



Oulun seurakunnat toivottavat mielenterveyskuntoutujat tervetulleiksi avoiimiin

- jumalanpalveluksiin,
- retkille
- ryhmiin,
- leireille
- kerhoihin
- muihin tapahtumiin, joita seurakunta asuinalueellasi järjestää.

Lisätietoja erityisesti mielenterveyskuntoutujille suunnatuista palveluista saat Tuiran tai Karjasillan alueen omilta diakoneilta Heliltä ja Päiviltä.

Tuiran alue
Heli Mattila
heli.m.mattila@evl.fi
puh. 040 574 7145

Karjasillan/Höyhtyän alue
Päivi Rahja
paivi.rahja@evl.fi
puh. 044 316 1457

www.oulunseurakunnat.fi

Esitteeseen on koottu Oulussa toimivat kolmannen sektorin mielenterveystoimipisteet ja heidän tarjoamansa palvelut. Tervetuloa tutustumaan toimintaamme ja palveluihimme.

Ystävällisin terveisin,

esitteen laatija Anna Janhunen ©

MAKSUTTOMAT KOLMANNEN SEKTORIN PALVELUT AIKUISILLE MIELENTERVEYS- KUNTOUTUJILLE OULUSSA



Mietteliäs Myy, joka miettii elämää
Kuva ja teksti Päivi Puumalainen



HYVÄN MIELEN TALO

Hyvän mielen talo ry on kaikille avoin pohjoissuomalainen mielenterveysyhdistys. Teemme ennaltaehkäisevää, korjaavaa ja vahvistavaa mielenterveystyötä. Omaistoiminta on tärkeä osa toimintaamme.

Ota yhteyttä tai tule käymään, kun haluat

- paikan, jossa käydä ja tavata muita ihmisiä,
- omaa tilannettasi selventävää keskusteluapua,
- osallistua monipuolisiin vertaisryhmiin mm. peliryhmä, musiikki- tai käsityöryhmä,
- päästä mielenhyvinvointia lisäävälle kurssille, leirille tai yleisötilaisuuteen,
- tehdä vapaaehtoistyötä,
- löytää matalan kynnyksen kohtaamispaikan (olohuone Helmi) tai
- liittyä jäseneksi aktiiviseen ja mukavan kokoiseen mielenterveysalan yhdistykseen.

Olet tervetullut tutustumaan toimintaamme yksin, kaverin, hoitajan tai omaisen kanssa. Järjestämme ryhmiä ja kursseja myös omaisille ja annamme mielellämme niistä lisätietoa.

Avoinna: ma, ti, to, pe klo 10.00 - 16.00,
ke klo 10.00 - 17.30, la - su suljettu.

Olohuone Helmi on avoinna usein myös lauantaisin
klo 12.00 - 15.00.

Löydät meidät osoitteesta Puusepänkatu 4, 90100 Oulu.

Lisätietoja:

www.hyvanmielentalo.fi

puh. 044 311 4160 tai 044 311 4140

info@hyvanmielentalo.fi



Klubitalo Pönnkö on matalan kynnyksen paikka jokaiselle, joka tarvitsee tukea arkeen, opiskeluun ja työllistymiseen mielenterveydellisten syiden, vamman tai sairauden vuoksi. Yhdistys edistää jäsentensä tasa-arvoa tarjoamalla kohtaamispaikan, jossa voi kokea yhteisöllisyyttä, saada vertaistukea ja opetella työntekoa talon töissä.

tuetaan ohjatun työhönvalmennuksen keinoin.

Ota yhteyttä tai tule käymään kun haluat

- mielekästä tekemistä päiviisi,
- paikan, jossa käydä ja voi tavata muita ihmisiä,
- olla osa yhteisöä ja olla vaikuttamassa asioihin, jotka edistävät hyvinvointiasi,
- osallistua erilaisille kursseille tai ryhmiin,
- harjoitella keittiö-, siivous-, kahvila- tai toimistotyötä,
- parantaa työelämä- ja opiskelunvalmiuksiasi,
- syödä hyvää kotiruokaa.

Avoinna ma-to klo 8.30 - 15.30 ja pe 8.30 - 14.00, la-su suljettu.

Löydät meidät osoitteesta Saunaranta 12, 90100 Oulu.

Lisätietoja:

www.nuortenystavienklubitalot.fi

puh. 050 520 6065

klubitalo.ponkka@nuortenystavat.fi



Mielenvireys ry:n tuki- ja kohtaamispaikan vireä toiminta on suunnattu yli 40-vuotiaille mielenterveyskuntoutujille ja mielenterveydestään kiinnostuneille henkilöille. Yhdistys on Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistys.

Ota yhteyttä tai tule käymään kun haluat

- ydinkeskustassa sijaitsevan viihtyisän paikan, jossa käydä ja tavata vertaisia,
- vertaistukeen perustuvaa vapaaehtois- ja virkistystoimintaa,
- osallistua vaihtuviin ja monipuolisiin ryhmiin ja kursseille,
- lähteä tuetuille virkistysmatkoille tai retkille,
- ammatillista ohjaus- ja tukipalvelua,
- vertaistukihenkilön tai kokemusasiantuntijan.

Yhdistyksen tuki- ja kohtaamispaikka on avoinna: ma-to klo 10.00 - 15.00, pe klo 10.00 - 13.00.

Tiloissa sijaitsee edullinen Pöllö-Cafe, johon olet lämpimästi tervetullut!

Löydät meidät osoitteesta Isokatu 41 A25 (5. krs.) 90100 Oulu. Soita alaovella ovisummeria "mielenvireys".

Lisätietoja:

www.mielenvireys.fi

puh: 041 548 5177

mielenvireys@gmail.com