

Ethän jää miettimään huoliasi yksin?

Omien huolien jakamista viivytetään harmittavan usein liian pitkälle. Arkisista huolista kuten väsymyksestä, ristiriidoista läheisten kanssa, omasta voimattomuudesta ja raskaista ajatuksista, tulee keskustella ennen kuin uupumus kaataa seinät ympäriltä.

Porukalla! -verkoston järjestöt tarjoavat tukea maksuttomasti niin pienissä, kuin suuremmissakin asioissa. mm. ruoka-avun, lapsiperheille suunnatun tuen ja henkisen avun muodoissa yhdessä eri toimijoiden kanssa. Riittää, kun olet itse arvioinut tarvitsevasi tukea. Apumme on tarjolla joustavasti; ajasta ja paikasta yhdessä sopien, tahtosi mukaan tarvittaessa myös anonyymisti.



Porukalla 

Porukalla-hanke, Petra Turunen, projektipäällikkö
mikkeli@hopeyhdistys.fi, puh. 044 770 3427

Katso lisätiedot www.meijanmikkeli.fi/porukalla



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

OLEMME SINUA VARTEN



**Kun tarvitset
henkistä tai
aineellista
tukea -
pyydä sitä
rohkeasti.**

Järjestöiltä saat apua:

Maksuttomasti

Joustavasti tapaamisajasta
ja -paikasta sopien

Tarvittaessa anonyymisti

Ilman lähetettä: oma arvio
tuentarpeesta riittää

Pienessä tai suuressa asiassa

Tarvittaessa yhteistyössä muiden
palveluntuottajien kanssa

SAVON MIELENTERVEYSOMAISET FINFAMI RY

Savon mielenterveysomaiset - FinFami ry on omaisyhdistys, joka tukee omaisten ja läheisten hyvinvointia, kun läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Yhdistys tarjoaa vertaisryhmiä kasvokkain, puhelimesta ja verkossa sekä toiminnallisia ryhmiä ja henkilökohtaista keskustelutukea.

Ajanvaraus ja yhteydenotot:

Omaistyöntekijät: p. 040 671 1449 ja p. 040 586 7359
Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4 50100 Mikkeli

KATSO LISÄTIEDOT

www.omary.fi



VIOLA VÄKIVALLASTA VAPAAKSI

Tukea turvalliseen arkeen itselle ja läheiselle: perhe- ja lähisuhdeväkivaltaa kokevalle, tekijälle tai sitä pelkäävälle | **erotilanteissa** | oman elämäntilanteen pohdinnassa | miesten asemalla | vauvaperheiden ryhmätoiminnassa Kiepiässä

Ajanvaraus ja yhteydenotot:

p. 015 365 330 (ma-pe 9-14)
Savilahdenk. 24, 50100 Mikkeli
Miesten asema, Mannerheimintie 1
yhteydenotot@violary.fi

KATSO LISÄTIEDOT

www.ensijaturvakotienliitto.fi/violary



MIKKELIN TUOMIOKIRKKOSEURAKUNTA PERHEASIAINNEUVOTTELUKESKUS

Keskusteluapua parisuhteen, perheen tai muun henkilökohtaisen elämän kysymyksissä.

Ajanvaraus ja yhteydenotot:

p. 0400 143 260 ma-to klo 9-11.

DIAKONIA Apua henkisissä, hengellisissä, aineellisissa ja sosiaalisissa tarpeissa. Ota yhteyttä puhelimitse tai yhteydenottolomakkeella.

PAPIT Keskusteluapua hengellisissä kysymyksissä.

KATSO LISÄTIEDOT

www.mikkelintuomiokirkkoseurakunta.fi



MIKKELIN KRIISIKESKUS

Lyhytkestoista keskusteluapua ja tukea silloin, kun olet kohdannut vaikeita asioita ja tuntuu, etteivät omat voimasi yksin riittää. Asiakkaan kokemus tuen tarpeesta on työskentelymme lähtökohta.

Ajanvaraus ja yhteydenotot:

Arkisin ma-pe klo 9-18
p. 015 214 401 (Mikkeli ja Pieksämäki)
kriisikeskus@mikkelinkriisikeskus.fi

Mikkeli: Porrassalmenkatu 19 B 31
Pieksämäki: Tapparakatu 1-3 (terveyskeskuksen tiloissa)

KATSO LISÄTIEDOT

www.mikkelinkriisikeskus.fi



MIKKELIN SEUDUN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET RY

Tukea kaikenikäisille ja erilaisissa elämänvaiheissa oleville omaisille ja läheisille, jotka kantavat vastuuta toisesta henkilöstä huolehtimisessa. Olipa hoivattava sitten puoliso, vanhempi, erityistä tukea tarvitseva lapsi tai joku muu läheinen, sinun ei tarvitse kantaa kaikkea yksin.

Ajanvaraus ja yhteydenotot:

p. 044 944 8493
Omatori, Porrassalmenkatu 21, 50100 MIKKELI

KATSO LISÄTIEDOT

www.mikkelinseudunomaishoitajat.fi



HOPE YHDESSÄ & YHTEISESTI

Teemme todeksi unelmaa siitä, että lapsilla olisi Suomessa tasa-arvoisemmat mahdollisuudet hyvään arkeen. Jaamme vähävaraisille ja kriisin kokeneille perheille konkreettisia vaate- ja tavaralahjoituksia, sekä lapsille ja nuorille harrastustukea ja vapaa-ajan elämyksiä.

Yhteydenotot

mikkeli@hopeyhdistys.fi
Tiiminvetäjät: Petra Turunen ja Tiia Herttuainen

KATSO LISÄTIEDOT

www.hopeyhdistys.fi



VIRIKE RY

Mielenterveys- ja päihdekuntoutujien yhdistys. Virikkeellä on avoin kohtaamispaikka, jossa on pieni kahvio, biljardi, ryhmiä, retkiä, tapahtumia | vertaistukea | kokemusasiantuntijatoimintaa | apua arjen sokkeloiden selvittämiseen.

Yhteydenotot:

Pekka Nyrhinen, palveluohjaaja
pekka.nyrhinen@virikery.fi
p. 044 970 3554

KATSO LISÄTIEDOT

www.virikery.fi

