**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 27 vuotta!**

Osviitta tarjoaa mahdollisuuksia myös:

* vapaaehtoisena tukihenkilönä toimimiseen sekä asiakas- että puhelintyössä.   
  Täytä 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. **Auki ti ja to**klo 16-20 Sorinkatu 4 C, sisäpihalla.

Kahvilaan voit tulla käymään, tekemään vapaaehtoistyötä kiinnostuksesi mukaan tai osallistua ryhmiin. Toiminta perustuu vapaaehtoisten ideoille. Mielikahvila-hanke (2018-2020) toteutetaan yhteistyössä EHYT ry:n ja Sopimusvuori ry:n kanssa.

**Tutustu Mieli matkalla -autoon**

**Mieli matkalla** -hanke (2019-2021) vie positiivisen mielenterveyden keinoja Pirkanmaan kuntiin, etenkin reuna-alueille. Mieli matkalla -hankkeen tukikohta on pikkubussi, jolla liikutaan sujuvasti ympäri maakuntaa.

**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 tai täyttämällä yhteystietolomakkeen tilaisuuksissamme.

Voit myös tehdä meille raha- tai muun lahjoituksen.

Ole rohkeasti yhteydessä!



**Yhteystiedot**

## **Tampereen mielenterveysseura ry. Kriisikeskus Osviitta** Sorinkatu 4 c, 2. krs 33100 Tampere ma-to klo 9-20 ja pe 9-17 Ajanvarauspuhelin **0400 734 793** Sähköposti: [osviitta@osviitta.fi](mailto:osviitta@osviitta.fi?subject=Yhteydenotto_internetsivuilta)

**Valtakunnallinen kriisipuhelin** p. **09 2525 0111**  
vastaa ympäri vuorokauden.

**Mieli matkalla Pirkanmaalla -hanke**  
**Susanna Raivio**, vastaava hankekoordinaattori  
p. 044 231 3526, susanna.raivio(at)osviitta.fi  
  
  
**Mielikahvila-hanke**  
Mielikahvila on avoinna ti ja to 17-21,   
Sorinkatu 4, 1 krs (Sorinan tilat), 33100 Tampere.sähköposti: [mielikahvila@mielikahvila.fi](mailto:mielikahvila@mielikahvila.fi )

[www.mielenterveysseurat.fi/tampere/](http://www.mielenterveysseurat.fi/tampere/)



**Mitä sinulle kuuluu?**

