



Hyvinvointia nuorille, kolmas sektori

Kriisikeskus Osvittaa voi ottaa yhteyttä kuka tahansa, joka tarvitsee ulkopuolista keskustelutukea. Kuuntelemme aktiivisesti ja tuemme parhaamme mukaan. Voit varata maksuttoman ajan käynnille numerosta 0400-734 793. Osoitteemme on Sorinkatu 4 c, 2 krs. Osvittaa on auki Ma-to klo 9-20, Pe klo 9-17
<http://www.mielenterveysseurat.fi/tampere/kriisikeskus/>

SPR Nuorten turvatalo aukioloajat: joka päivä klo 17–10. Puhelimitse olemme tavattavissa ympäri vuorokauden (pois lukien la ja su klo 10–17). turvatalo.tampere@redcross.fi, Puh. 040 556 6661.
<https://www.punainenristi.fi/node/161>

Syömishäiriöliitto - SYLI ry tukee ja auttaa syömishäiriöissä. Tarjolla mm. ryhmiä ja konsultatiota. Hämeenpuisto 43–45 L 2 33200 Tampere Koordinaattori Ritva Näräkkä puh. 045 845 9210 sähköposti: [ritva.naracka\(at\)syomishairioliitto.fi](mailto:ritva.naracka(at)syomishairioliitto.fi).
<http://www.syomishairioliitto.fi/toiminta/jasenyhdistykset/valisuomi/salt-hanke.html>

Omavoima tarjoaa neuropsykiatrista osaamista ja matalan kynnyksen toimintaa sekä vertaistukea. Omavoiman tuki on tarkoitettu yli 15-vuotiaille neuropsykiatrisia erityispiirteitä omaaville henkilöille. <https://www.setlementtitampere.fi/omavoima>

Etsivän huumetyön EHTA:n palvelut on suunnattu 18–29 vuotiaille Tamperelaisille huumeiden käyttäjille. Tarjoamme konkreettista apua mm. palveluihin saattamisessa ja asioiden hoidossa. Meihin voi olla suoraan yhteydessä puhelimitse, sähköpostilla tai Facebook:ia käyttäen. EHTA jalkautuu sinne missä se on asiakkaalle helpointa. Palvelumme ovat anonyymia ja luottamuksellista. Suvi Björk p.046-9221926 Marika Kursu p.0401368750 Arkisin klo:8-16 eha@a-klinikka.fi Facebook: etsivä huumetyö a-klinikkasäätiö/eha

Hunaja-ryhmä on tarkoitettu pääsääntöisesti tamperelaisille 20-40-vuotiaille päihdeongelmallisille. Yhdessä ohjaajien ja toisten ryhmäläisten kanssa yritämme löytää uutta tekemistä ja vaikeuksien voittamista ilman päihteitä. Ryhmä on maksuton ja kokoontuu viitenä päivänä viikossa ma-pe ja joinakin viikonloppuina. Ryhmä on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kuntoutumispaikka (arjen hallinta). Ohjaajat Raimo Mäkinen 0400-804 018 raimo.makinen@tampereena-kilta.fi ja Sini Haverinen 0400-795 834 sini.haverinen@tampereena-kilta.fi

Etsivä työ/Nauha ry Nauhan etsivä nuorisotyö on suunnattu 18-29-vuotiaille nuorille, jotka kaipaavat tukea ja ohjausta arjessa, sekä palvelujärjestelmään pääsemisessä, että siinä pysymisessä. Etsivä työ tarjoaa ammatillisen ja luottamuksellisen aikuiskontaktin. Yhteistyö on nuorelle vapaaehtoista ja hänen suunnitelmansa luo pohjan sille mitä kohden yhdessä mennään. Anna Otsasson p. 050 3832699 etunimi.sukunimi@nauha.fi fb: **Nauhan etsivä nuorisotyö**
<http://nauha.fi/hankkeet/etsiva-nuorisotyö-okm/>

Perheväkivaltaklinikka auttaa avo- tai avioliitossa olevaa, eronnutta, vanhempaa tai kiinteässä tunnesuhteessa olevaa henkilöä, joka itse käyttää väkivaltaa ja / tai on sen kohde. Ajanvaraus MA



Hyvinvointia nuorille, kolmas sektori

ja KE klo 12–13 040 520 8255 tai pvk@setlementtitampere.fi,
<https://www.setlementtitampere.fi/pvk>

Välitä! - yksikkö tarjoaa erilaisia palveluita seksuaalista väkivaltaa kokeneille, tekijöille ja näiden molempien läheisille sekä näiden asiakasryhmien kanssa työskenteleville ammattilaisille. Palvelu tarkoitettu yli 17-vuotiaille. <https://www.seksuaalivakivalta.fi/>

RIKU, rikosuhripäivystys. Tukea rikoksen uhreille. <http://nuoret.riku.fi/>

NUMA-palvelut on suunnattu tamperelaisille **18–29-vuotiaille** työelämän ja koulutuksen ulkopuolella oleville nuorille. Toimintaa järjestetään kolmella eri pajalla. Pajojen toiminta vahvistaa arjen ja elämänhallinnan taitoja, sekä tukee suunnitelmallisesti löytämään oman polun **opiskelu/työelämään**. Pajalla nuori saa lounaan, ja hänellä on mahdollisuuskannustinrahaan ja bussikorttiin. <https://www.tampere.fi/tiedostot/n/EriRrYGrF/Numaesite.pdf>

Siltavalmennus ry, *Tulevaisuus auki, kaipaatko tekemistä- mitä seuraavaksi?* Silta-Valmennuksen nuorten palvelut tarjoavat monipuolista tekemistä, ohjausta ja neuvoja asiakkaaksi tulevan nuoren elämäntilanteeseen ja tulevaisuuden suunnitteluun.
<http://www.siltavalmennus.fi/index.php/nuorten-palvelut-2/>

AKU-toiminta, Oletko jäänyt ilman jatko-opiskelupaikkaa peruskoulun jälkeen, Harkitset toisen asteen opiskelujen keskeyttämistä, Eronnut toisen asteen oppilaitoksesta, Keskeyttänyt opiskelusi tilapäisesti tai olet pitkällä sairauslomalla, Vielä miettimässä ammatinvalintaasi, Epävarma, mitä seuraavaksi teki, Alle 18-vuotias. <http://www.akutoiminta.fi/aku.html>

Tredun Tikas-paja on tarkoitettu 16-25-vuotiaille tamperelaisille, joiden ammatillinen tutkinto on keskeytynyt tai viivästynyt. <https://tikaspaja.wordpress.com/about/>

Peliongelma. GA on miesten ja naisten vertaisryhmä, jossa he jakavat keskenään kokemuksensa, voimansa ja toivonsa voidakseen ratkaista yhteisen ongelmansa sekä auttaakseen toisia tervehtymään pakonomaisesta pelaamisesta. Ainoa jäseneksi pääsyn vaatimus on halu lopettaa pakonomainen pelaaminen. GA:ssa ei ole mitään velvoitteita eikä jäsenmaksuja
<http://www.nimettomatpelurit.fi/index.html>

Tapaamispaikka Täky on aikuisille suunnattu, kaikille avoin ja päihteetön vapaa-ajantoimintapaikka Hervannassa (Ruovedenkatu 20), joka on avoinna keskiviikosta lauantaihin klo 16-20. Meille voit tulla ihan vaan lukemaan päivän lehden, juomaan kahvia ja juttelemaan. Täkyssä myös askarrellaan, pelaillaan, käydään retkillä ja paljon muuta. Kaikki toiminta on maksutonta, ellei tapahtumakalenterissa toisin mainita. Ohjaajamme Marjon ja Elisan tavoitat numerosta 050 593 5665 sekä sähköpostilla taky@yst.net. Toimintaamme pääset tutustumaan netti- ja Facebook -sivuillamme osoitteissa <http://www.yst.net/tapaamispaikkatakya> sekä <https://www.facebook.com/ysti.taky/>.



Hyvinvointia nuorille, kolmas sektori

Tampereen NMKY ry / YMCA Tampere

Ohjaus- ja toimintakeskus Messi, erityistä tukea tarvitsevien 13–35 vuotiaiden toimintayksikkö. Yhteystiedot ja toiminta löytyvät osoitteesta: www.ymcatampere.fi ja Facebookista: <https://www.facebook.com/ymcatampere>

Tampereen NNKY, Hämeenpuisto 14 F, www.tnnky.fi, p. (03) 254 4000 Itu-työ - Tuki- ja neuvontapalvelu yllättävässä raskaustilanteessa tai raskauden keskeytyksen jälkikriisissä oleville tytöille ja naisille, www.ituprojekti.net

Kimpassa-perhetoiminta järjestää vauvaryhmiä, myös nuoret vanhemmat tervetulleita! Kimpassa-perhetoiminta, Kuninkaankatu 5 G 164 Puh. 040-7464740 tai 040-7761910 ja facebook Kimpassa-perhetoiminta kimpassa@tamperecitymission.fi, www.puolustaja.fi/kimpassa

Kulttuuripaja Virrassa on monipuolista, vaihtelevaa ryhmätoimintaa: kuvataidetta, sanataidetta, kädentaitoja, musiikkia, lautapelejä ja paljon muuta. Lisäksi on yhteinen olohuone, jossa voit oleskella, kahvitella ja tavata muita kävijöitä. Kulttuuripaja Virran toiminta on suunnattu 18–35 -vuotiaille, kulttuurista kiinnostuneille nuorille aikuisille, joilla on jokin mielenterveyden haaste. Ryhmiä ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat. Toiminta on osallistujille ilmaista ja mukaan pääsee tutustumiskäynnin kautta. Ota rohkeasti yhteyttä työntekijöihin: virpi.stenlund@sosped.fi 044 722 7780 anna.purola@sosped.fi 040 962 7604 www.sosped.fi

Tampereen Tyttöjen Talon® toiminta on suunnattu 12-28-vuotiaille pirkanmaalaisille tytöille ja nuorille naisille, sellaiseksi itsensä kokeville sekä omaa tyttöyttään pohtiville. Toiminta on maksutonta ja tapahtuu pääsääntöisesti iltapäivisin ja iltaisin. Tarjolla mm. erilaisia ryhmiä. <https://www.tytto.fi/tampereen-tyttojen-talo/>

Taimi ry on tamperelainen mielenterveysyhdistys, johon voivat liittyä kaikki mielenterveysasioista kiinnostuneet. Autamme ja tuemme jäsentemme pyrkimyksiä kuntoutumisessa ja omatoimisuudessa sekä tarjoamme sisältöä arkipäivään. <https://www.taimiry.fi/>

Sopimusvuoren Versta on matalan kynnyksen periaatteella toimiva toimintakeskus, jonka asiakkaina voivat olla 16-noin 30 vuotiaat nuoret aikuiset. Verstaalla toimitaan yhdessä nuoren kanssa hänen toivomansa tulevaisuuden suunnan löytämiseksi jokaisen omat voimavarat huomioiden. <http://www.sopimusvuori.com/versta>

Tampereen keskustassa sijaitsevan Sopimusvuori ry:n **Näsinkulman Klubitalon** toiminnan tarkoituksena on tukea yhteisönsä jäseniä työelämään, opiskelemaan tai muuten aktiivisempaan elämään yhteiskunnassa. <http://www.sopimusvuori.com/nasinkulman-klubitalo>

Puiston kansalaistoiminnassa koulutetaan ja välitetään vapaaehtoisia mielenterveyttä ja hyvinvointia edistävään toimintaan. <https://www.muotiala.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta/>



Hyvinvointia nuorille, kolmas sektori

Kokemusasiantuntijaksi voi ryhtyä henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta mielenterveyden häiriöistä, päihdeongelmista tai muista elämänsä kriiseistä ja niihin liittyvistä palvelutarpeesta. Tarjoamme mahdollisuuden kouluttautua kokemusasiantuntijaksi ja välitämme kouluttautuneille asiantuntijoille kokemusasiantuntijatehtäviä.

<https://www.muotiala.fi/toiminta/kokemusasiantuntijatoiminta/>

Mielen ry:n tarjoaa monipuolisia avoimia ryhmiä. Risto Lahtinen, 050 380 3456
etunimi.sukunimi(at)muotiala.fi <https://www.muotiala.fi/toiminta/avoimet-ryhmat/>

Avoin paja Inspis Toiminta on suunnattu henkilöille, jotka haluavat mielekästä toimintaa päiviin ja vahvistusta ja tukea arjenhallintaan. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja pajatoimintaan osallistuminen on maksutonta. <https://www.muotiala.fi/toiminta/toimintaa-ryhmia-ja-koulutuksia/avoin-paja-inspis/>

Marhaban-keskus *Aikuiset, Lapset, Lapsiperheet, Seniorit, Nuoret, Nuoret aikuiset.* Marhaban-keskus on kulttuurien kohtaamispaikka Tampereella, Kalevassa. Marhaban on olohuone, jossa voi yhdessä innostua ja rentoutua. Ma-to klo 13-16, Kalevan kirkon sali 5, Liisanpuisto 1 Sanna Kramer, p. 050 574 4920, sanna.kramer@evl.fi.

https://tampereenseurakunnat.fi/toimintaa/monikulttuurinen_toiminta/marhaban-keskus

Kölvi-toiminta on tekemistä, tukea ja apua maahanmuuttajapojille ja nuorille miehille. Avoinna ti klo 12–18, ke to klo 13-20. <https://www.kolvi.fi/>

Valomo-valmennus – Valomo-valmennus ylläpitää 18–29 –vuotiaiden maahanmuuttaja- tai pakolaistaustaisten miesten hyvinvointia ja työvalmiuksia. Valomo-valmennus on tarkoitettu työttömille nuorille, joiden suomen kielen taito on sujuvaa. Valomo-valmennus on pienryhmätoimintaa, jonka ohjelmassa kuullaan nuorten toiveita ja tarpeita. Ryhmä kokoontuu neljän kuukauden ajan kolme kertaa viikossa. Tavoitteena on, että ryhmän jälkeen osallistujilla on uusia taitoja, kokemus voimaantumisen ja uusien harrastuksien. Valomo-valmennuksessa nuoret saavat myös yksilöohjausta. Olli Sillanpää (044 244 7439), Kaisla Jousimo (044 244 7438)
etunimi.sukunimi@kolvi.fi Kumppanuustalo Artteli, Salhojankatu 42 3 krs., 33500 Tampere

Kansainvälisten naisten tapaamispaikka Naistari on monikulttuurinen olohuone Hervannassa. Naistari on auki neljänä päivänä viikossa ja sen tarkoituksena on tarjota maahanmuuttajanaisille ja -lapsille tila, missä he voivat turvallisesti osallistua erilaisiin aktiviteetteihin.

<https://www.setlementtitampere.fi/naistari>

Kotipesä-hankkeessa teemme yhteistyössä asukkaiden, kaupungin ja järjestöjen kanssa asukkaiden näköistä ryhmätoimintaa Tammelan ja Linnainmaan alueilla. Toimintamme kautta voit



Hyvinvointia nuorille, kolmas sektori

löytää uusia harrastuksia ja ystäviä ja laajentaa elämänpiiriäsi. Voit olla hankkeen toiminnassa mukana myös ohjaamalla ryhmää itseäsi kiinnostavasta aiheesta. Hanke toimii vielä vuoden 2018 ajan. Lue lisää nettisivuiltamme: kotipesa.muotiala.fi. Lisätietoja hanketyöntekijöiltä: Juuso Armila p. 050 598 4706, fb: Kotipesän Juuso tai Eija Jyllilä p. 050 598 0706, fb: Kotipesän Eija