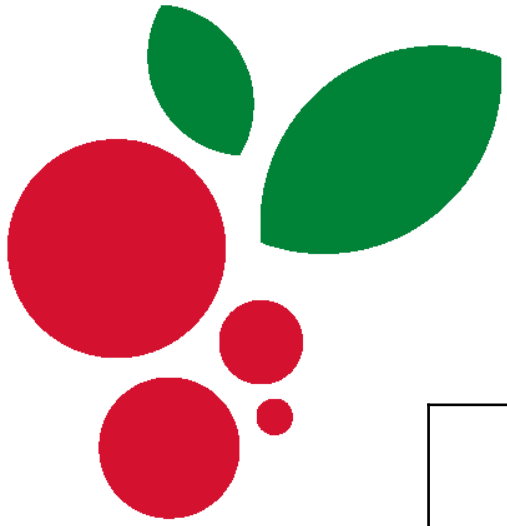




Maahanmuuttajien kotoutumisen
edistäminen terveyden ja
hyvinvoinnin keinoin

TERVEYTTÄ EDISTÄVIÄ PALVELUJA MAAHANMUUTTAJILLE TURUN ALUEELLA PALVELUTARJOTIN





PALVELUTARJOTIN

YLEISIÄ TERVEYTTÄ JA TOIMINTAKYKYÄ EDISTÄVIÄ PALVELUJA	LIIKUNTAPALVELUJA
MIELENTERVEYSPALVELUJA	PÄIHDEPALVELUJA

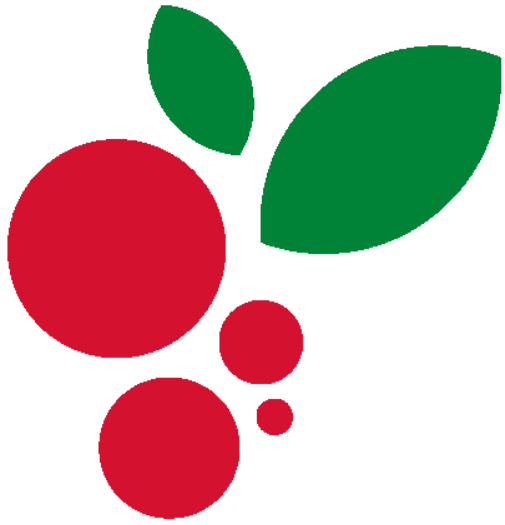
YLEISIÄ TERVEYTTÄ JA TOIMINTAKYKYÄ EDISTÄVIÄ PALVELUJA

TURUN SEUDUN TST RY

<http://www.tstry.com>

- Kanslerintie 19, 20200 Turku
- Puh. 044 700 7421
- S-postiosoite: info@tstry.com
- Avoinna ma – to klo 8 -16, pe klo 8 -15:30
- Työttömien edunvalvonta
- Harrastus- ja ryhmätoimintaa, mm. Kielikursseja
- Ruokaravintola:
aamiainen ma-pe klo 8 – 9:30
lounas ma-pe klo 11-14:30
- Liikuntaharrastusten tukeminen, kuten keilaus, jumpat ja lentopallo

Opintoretket vaihtuviin kohteisiin
Ajankohtaista tietoa työttömien oikeuksista
Työllistymiseen ja palveluiden tuottamiseen
painottuvia projekteja
Tavoitteena tukea, kuntouttaa ja aktivoida
työtöntä työnhakijaa
Jäsenmaksu 8 €/vuosi
Osa toiminnasta maksutonta, osa maksullista



VARISSUON TYÖTTÖMÄT VT RY

<http://www.vtry.fi>

- Hintsankuja 4, 20610 Turku
- Puh. 040 755 4036 / 02-2365 202
- S-postiosoite: info@vtry.fi
- Avoinna ma - to klo 8 - 16, pe klo 8 - 15
- Ruokala / kahvio, avoinna ma - pe klo 8.30 – 13
- Ohjattu liikunta
- Harrastus- ja ryhmätoiminta, mm. kalastuskerho ja ompelukerho
- Kirppis
- Atk-luokka
- Korjausompelimo
- Akupainantahieronta ja akupunktio
- Tukityöllistäminen
- Jäsenmaksu 7 €, 12 € tai 20 €



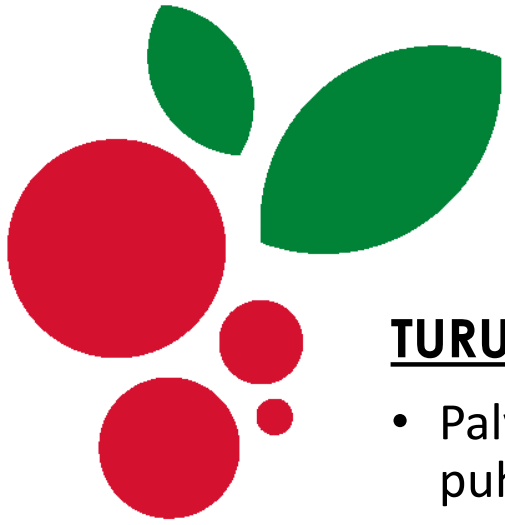
TURUN OHJAAMO

<http://www.turku.fi/ohjaamo>

- Yliopistonkatu 25 A, 4. krs.
Puh. 040 724 5440
- Ma 12-18, Ti- Pe 12-16
- 16-29-vuotiaille työttömille nuorille
- henkilökohtaista neuvontaa ja ohjausta
- jelpiä työpaikan etsintään
- apua koulutuspaikan hakuun
- urasuunnittelua
- omaan elämäntilanteeseen sopivaa vaihtoehtojen kartoitusta

TURUN PARTY- HANKE

- Hankevetäjä, Sisko Lipponen
sisko.lipponen@turku.fi
puh. 040 652 9162
- Kaikille 1000 päivää työmarkkinatukea saaneille
- Työ- ja toimintakyvyn kartoitusta
- Työnhakutaitojen päivitystä
- Tukea asioiden hoitamiseen
- Palveluohjausta
- Ryhmätoimintaa: työttömien TYKY-ryhmiä ja sosiaalisen kuntoutuksen ryhmiä
- toimintakyvyn arviointijaksoja
- yksilöllistä ohjausta.



TURUN TUTTU- HANKE

- Palvelujohtaja, Mika Helva
puh. 040 1246 498
- Työllistämishanke
- 300 päivää työmarkkinatuen kuntalistalla olleille
- Työttömien potentiaalin hyödyntäminen yritysten ongelmien ratkojina
- Uusia työpaikkoja
- Yrityksille uutta kilpailukykyä
- Tulevaisuuspajoja

TURUN JA KAARINAN SEURAKUNTAYHTYMÄ

<https://www.turunseurakunnat.fi>

- Vilkun juttutupa: Puutarhakatu 22,
20100 Turku
- Puh. 040 - 341 7218
- Työikäisten kohtaamispaikka
- Leirit ja retket
- Karderoopi- vaateapu
- Taloudellinen avustaminen
- Muut tilaisuudet ja tapahtumat
- Asianajotoimintaa



TURUN SEUDUN YKSINHUOLTAJAT RY

<http://www.turunseudunyksinhuoltajat.com/>

- Puh. 044 3588 599 (iltaisin)
- vertaistukea ja apua erityisesti yhden vanhemman perheiden lapsille.
- Koko perheen hyvinvointiin ja jaksamiseen vaikuttaminen.
- Vertaistukiryhmät, erosta selviämisen kurssit, leirit, retket ja tuetut lomat

TURUN SEUDUN NUORET LESKET

<http://www.nuoretlesket.fi/yhteiso/turun-seudun-nuoret-lesket/>

- Vertaistukiryhmä työikäisenä leskeytyneille ja leskiperheille
- Kokemusten jakamista, vertaistukea, virkistymistä ja uusia ystäviä.
- Keskustelua yksin jäämisen tuomista ongelmista ja haetaan keinoja vaikeassa elämäntilanteessa selviämiseen.
- Ryhmän tapaamisiin kutsutaan myös vierailijoita keskustelemaan leskeyteen liittyvistä kysymyksistä.



ARKEEN VOIMAA- HANKE

<http://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/terveysasemien-palvelut/arkeen-voimaa>

- Yhteyshenkilö: Anna Riitta Miettinen, anna.miettinen@turku.fi
- Pitkäaikaissairaille, heidän omaisilleen tai omaishoitajille – henkilöille, joilla on haitta tai häiriö, joka vaikuttaa arjessa pärjäämiseen
- Tavoitteena kohentaa hyvinvointia, auttaa kasvamaan aktiiviseksi itsehoitajaksi ja oman elämän asiantuntijaksi ratkaisukeskeisen toiminnan avulla
- Luottamuksellista vuorovaikutusta
- Osallistuminen maksutonta

PELASTUSARMEIJAN TURUN PALVELUKESKUS

<http://www.pelastusarmeija.fi/paikkakunnat/turku/sosiaalinen-apu>

- Karjakuja 1, 20540 Turku
- Puh. 044 - 7577940
- S-postiosoite: turku.avustus@pelastusarmeija.fi
- Leipä-, ruokajakelu maanantaina ja perjantaina klo 11 - 13
- EU-kassien jako keskiviikkoisin (vain ajan varanneille)
- Kahvitupa ma, ke ja to klo 10-12, 1€



PAINONHALLINTAA RUUANVALMISTUKSEN KEINOIN

<http://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/terveysasemien-palvelut/ryhmatoiminnasta-tukea-2>

- Yhteyshenkilö: Anna Riitta Miettinen
anna.miettinen@turku.fi, puh. 2662723
- Uutta intoa ruuanlaittoon, vinkkejä kevyemmän ruuan valmistukseen ja keskustelua painonhallinnasta.
- Maukkaan, edullisen sekä nopean ruuan valmistamista yhdessä.
- Ylipainoisille Turkulaisille suunnattu ryhmä
- 5 kokoontumiskertaa, osallistumismaksu 25€
- Ohjaajana kotitalousneuvoja ja ravitsemusterapeutti.

PIENI PÄÄTÖS PÄIVÄSSÄ- RYHMÄ

<http://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/terveysasemien-palvelut/ryhmatoiminnasta-tukea-0>

- Yhteyshenkilö: Mikaela Vuoristo
mikaela.vuoristo@turku.fi
- Painonhallintaryhmä 20-65-vuotiaille turkulaisille, joiden BMI on yli 30.
- Liikuntaa ja keskustelua mm. ruosta, liikunnasta ja elämänrytmistä
- Pohditaan yhdessä konkreettisia muutoksia hyvinvoinnin parantamiseksi
- 10 kokoontumiskertaa Turun terveysasemilla.
- Ryhmä on maksuton!
- Ilmoittautuminen oman terveyskeskuksen kautta lääkärin tai hoitajan läheteellä.



HOPE RY

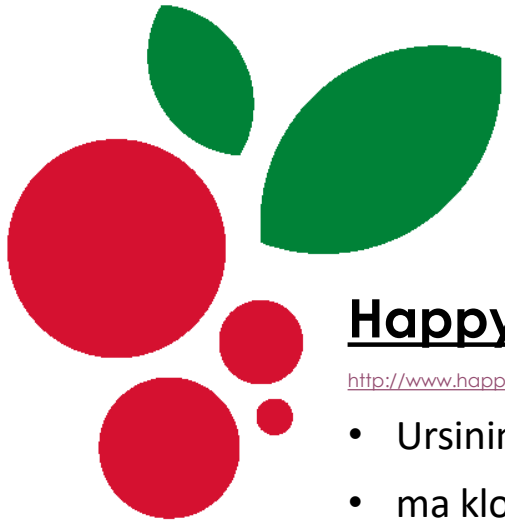
<http://www.hopeyhdistys.fi/kaipa-an-apu/>

- Yhteyshenkilö Turussa: Arja Heinonen
turku@hopeyhdistys.fi,
puh. 044-7880815 (ke-to klo 10-14)
- Apua vähävaraisille tai äkillisen kriisin kohdanneille lapsiperheille.
- Lahjoituksina **käytettyjä**, hyväkuntoisia ja ajanmukaisia vaatteita, kenkiä, leluja ja
- Tukea lasten harrastustoimintaan ja toteuttaa vapaa-ajan elämyksiä.
- Nettisivuilla yhteydenottolomake, johon kirjataan mahdollisimman tarkka kuvaus avun tarpeesta sekä yhteystiedot, jotta pyyntöön voidaan vastata.

TURUN TURVAKOTI

<http://tuentu.fi/turun-turvakoti/>

- Luolavuorentie 7b, 20810 TURKU
puh. (02) 5134 100
- Ympäri vuorokautista suojaa sekä naisille että miehille silloin, kun kotiin ei voi jäädä.
- Turvakotiin voi tulla yksin tai lasten kanssa mihin vuorokauden aikaan tahansa, asuinkunnasta riippumatta.
- Tukea väkivallasta selviytymisessä sekä apua ratkaisuvaihtoehtojen pohtimiseen kriisitilanteessa.



Happy House

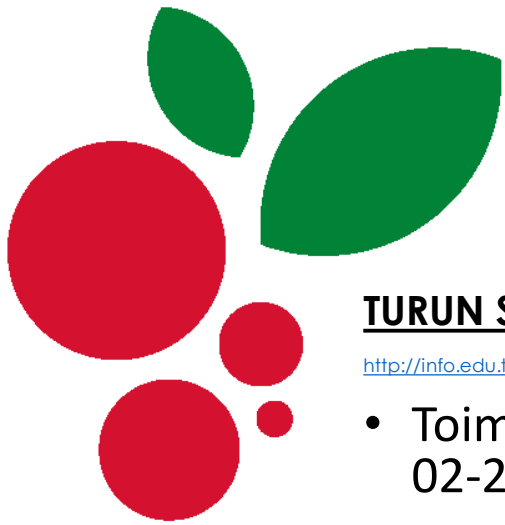
<http://www.happyhouseturku.fi/>

- Ursininkatu 11, 20100 Turku
- ma klo 12-16
ti klo 10-15.30
ke klo 10-16
to klo 11-18
pe klo 10-14
- info(at)happyhouseturku.fi, puh. (02) 251 8421
esteetön ja kaikille avoin kohtaamispaikka
- erilaisia toimintatuokioita ja tietoiskuja
- WiFi ja kolme yleisöpäätettä, joissa on laajakaistayhteydet
- Happy Housea ylläpitää Turun Seudun Vammaisjärjestöt TVJ ry.

PELUURI

<http://www.peluuri.fi/>

- Auttava puhelin 0800 100 101
- Peliongelmiin asiantuntija
- Maksuton palvelukokonaisuus pelaajille, heidän läheisilleen sekä työssään pelihaittoja kohtaaville
- Arvioi oma tilanteesi- testi
- eNeuvontaa
- Peli poikki- ohjelma
- Valtti- keskustelu netissä
- Tuuletin- ohjattua vertaistukea
- Pelivoimapiiri- tukea tekstiviestein
- Chat



TURUN SUOMENKIELINEN TYÖVÄENOPISTO

<http://info.edu.turku.fi/tyovaenopisto/index.php>

- Toimisto, Kaskenkatu 5, 2.kerros puh. 02-2629811
- Kurssimuotoista toimintaa kaikille
- Työttömät voivat opiskella myös päiväaikaan työttömyysetuuksia menettämättä (opiskelu ei saa olla tutkintoon johtavaa, oltava työmarkkinoiden käytettävissä!)
- Kielet, kuvataide, kädentaidot, musiikki, tanssi, liikunta, terveys& hyvinvointi, tietotekniikka,
- Osallistumismaksu vaihtelee kursseittain, kts. lisää nettisivuilta

AURALAN SETLEMENTTI RY

<http://www.aurala.fi/>

- Satakunnantie 10, 20100 Turku puh. 050 316 7702
- kaikenikäisten viihtyisä oppimis-, harrastus- ja kohtaamispaikka
- yksilön elämänhallinnan edistäminen, ihmisten välisen vuorovaikutuksen ja lähimmäisyyden edistäminen, yhteisöllisyyden toteutumista ja erityisesti vaikeimmassa tilanteessa olevien ihmisten selviämistä edistävä toiminta.
- Kursseja : mm. liikuntaa, musiikkia, kuvataidetta, historiaa, käsitöitä



LIIKUNTAPALVELUJA

LIIKUNNAN PALVELUOHJAUS

<http://www.turku.fi/vapaa-aika/liikunta/harrastamaan/liikunnan-palveluohjaus-maksuton-apu-liikunnan-aloittamiseksi>

- Maksuton apu liikunnan aloittamiseksi
- Eri puolilla Turkuu järjestettävissä ryhmätilaisuuksissa kerrotaan aikuisille vasta-alkajille liikuntamahdollisuuksista
- Tarjolla myös ilmaisia tutustumiskortteja liikuntaryhmiin.
- Ohjausajankohdat ja paikat nettisivuilla!

KIMMOKE-RANNEKE

www.turku.fi/kimmoke

- S-posti: kimmoke.liikuntapalvelut@turku.fi
- Turkulaisille
- Hinta 39€/6kk (+8€ rannekemaksu lunastaessa ranneke)
- Rannekkeella mahd. harrastaa liikuntaa kaupungin uimahalleissa ja kuntosaleilla
- Ark. sisäänpääsy klo15.30 asti, vkl aukioloaikojen mukaan
- Tarkista ostopaikat internetsivuilta
- Sis.pääsy museoihin tiettyinä aikoina
- Kutsuja tapahtumiin, kulttuuripalveluihin, jääkiekko- ja jalkapallo-otteluihin



LIIKUNTARANNEKE

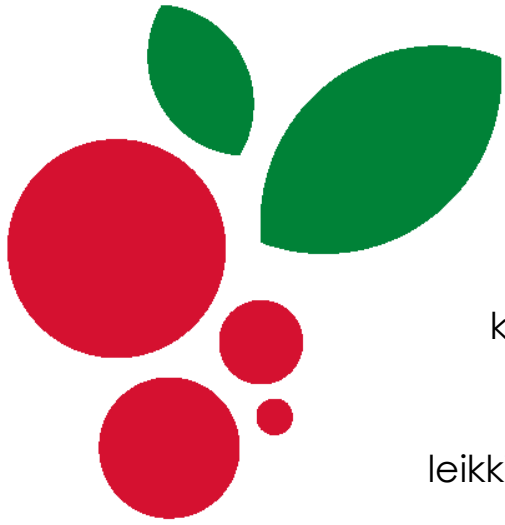
<http://www.turku.fi/vapaa-aika/liikunta/liikuntaranneke>

- Toimii sisäänpääsynä liikuntapaikoille (kts. Nettisivut !)
- Rannekkeelle ladataan useampi käyntikerta → käyntikerrat edullisempia
- Rannekkeeseen voi ladata erilaisia liikuntamaksuja esim. uimahalli, kuntosali, jäärata, jäähalli
- Rannekkeen hinta 8 e + ladatut liikuntakerrat
- Työttömät henkilöt, joilla esittää max. 1kk vanha työttömyyspäivärahan tai työmarkkinatuen maksu ilmoitus kuuluvat alennettuun hintaryhmään!

TURUN URHEILULIITTO RY

<https://www.voli.fi/>

- Esim. erilaisia jumppia ja voimistelua eri puolilla Turku koulujen liikuntasaleissa tai yhdistyksen omassa liikuntakeskuksessa Jumppalassa Turun Röntämäessä.
- Jumppala: Siutlankatu 1, 23380 Turku
- Puh. 0404862778 / 044 5810038 (iltaisin)
- Hinnasto saatavilla internetsivuilta
- Koulujumppakortin kausihinta 60 €



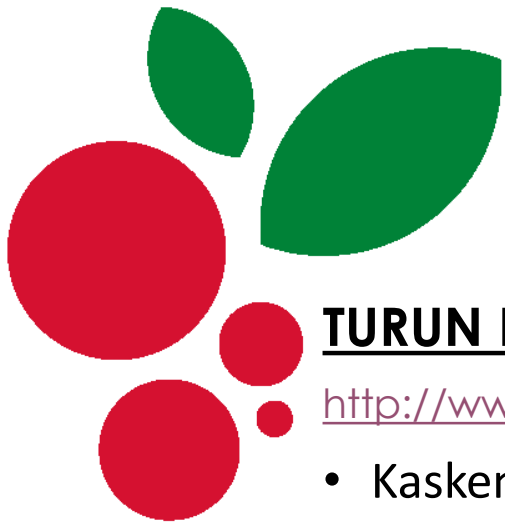
Leikkipuistojumppaa aikuisille

Oletko kyllästynyt seisoskelemaan,
kun lapsesi liikkuu leikkipuistossa? Mitä
sanoisit tehokkaasta toiminnallisesta

leikkipuistojumpasta raikkaassa ulkoilmassa?

- Turussa on ympäri kaupunkia tarjolla aikuisille sopivia leikkipuistojumppia. Ne sopivat kenelle tahansa ulkojumppasta kiinnostuneelle. Tunnille voi tulla lasten kanssa tai ilman.
- Jumpassa hyödynnetään leikkipuiston välineitä ja vastuskuminauhaa toiminnallisiin liikkeisiin.
- Liikkeitä voi muunnella oman kunnon mukaan, ja tunnista saa myös haastavan.
- Tunti sisältää alkulämmittelyn sekä kiertoharjoituksena tehtävän lihaskunto-osion.
- Jumppiin ei tarvitse ilmoittautua, ja ne ovat maksuttomia.
- Pienten lasten vanhemmille jumppa on kiva tilaisuus myös tavata muita vanhempia. Kesto on noin 45 minuuttia.
- Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus tuottaa Liiqquu Leikkipuistojumppa® -leikkipuistojumppat yhteistyössä urheiluseurojen kanssa.

- **Liiqquu Leikkipuistojumppa® 4.3.–8.6.2019**
- ma klo 18.30 Tähtäpuiston leikkipaikka, Petreliuksenpolku, Ilpoinen
- ti klo 9.30 Alastalonpuiston leikkipaikka, Kaitaistentie, Suikkila
- ti klo 18 Urheilupuiston leikkipaikka, Betaniankatu, Keskusta
- ke klo 10 Annanpuiston leikkipaikka, Annankatu, Portsa
- ke klo 17.30 Itäpellonpuiston leikkipaikka, Itäpellontie, Kähäri
- to klo 9.45 Barkkerinpuiston leikkipaikka, Läntinen rantakatu, Keskusta
- to 18.30 Tyytikinpuiston leikkipaikka, Hiidenkuja, Yli-Maaria
- pe klo 10 Rakennusmestarinpuiston leikkipaikka, Rakennusmestariintie, Mälikkälä
- pe klo 10 Vräkinniitun leikkipaikka, Pietin kujan kupeessa, Hirvensalo
- la klo 10 Nummenpuistokadun leikkipaikka, Nummenpuistokatu, Nummi
- Huom! Annanpuiston leikkipaikalla ke 13.3. poikkeuksellisesti klo 11-11.45



TURUN NMKY RY

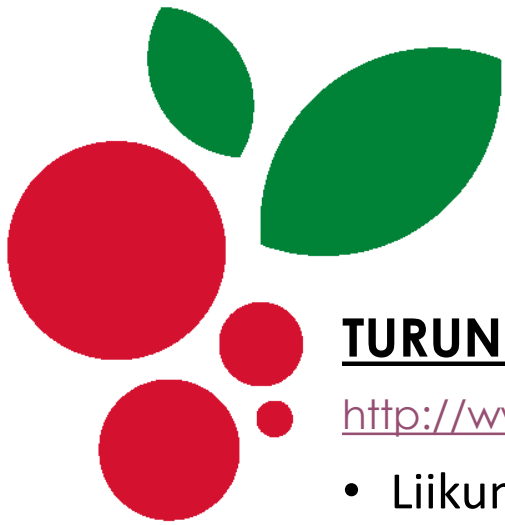
<http://www.tunmky.fi/liikunta>

- Kaskenkatu 10
- Puh. 050 - 370 4040
- Kuntokämpä on Turun NMKY:n osasto, joka toimii n. 20 vapaaehtoisen salivalvojan, sekä yhden palkatun osa-aikaisen työntekijän voimin.
- Kuntokämpän eli kuntosalin hinta työttömälle 1kk 20€, 3kk 55€, 6kk 100€ tai 12kk 150€
- Aukioloajat: ma-to klo16-21, pe klo16-19, la klo12-17, su klo16-21

RUNOSMÄEN URHEILIJAT RY

<http://www.runosmaenurheilijat.net/>

- Eri toimipisteissä
- Puh. 040 - 774 2146
- Ohjattuja jumppia ja liikuntaa 20€/kausi
- Zumbaa 40€/kausi



TURUN NAISVOIMISTELIJAT, TNV

<http://www.tnv.fi/>

- Liikuntakeskus Energym 2.krs,
Vähäheikkiläntie 56 C, 20810 Turku
puh. 040 416 1906
- Liikuntatunteja aloittelijoille ja
edistyneemmille liikkujille
- Liikuntatunteja myös koulujen
liikuntasaleissa ympäri Turku
- Mahdollisuus ostaa koko kauden tai
pelkän kevään/kesän tai syksyn kortti
- Hinnasto nettisivulla!

LIIKUNTA – JA URHEILUSEUROJA TURUSSA

<https://www.turku.fi/vapaa-aika/liikunta/seurat-ja-yhdistykset/liikunta-ja-urheiluseurat>

- Jää- ja talviurheilu
- Kamppailu- ja voimailulajit
- Sisäpelit
- Uinti- ja vesiurheilu
- Ulkopelit
- Voimistelu ja musiikkiliikunta
- Yleisurheilu



LEIDIT LIIKKEELLÄ- LIIKUNTAA

TYÖIKÄISILLE NAISILLE

<http://www.turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/harrastamaan/liikuntaa-aikaisille/leidit-liikkeella>

- Liikuntapalveluvastaava Satu Revonsuo, satu.revonsuo@turku.fi , puh. 050 554 6225
- 29-64-vuotiaille satunnaisesti tai vähän liikuntaa harrastavilla naisille
- Kausimaksu oikeuttaa kaikkiin tunteihin.
- Vaihtoehtoja voi koota itselleen mieluisan ja parhaiten sopivan liikuntaohjelman.
- Kausimaksu (syys-joulukuu tai tammi-toukokuu) työttömille 40 euroa

KUNNON ÄIJÄT

<https://www.turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/harrastamaan/liikuntaa-aikaisille/kunnon-aijat>

- Jos etsit aikaa kuntoilulle, tätä reilumpaa liikuntaohjelmaa et muualta löydä. Kuntoilukalentereissa on nyt tarjontaa kaiken kuntoisille katujen tallaajille.
- Helpoilla äijävuoroilla pääset turvallisesti liikunnan alkuun. Ne sopivat äijille, jotka pitävät mailaa väärinpäin kädessään ja jotka haluavat aloittaa kroppansa jumppaamisen ja huoltamisen rauhallisesti. Helpot vuorot sopivat myös erinomaisesti, jos vatsan ympärille on muodostunut ylimääräisiä vuosirenkaita tai muuten vaan on kremppaa siellä sun täällä.
- Edistyneillä äijävuoroilla meno on reippaampaa ja siellä voi mahdollisesti löytää takaisin, vuosien varrella kadonneen äijittyneen vartalon sekä pelimiehen taidot!
- Voit kohottaa kuntoasi monipuolisesti eri lajien avulla. Tarjontaa on peleistä lihaskuntoharjoitteluun ja venyttelyyn. Toiminta on suunnattu alle 65-vuotiaille miehille. Kohtuuhintaisella kausimaksulla voit liikkua rajattomasti Kunnon äijät -ryhmissä, joita on viikoittain tarjolla yli 30. Rohkaise mielesi ja tee päätös käyttää aikaa itseesi. Säännöllisellä kuntoilulla on suuri vaikutus jaksamiseen ja hyvään oloon.



KUNTOKONKARIT

<http://www.turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/harrastamaan/liikuntapalveluja-ikaantyneille/kuntokonkarit>

- Liikuntapalveluvastaava Lotta Niemi, lotta.niemi@turku.fi, puh. 050 554 6218
- Yli 65-vuotiaille liikunnan aloittaville miehille ja naisille
- Monipuolisia liikuntalajeja, joista mahdollista valita mieleisensä.
- Kausimaksu (syys-joulukuu tai tammi-toukokuu) työttömille 40 euroa

IHANAISET NAISET

<http://www.turku.fi/vapaa-aika/liikunta/harrastamaan/lempeaa-liikuntaa-ylipainoisille/ihanaiset-naiset-liikuntakurssi>

- Liikuntapalveluvastaava Satu Revonsuo, satu.revonsuo@turku.fi, puh. 050 554 6225
- Ylipainoisille naisille tarkoitettu ryhmä (BMI yli 30)
- Liikkuminen aloitetaan rauhallisesti, oman kunnon mukaan
- Tutustutaan perusliikuntamuotoihin
- Etsitään liikunnan iloa ja itselle sopivia liikuntalajeja
- Osallistumismaksu työttömille 40 e



RASKAS SARJA

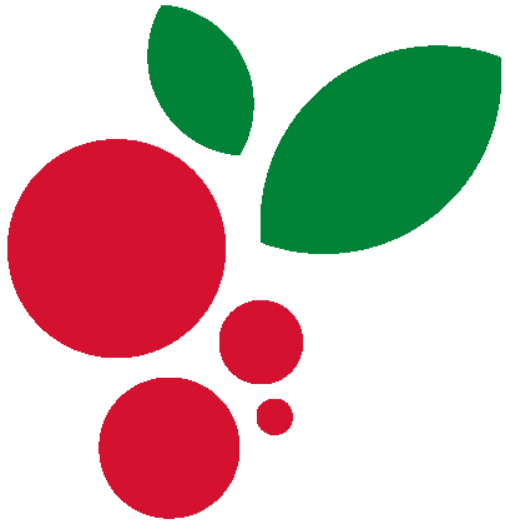
<https://www.turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/harrastamaan/liikuntaa-ylipainoisille/raskas-sarja-liikuntakurssi>

- Liikuntapalveluvastaava, Toni Pekkola, toni.pekkola@turku.fi, puh. 050 554 6228
- Ylipainoisille miehille tarkoitettu liikuntakurssi (BMI yli 30)
- Kunnan kohottaminen ja liikuntaharrastuksen aloittaminen samanhenkisten seurassa
- Tutustutaan erilaisiin liikuntalajeihin soveltaen oman kunnan mukaan
- Osallistumismaksu työttömille 40 e

KUNTOSALILIIKUNNAN ABC-KURSSI

<https://www.turku.fi/vapaa-aika/liikunta/sisaliikunta/kuntosaliit/kuntosaliharjoittelun-abc-kurssit>

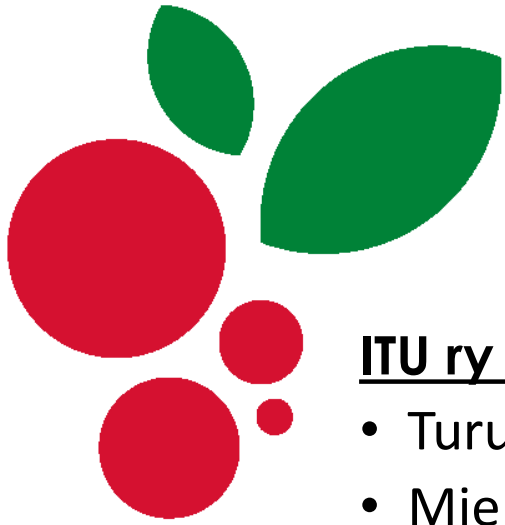
- Lisätiedot, puh. 050 554 6217
- Impivaaran, Petreliuksen, Kupittaaan, Paattisten ja Pansion kuntosaleissa
- Kaikenikäisille ja –kuntoisille, jotka haluavat oppia käyttämään kuntosalilaitteita
- Kuntosaliharjoittelunperusteet ja laitteiden käyttö
- 4 kokoontumiskertaa
- Hinta: 15 e/ kurssi + sisäänpääsymaksut
- Kimmokerannekkeella ilmaiseksi ennen klo. 15:30 alkaville kursseille!



SOVELTAVAA LIIKUNTAA

<http://www.turku.fi/vapaa-aika/liikunta/harrastamaan/soveltavaa-liikuntaa>

- Liikuntapalveluvastaava, Johanna Friman,
johanna.friman@turku.fi puh. 050
554 6222
- Aikuisille, joiden toimintakyky on heikentynyt sairauden tai vamman vuoksi
- Harjoituksissa huomioidaan toimintakyky yksilöllisesti ja harjoituksia sovelletaan toimintakyvyn mukaan
- Erilaisia ryhmiä
- Vesiliikuntaa, pelailua, kuntojumppaa, tanssia, kuntosali- sekä tasapainoryhmiä



MIELENTERVEYSPALVELUJA

ITU ry Ruokala ja kohtaamispaikka

- Turun Mielensterveysyhdistys ITU ry
- Mielensterveyskuntoutujien kohtaamispaikka
- Hämeenkatu 28, 20700 Turku
- Puh. 02 277 8778
- toimisto@itu.fi

www.itu.fi

Mielensterveyden keskusliiton Tietopalvelu Propelli:

- Ohjausta ja neuvontaa mielensterveyskuntoutujille ja heidän läheisilleen
- Läntinen pitkäkatu 35, 2.krs
- 20100 Turku
- p. 02 231 5037
- Valtakunnallinen neuvontapuhelin
- 020 391 920



MIELENTAIDE RY

<http://www.mielentaide.fi/>

- S-postios: mielentaide@mielentaide.fi
- Edistää mielenterveyskuntoutujien valtakunnallisia taiteentekomahdollisuuksia
- Vertaistuki
- Taiteen avulla selviytymistä mielenterveysongelmista
- Jäsenmaksu 18 €/ vuosi, osa toiminnasta maksutonta
- Taidenäyttelyt, vertaisryhmät ja leirit
- Verkkopalveluna mielenpurkupaja, pien tuotemyynnin välitys, verkkolehti sekä facebook-ryhmä

TSEMPPI-TALO

<http://www.tsemppi.net/index.html>

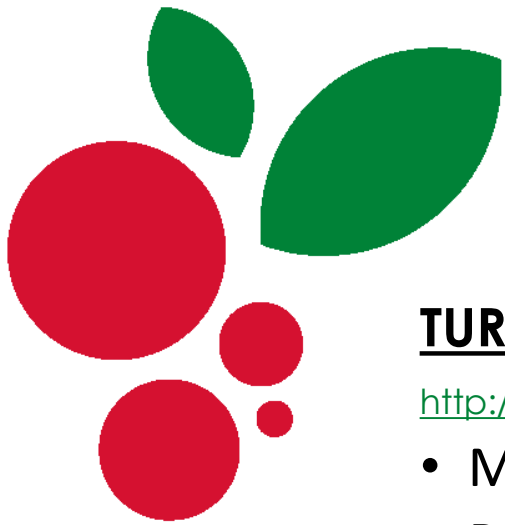
- Vanha Hämeentie 29, 20540 Turku
puh. 0400 842 902
- Ma-pe 8:30-15:30
- Toimintakeskus
- Turkulaisille ja sop. Mukaan lähikuntien työikäisille mielenterveyskuntoutujille.
- Tavoitteena toimintakyvyn edistäminen ja kuntoutumisen tukeminen ammattihenkilökunnan ohjauksessa sekä asiakkaan itsetunnon, itsenäisyyden ja vastuunoton lisääntyminen
- Yksilölliset ja tavoitteelliset suunnitelmat
- Työtoiminta, ryhmätoiminta sekä kohtaamispaikka. Myös retkiä ja tapahtumia.



AVOIN KOHTAAMISPAIKKA KIESI

<https://www.kaseva.info/avoin-kohtaamispaikka-kiesi/>

- Kiesikatu 8, 20780 Kaarina, puh 02- 243 4120
- Aukioloajat: ma-ke 10-15, to 10-17:30, pe 10-13:30
- Toiminta ja palvelut ovat kaikkien käytettävissä.
- Pääsääntöisesti kävijäkunta koostuu mielenterveyskuntoutujista.
- Toiminta kävijöiden ideoimaa ja toivomaa.
- Viikko-ohjelma, joka pitää sisällään erilaisia toimintoja, mm.
 - liikuntaa, luovia toimintoja, pelaamista ja keskusteluryhmiä.
- Myös virkistystoimintaan, luentoihin ja tapahtumiin
 - osallistuminen mahdollista.
- Osallistuminen pääsääntöisesti maksutonta, ei edellytä
 - jäsenyyttä!



TURUN KRIISIKESKUS

<http://www.mielenterveysseurat.fi/turku/>

- Maariankatu 6b, 3. krs, 20100 Turku
- Puh. 040 8223 961
- Avoinna ma-pe klo 10-15
- Keskusteluapua akuuteissa kriisitilanteissa
- Turkulaisille maksuton

TUKINET

<https://www.tukinet.net/>

- Internetissä toimiva kriisikeskus
- Maksuton ja anonyymi palvelu
- Henkilökohtainen tuki
- Keskusteluryhmät
- Palveluhaku ja aineistokanta

PÄIHDEPALVELUT

TURUN A-KLINIKKA TOIMI

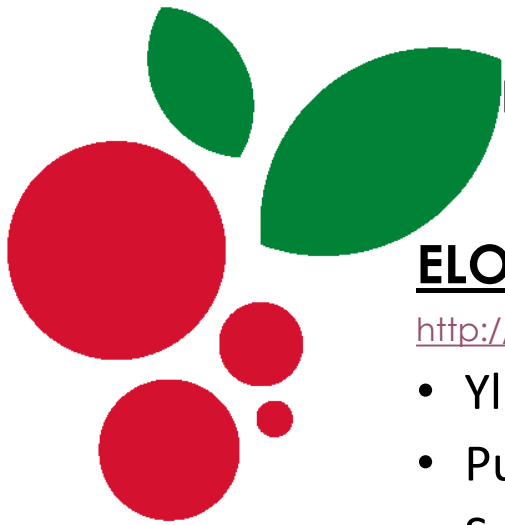
<https://www.a-klinikka.fi/toimipisteet/turku/a-klinikka-turku>

- Vaihteen puh. 010-50650, ark. klo 8-16
- A-klinikka (avohoito): Päihde- ja riippuvuusongelmien hoitoa ilman lähetettä, Kristiinankatu 12 a, 3krs., 20100 Turku, maksuton
- Puh. 040 - 136 8126
- Katkaisuhoitoasema (hoitolaitos): Päihdekierteen katkaisu, Vähäheikkiläntie 7, 20700 Turku, asiakkaan omavastuuosuus hoidosta 38,40 €/vrk
- Puh.040 - 673 5571
- Lähetettä ei tarvita

TURUN A-KILTA RY

www.turun-a-kilta.fi

- Pääskyvuorenrinne 1, 20610 Turku
- Puh. 0400632306
- S-postios: toimisto@turunaklinikka.fi
- Ammattiauttajan keskusteluryhmä
- Päiväkeskus ja kerhotilat
- Naisille oma toiminnallinen vertaistukiryhmä
- Päihdeasiamiehen palvelut
- Jäsenmaksu määräytyy vuosittain yhdistyksen syyskokouksessa, v.2015 30€
- Avoinna ma-pe 8-16, la 9-13
- Järjestää retkiä, matkoja ja tapahtumia
- Kirpputori
- Ruokakassien jakoa
- Ruokailumahdollisuus



EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ EHYT RY:N SEKÄ TURUN ALUEEN ELÄMÄNTAPAYHDISTYS RY:N

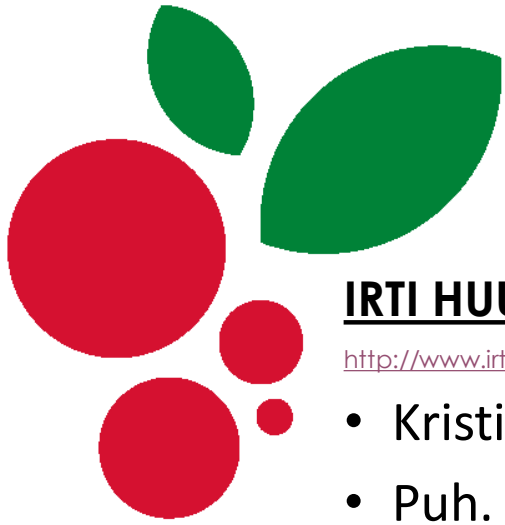
ELOKOLO

<http://www.ehyt.fi/fi/turunelokolo>

- Yliopistonkatu 10, 20100 Turku
- Puh. 0404552874
- S-postios: turun.elokolo@ehyt.fi
- Avoinna ma - pe klo 8.30 - 14.00
- Ennaltaehkäisevä päihdetyö
- Kirjasto
- Lounas torstaisin, pikkupurtavaa edullisesti
- Internetyhteys, päivän lehdet
- Ryhmätoimintaa iltaisin
- Teematilaisuuksia
- Retkiä
- Maksuton

www.ehyt.fi

- **Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry toimii koko maassa ja koko väestön parissa terveiden elämäntapojen edistämiseksi. Työ ulottuu lapsista ja nuorista työ- ja eläkeikäisiin.**
- Alkoholiin, tupakkaan ja huumeisiin liittyvän ehkäisevän työn ohella EHYT ry ehkäisee pelaamisesta syntyviä haittoja. Samalla se vaikuttaa koko yhteiskuntamme hyvinvoinnin kehittämiseen.
- [Tule vapaaehtoiseksi!](#)



IRTI HUUMEISTA – TURKU

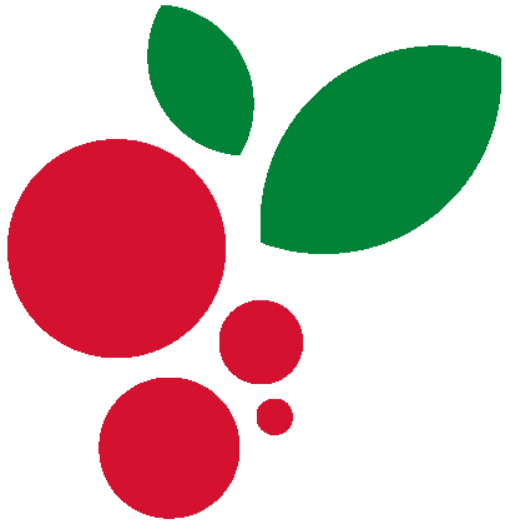
<http://www.irtihuumeista.fi/>

- Kristiinankatu 6 A 2, 20100 Turku
- Puh. 040-595 4702 / 02 2514403
- S-postios: turku@irtihuumeista.fi
- Valtakunnallinen päivystävä puhelin: 080098066, maksuton
- Soitot ma-pe 9-15 ja ma-to 18-21
- Soiton voi tehdä anonyymisti
- Ennaltaehkäisevä päihdetyö
- Toimii huumeidenkäyttäjien sekä heidän läheisten tukena

VARSINAIS-SUOMEN SININAUHA RY

www.vs-sininauha.fi/

- Vallihaudankatu 4, 20100 Turku
- Puh. 050- 344 4221
- S-postios: riku.salo@vs-sininauha.fi
- Vertaistukea
- Pajatoimintaa ja erilaisia kursseja
- Työtoimintaa (työkokeiluja)
- Tukee yhteiskunnan auttamisverkostojen ulkopuolelle jääneitä ihmisiä
- Henkisen, aineellisen ja hengellisen hädän lievittämistä
- Jäsenmaksu 20€/vuosi



28 PÄIVÄÄ ILMAN -SAVUTTOMUUSRYHMÄ

- <http://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/terveysasemien-palvelut/ryhmatoiminnasta-tukea-4>
- Kirkkotien terveysasema
- Tupakoinnin lopettamista harkitseville tarkoitettu vertaisryhmä
- Mahdollisuus jakaa omia kokemuksiaan ja ryhmän tuki vahvistaa motivaatiota tupakoinnin lopettamiseen
- Keskustelua tupakointiin liittyvistä asioista monipuolisesti
- Ryhmä on maksuton ja sitä ohjaa terveydenhuoltoalan ammattilainen