneen kunta ja lukuisat vapaaehtoiset toimijat.

**Yhteydenotot perhetyöntekijä Reija Siitonen 050 562 7927**

### Mannerheimin lastensuojeluliiton paikallisyhdistykset - MLL

Mannerheimin lastensuojeluliiton paikallisyhdistykset toimivat Kangasalan ja Pälkäneen yhteistoiminta-alueella. 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:

**Kangasala: Facebook MLL Kangasala ja [www.mll.fi/kangasala](http://www.mll.fi/kangasala)**

**Pälkäne: Facebook MLL Pälkäne ja [mll.palkane@gmail.com](mailto:mll.palkane@gmail.com)**

**Luopioinen: Facebook Luopioisten MLL yhdistys ry**



## **Kaiken ikäisille**

### **Sahalahden Rekola - Kangasalan seurakunta**

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

#### **Sahalahden Rekola**

**Kurviksenkuja 5, 36420 Sahalahti**

### **Kahvila Seurahuone**

Seurahuoneella on Kangasalan seurakunnan 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 osoitteessa **Myllystenpohjantie 2, 36200 Kangasala**

### **Kirkonkoto**

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**

## **Mikkolan navetta Luopioinen**

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

Navettakahvit kerran kuukaudessa. 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](mailto:paivi.loukamo@windowslive.com)**

## **Kostiakeskus Pälkäne**

Pälkäneen keskustassa (Onkkaalantie 76) sijaitseva Kostiakeskus on kansalaistalo ja kierrätyskeskus. Talon toiminta on kaikille avointa ja toimintoihin saa osallistua oman mielenkiinnon mukaan. Kostiakeskukselle voi tulla viettämään aikaa, juomaan kahvia ja tapaamaan ihmisiä. Kostiakeskuksen palveluita ovat:

- Avoin sosiaalityö
- Avoin diakoniatyö
- Kierrätyskeskus
- Kuntalaisten yhteinen olohuone, jossa tarjolla kahvia, purtavaa ja päivän lehdet
- Ylijäämäruoan ja EU-ruoan jakopalvelu
- Kokontumispaikka yhdistystoiminnalle
- Sähköiseen asiointiin liittyvä neuvonta
- TE-hallinnon ja KELAn palvelupiste

**Kostiakeskus Onkkaalantie 76, 36600 Pälkäne**

## ViaDia Pirkanmaa

ViaDia Pirkanmaa tarjoaa ruoka-apua sekä kuntouttavaa työtoimintaa.

Ruoanjakelu torstaisin klo. 13-14.

Sosiaalisen ryhmäkuntoutuksen ryhmät soveltuvat henkilöille, jotka eivät ole varsinaisten työllistämispalveluiden asiakkaina. Ryhmät kokoontuvat maanantaisin 11-15

*(päihdeaiheinen)* ja keskiviikkoisin klo. 11-15 *(elämänhallinta)*

## ViaDia Pirkanmaa, Kangasala

**Kuohunharjuntie 21, 36200 Kangasala**

**Leena Niemi 050 566 690**

## Mielikahvila Tampere

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 on avoinna kaksi kertaa viikossa joka tiistai ja torstai klo 17-21.**

**Sorinkatu 4, 33100 Tampere.** (Sorina, sisäpihan puoli, 1. krs, kriisikeskus Osviitan alakerrassa)

## Kohtaamispaikka Toivo Tampere

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 erikseen ilmoitettuna. Tarjolla kahvia ja purtavaa pikkurahalla!

**Koulukatu 11, 33200 Tampere**

**Toimisto 045 135 1351**

## Mielen ry Tampere

**MIELEN** avoin ryhmätoiminta on tarkoitettu kaikille omasta hyvinvoinnistaan ja itsensä kehittämisestä kiinnostuneille. Mielen avoin opisto tarjoaa 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 ilmoittelua Morossa, nettisivuilla ja Facebook-sivulta! <https://www.mielen.fi>

### **MIELEN AVOIN OPISTO**

**Åkerlundinkatu 2 A 3. krs, 33500 Tampere**

**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. Avoinna 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)

# VERTAISTUKEA ELÄMÄN ERI TILANTEISIIN

## Muisti ja aivoterveys

Pirkanmaan muistiyhdistyksen 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 **muistihoidajalta 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**

## 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 puheenjohtaja vaihtumassa**

## **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.

**Koulukatu 11, 33200 Tampere  
045 135 1351**

## **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. Avoim 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**

## **Arkeen voimaa - ryhmä**

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](mailto:susanna.v.lehtimaki@kangasala.fi)**

## Päihteettömyyden tueksi

### Seurakunnan rajattomat - ryhmä

Rajattomat on ryhmä, joka tukee päihteetöntä elämää toiminnan, keskustelun ja vertaistuen avulla. Ryhmään ei tarvitse ennakoilmoittautua. Rajattomat- ryhmä kokoontuu Kirkonkylän seurakuntakodilla **parittomien viikkojen tiistaisin klo 10-14** Seurakunnan päihdetyössä järjestetään ryhmätoiminnan lisäksi saunapäiviä, retkiä ja vuosittainen leiri

**Kirkonkylän seurakuntakoti Tapulintie 2, 36200 Kangasala**

**Facebook: Rajattomat Kangasalan seurakunta**

**Lisätietoja seurakunnan päihdetyö Hanne Karaksela 040 309 8041**

## Omaisten tueksi

### Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry

Yhdistyksessä kokoontuu monenlaisiin omaisen elämäntilanteisiin sopivia vertaistukiryhmiä keväisin ja syksyisin. Tämän lisäksi yhdistys tarjoaa Kangasalan alueella omaisneuvontaa.

**Vertaistukiryhmä** 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. **Syksyn ryhmä käynnissä.**

**Omaisneuvontaa** myös Kangasalan psykiatrian poliklinikalla. Varaa henkilökohtainen keskustelu-aika: Vastaava koordinaattori Silja Lampinen, 040 719 9262 tai [silja.lampinen@finfamipirkanmaa.fi](mailto:silja.lampinen@finfamipirkanmaa.fi)

### Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry

**Hämeenkatu 25 A 33200 Tampere**

**040 722 4292**

[omaisneuvonta@finfamipirkanmaa.fi](mailto:omaisneuvonta@finfamipirkanmaa.fi)

## Muita

**Kangasalan A-kilta** Myllystenpohjantie 4, 33620 Kangasala Keski- ja keskiviikkoisin 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

**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

**Mielenterveystalo** [www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi). Tarjoaa tietoa, omahoito-ohjelmia, oppaita, oirenavigaattoreita sekä palveluhakuja mielenterveysasioissa.

**Omaiset ja läheiset ry** Valtakunnallinen liitto, jonka jäsenenä on paikallisyhdistyksiä ja kannattajajäsenyhteisöjä. Liiton paikallisyhdistysten jäseniksi hyväksytään omaishoitajat, muut läheiset sekä omaishoitajien asemasta kiinnostuneet kansalaiset ja ammattihenkilöt sekä paikallisyhdistysten kannattajajäsenyhteisöt. Omaishoidon neuvonta ma-to klo 9–15 020 7806 599



# AKTIIVISET YHDISTYKSET ERI ELÄMÄNTILANTEISSA

## 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 työttömien valtakunnalliseen yhteistoimintajärjestöön (TVY r.)

## Kangasalan Työttömät ry

Rekolantie 15, 36200 Kangasala

Toiminnanohjaaja Asta Lahikainen 050 4344924

[kangasalan.tyottomat.ry@kolumbus.fi](mailto:kangasalan.tyottomat.ry@kolumbus.fi)

## Eläkeläisyhdistykset

Eläkeliiton Kangasalan  
yhdistys ry  
040 755 4231  
lilja.k.pohja@elisanet.fi

Kangasalan  
Eläkkeensaajat  
KES ry  
0400 828429

Kangasalan  
Kansalliset  
Seniorit ry  
050 557  
8727

Kangasalan Kristilliset  
Eläkeläiset ry  
050 570 9480

Kangasalan  
Sitoutumattomat  
Eläkeläiset ry  
040 769 3482

Eläkeliiton  
Sydän-Hämeen  
yhdistys  
040 913 9661

Pälkäneen  
Eläkeläisten  
kerho ry  
0400  
620 192

Pälkäneen seniorit ry  
www.palkane.senioriyhdistys.fi  
palkaneen.seniorit@gmail.com

# ETÄTUKEA

## **Terveyskylä** [www.terveyskyla.fi](http://www.terveyskyla.fi)

Terveyskylä on verkkopalvelu, joka tarjoaa tietoa ja tukea kaikille ammattilaisista palveluiden käyttäjiin. Palvelun sisällä toimii virtuaalitaloja eri elämäntilanteisiin ja oireisiin.

## **Mielenterveystalo** [www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi)

Tarjoaa tietoa, omahoito-ohjelmia, oppaita, oirenavigaattoreita sekä palveluhakuja mielenterveysasioissa.

## **Ikäneuvo 040 733 3949.** [www.kangasala.fi](http://www.kangasala.fi)

Ikäneuvo on ikäihmisten neuvontapuhelin, josta saat apua arjen isoihin ja pieniin pulmiin. Arkisin klo 8.30–16.00

## **Leijonalinja 045 869 8335** <https://leijonaemot.fi/>

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

## **Naisten linja 0800 02400** [www.naistenlinja.com](http://www.naistenlinja.com)

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

## **Väkivaltaa kokeneet miehet 044 751 1340** [www.miessakit.fi](http://www.miessakit.fi)

ma-ke kello 9-12. Muina aikoina voit jättää viestin vastaajaan.

## **Suomen Syöpäyhdistys 0800 19414** [www.cancer.fi](http://www.cancer.fi)

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

## **Surunauha - Itsemurhan tehneiden läheiset ry 0451 308 603** [www.surunauha.net](http://www.surunauha.net)

Surunauhan vertaistukipuhelimen palvelussa voit keskustella itsemurhan itekin 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 [www.irtihuumeista.fi](http://www.irtihuumeista.fi)

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)

**MLL Lasten ja nuorten puhelin 116 111** [www.nuortennetti.fi](http://www.nuortennetti.fi)

Maksuton

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

**Kirkon keskusteluapu p. 01019 0071** [www.kirkonkeskusteluapua.fi](http://www.kirkonkeskusteluapua.fi)

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).*

Chat on avoinna klo 12-20. *Keskustelut ovat kahdenkeskisiä. Yhteydenottaja näkyy päivystäjälle nimettömänä.*

Suvi Saarinen  
Sairaanhoitaja (YAMK)

**Kangasala**

Mielenterveys- ja päihdepalvelut  
Asiakasohjaus

*Päivitetty 21.11.2018. Ilmoita toiminnasta*  
[suvi.saarinen@kangasala.fi](mailto:suvi.saarinen@kangasala.fi)

**LISÄTIETOJA**

[www.kangasala.fi](http://www.kangasala.fi)