

Kriisikeskus Osviitta

tarjoaa keskusteluapua nopeasti, maksutta, ilman diagnooseja!

Kriisikeskukseen voi ottaa yhteyttä kuka tahansa, joka tarvitsee ulkopuolista keskustelutukea. Osviitassa asiakastyötä tekevät tehtävään koulutetut vapaaehtoiset tukihenkilöt sekä kriisityöntekijät.

Kuuntelemme aktiivisesti ja tuemme. Tarvittaessa ohjaamme asiakkaan muihin palveluihin. Tukemme on tarkoitettu lyhytaikaiseksi, 1-5 käynnin pituiseksi.

Osviitta tarjoaa myös ryhmiä, joihin voit tulla oppimaan työvälineitä mielen hyvinvoinnista huolehtimiseen.

Osviitan palvelut ovat maksuttomia. Toimintaa rahoittavat Veikkaus Oy ja Tampereen kaupunki.

Varaa aikasi soittamalla puh. **0400 734 793** tai poikkeamalla aukioloaikoina.

Kuuntelua ja tukea jo 25 vuotta!

Osviitta tarjoaa mahdollisuuksia myös:

- vapaaehtoisena tukihenkilönä toimimiseen sekä asiakas- että puhelintyössä.
Täytä [www-sivuillamme](http://www.sivuillamme) oleva hakukaavake, haastattelemme hakijat. Tukihenkilökoulutus järjestetään 1-2 kertaa vuodessa.
- opiskelijoille harjoittelupaikkoja sekä mahdollisuuksia opinnäytetöihin
- vierailuja, tutustumiskäyntejä ja yhteistyömahdollisuuksia muille alan toimijoille
- asiantuntijatietoa mielenterveydestä.

Ota rohkeasti yhteyttä!

Poikkea Mielikahvilaan

Mielikahvila on monimuotoisen vapaaehtoistoiminnan keskus ja avoin kohtaamispaikka kaikille. Mielikahvila toimii tiistaisin ja torstaisin klo 17 – 21 osoitteessa Sorinkatu 4 C, sisäpihalla.

Kahvilaan voit tulla vain käymään, tekemään vapaaehtoistyötä oman kiinnostuksesi mukaan tai osallistua monenlaisiin ryhmiin.

Toiminta perustuu vapaaehtoisten ideoille. Miltä kuulostaisi vaikkapa Meditaatio, Radikaalit ristipistot, Luovan toiminnan kurssi tai yksinäisten ryhmä? Tai jokin muu ryhmä?

Mielikahvila-hanke toteutetaan yhteistyössä EHYT ry:n ja Sopimusvuori ry:n kanssa.



Mielenterveysseuran jäseneksi tai tukijaksi?



Elämän kriisit ja mielenterveyden haasteet voivat kohdata meistä ketä tahansa, joko itseä tai lähiomaisia. Mielenterveysseurassa tiedämme, että mielenterveystaitoja voi vahvistaa.

Seuran jäsenenä olet mukana turvaamassa toimintaa ja tuet mielen hyvinvointia. Vahvistat yhteenkuuluvuutta ja yhdessä tekemistä. Saat silloin tällöin jäsenpostia ja kutsuja luentotilaisuuksiin.

Jäseneksi voit liittyä [www-sivuiltamme](http://www.mielenterveysseura.fi) tai täyttämällä yhteystietolomakkeen tilaisuuksissamme.

Voit myös tehdä meille raha- tai muun lahjoituksen.

Ole rohkeasti yhteydessä!



mieli
Tampereen
mielenterveysseura



Yhteystiedot

Tampereen mielenterveysseura ry.

Kriisikeskus Osviitta

Sorinkatu 4 c, 2. krs 33100 Tampere
käynti sisäpihalta
ma-to klo 9-20 ja pe 9-17
Ajanvarauspuhelin **0400 734 793**
Sähköposti: osviitta@osviitta.fi

Suomen mielenterveysseuran

Valtakunnallinen kriisipuhelin päivystää
numerossa **09 2525 010**

Arkisin klo 09.00–07.00, viikonloppuina ja
juhlapyhinä klo 15.00–07.00.

Mielikahvila-hanke

Mielikahvila on avoinna ti ja to 17-21
kriisikeskuksen alakerrassa,
osoite Sorinkatu 4, 1 krs (Sorinan tilat), 33100
Tampere.
sähköposti: mielikahvila@mielikahvila.fi

www.mielenterveysseurat.fi/tampere/



mieli
Tampereen
mielenterveysseura



mieli

Tampereen
mielenterveysseura



Mitä sinulle kuuluu?

