

Tukea omais-tilanteeseen	<p>Mielenterveysomaiset Pirkanmaa FinFami ry Omaisneuvonta ma 9.00 - 16.00, ti ja to 12.00 - 16.00 mielenterveysomaisille sekä mielenterveys- ja päihdeomaisille sekä puh. 040 722 4292, omaisneuvonta@finfamipirkanmaa.fi, finfamipirkanmaa.fi</p>
	<p>Ensiohjaus Ensio / Tampereen kaupungin Psykiatria- ja päihdekeskus Matalan kynnyksen palvelu, johon voi hakeutua ilman lähetettä mielenterveys- tai päihdeongelman takia. Palvelu on tarkoitettu 18 - 64 -vuotiaille mielenterveys- ja päihdeasiakkaille. Päivystävä työntekijä ma - pe klo 8.15 – 15.00, puhelimitse 040 639 7780 osoite Hatanpääkatu 3 B (2. krs).</p>
	<p>Tampereen kaupungin psykiatrian yksiköiden omaisneuvonta Potilaiden hoitoyksikkö ei enää määräydy potilaan osoitteen vaan häiriön, hoidon tarpeen ja toimintakyvyn mukaan. Omaisneuvontaa niille omaisille, joiden läheisellä hoitosuhde on tällä hetkellä/ollut aiemmin psykiatrian poliklinikalla. Hallituskadun psykiatria, tiedustelut ja uusien potilaiden hoidon tarpeen arviointi ja tutkimus, Hallituskatu 8 B, 3. ja 4. kerros, p. 03 565 715, päivystävä työntekijä p. 040 8062 804 Sarviksen psykiatria, ahdistus-, mieliala- tai syömishäiriöistä, pakko-oireista ja kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä kärsivät ja traumahoitoa tarvitsevat potilaat, Hatanpääkatu 3 J, p. 03 5657 2900, päivystävä työntekijä p. 040 8062 799 Tipotien psykiatria, psykoosien varhaistunnistus ja hoito, nuorten aikuisten neuropsykiatriset häiriöt, Tipotie 4, p. 03 5657 5937, päivystävä työntekijä p. 040 8062 798</p>
	<p>Ensiohjaus Ensio / Tampereen kaupungin Psykiatria- ja päihdekeskus Matalan kynnyksen palvelu, johon voi hakeutua ilman lähetettä mielenterveys- tai päihdeongelman takia arkisin 8.15-11.30. Ensiohjaus Ensio toimii Kaupin sairaalassa, Parantolankatu 6, 1. krs. p. 040 639 7780</p>
Tukea mielialaan, jaksamiseen ja turvallisuuteen	<p>Senioripysäkki / Tampereen kaupunkilähetys ry Maksutonta ja luottamuksellista tukea antavaa keskustelua ammattilaisen kanssa (yksinäisyyteen, alavireisyyteen sekä erilaisiin elämäntilannemuutoksiin), p. 03 223 7622</p>
	<p>Parisuhdepysäkki / Tampereen kaupunkilähetys ry (v. 2015 loppuun asti) Maksutonta ja luottamuksellista tukea antavaa keskustelua ammattilaisen kanssa (parisuhteeseen, seksuaalisuuteen ja elämäntilannemuutoksiin), p. 040 592 6496</p>
	<p>Kriisikeskus Osviitta Maksutonta ja luottamuksellista tukea antavaa keskustelua. Sorinkatu 4 C, 2 krs. p. 0400 734 793</p>
	<p>Perheväkivalta- ja turvakoti Ajankäyttö ma ja ke klo 12-13 p. 040-5208255 tai pvk@naapuri.fi. Asiakkaaksi tulo tapahtuu varaamalla aika yksilötapaamiseen. Perheväkivalta- ja turvakoti auttaa henkilöä, joka itse käyttää väkivaltaa ja / tai on sen kohde.</p>
	<p>Turvakoti / Tampereen ensi- ja turvakoti ry Turvakoti tarjoaa ympärivuorokautista turvaa ja ammatillista apua perheväkivaltaa kohdanneille ja sen uhan alla eläville kotikunnasta riippumatta. Sukupolvien talo, Mutkakatu 38 B, Tampere. Kriisipuhelin p. 03 3143 4840 (24 h)</p>
	<p>Valtakunnallinen Suvanto-linja Väkivaltaa, hyväksikäyttöä, kaltoinkohtelua tai niiden uhkaa kokeneille ikääntyneille ja heidän läheisilleen ti ja to 12 - 15, p. 0800 06776. Juristi parillisen viikon ke 15 - 17, p. 09 7262 422</p>
	<p>Valtakunnallinen kriisipuhelin Keskusteluapua kriiseissä ja vaikeissa elämäntilanteissa oleville, ma-pe 9-07, la- su 15-07, p. 01019 5202</p>
	<p>Aamukorva – kuunteleva puhelin joka päivä 5.00-9.00, p. 03 213 3533</p>
Tukea terveyteen	<p>Terveyspalveluiden neuvonta ja ajanvaraus omalääkärille ja sairaanhoitajalle p. 03 10023, joka päivä klo 7 - 22.</p>
	<p>Aikuisneuvoloiden ajanvaraus- ja puhelinaika ma - pe klo 12 - 13. Hatanpään aikuisneuvola Hatanpään terveysasema, Hatanpääkatu 24. Hatanpää ja Härmälä: p. 040 800 7362, Koivistonkylä, Korkeinmäki, Palokallio ja Veisu: p. 040 824 5878. Viinikka ja lidesranta: p. 040 801 6033 Hervannan aikuisneuvola Hervannan terveysasema (2. krs), Insinöörintie 38. Etelä-Hervanta, osa Keski-Hervantaa ja Lukonmäki: p. 0400 275 736, Pohjois-Hervanta, osa Keski-Hervantaa ja Hallila: p. 0400 275 734 Annala, Levonmäki ja osa Ruskoa: p. 040 800 4609 Kaukajärven aikuisneuvola Keskienskatu 9. Finnimäki, Kaukajärvi, Turtola ja Viiala: p. 050 570 2327</p>
	<p>Terveystutka http://www.tampere.fi/terveystutka. Terveystutkan haun avulla voit etsiä sinua kiinnostavia terveyttä edistäviä palveluja Tampereella. Hoida terveyttäsi -omahoitosivut tukevat sinua terveytesi ylläpidossa.</p>

Päivitetty 18.10.2016

Tukipolun päivittäminen:
Tampereen kaupunki /

Yhteistyössä



Tukea muistiin liittyvissä asioissa	<p>Muistitestit Kts. oman alueen aikuisneuvolan yhteystiedot yllä</p> <p>Pirkanmaan muistiyhdistys, Kalevantie 1, 33100 Tampere. p. 03 223 2344. Tietoa ja tukea sekä muistisairaille että heidän omaisilleen.</p>
Tukea kotona asumiseen	<p>Kotitori - Ikäihmisten palvelu- ja neuvontapiste sekä kotihoidon neuvonta ja uudet asiakkuudet Puutarhakatu 6, ma - pe 8.15 – 16, puhelinneuvonta ma-pe 8.00-16.30, p. 03 5656 5700. www.tampereenkotitori.fi</p>
Hengellinen tuki ja diakoniatyö	<p>Suurella sydämellä - Pyydä apua! www.suurellasydamella.fi. Linkin kautta voi jättää yhteydenottopyynnön oman alueen diakoniatyöntekijälle.</p> <p>Diakoniatyöntekijät Hervanta: Alasentie, Jaana p. 050 564 4884, Ikonen Katri p. 050 345 0655, Plomp Kaisa p. 050 430 4473. Härmälä: Huttunen, Seija p. 050 559 3414, Nuorto, Taina p. 050 364 6192, Perkiö, Marjo p. 050 560 6096. Viinikka: Anne Järvinen, p. 040 804 8480, Päivi Vuorinen p. 040 804 8483, Riitta Kivistö p. 040 804 8482. Kaleva: Osmonmäki Kullervonkadulle (parittomat) asti, Saukonmäki, Lappi, Käpylä p. 050 571 3106; Järvensivu, lidesranta, Yliopiston alue, Etelä-Tammela Kullervonkadulle parilliset) asti p. 050 345 1162; Kaleva, Sammonkadun (parittomat) pohjoispuoli Ilmarinkadulle (parilliset) asti p. 050 541 5790; Sammonkadun (parilliset) eteläpuoli Kalevantielle asti p. 050 5713104</p> <p>Valtakunnallinen seurakuntien Palveleva puhelin Mahdollisuus purkaa mieltä painavia asioita, su-to 18.00–01.00 sekä pe ja la 18.00–03.00, p. 01019 0071</p> <p>Mummon Kammarin Kyläpaikka ja avunvälitys Otavalankatu 12 A, ma 10-18, ti-to 10-14. Avunpyynnöt ma-pe 9-11 p. (03) 219 0711</p>
Sosiaalinen tuki	<p>Gerontologinen sosiaalityö kotihoidossa olevien ikäihmisten sosiaalityöntekijä p. 040 801 6067</p> <p>KELA neuvontapalvelunumerot Kuntoutus 020 692 205, Sairastaminen 020 692 204, Vammaistuet 020 692 211, Eläkeasiat 020 692 202, Asumisen tuet 020 692 201</p> <p>Omaishoidontuen toimisto Yli 21-vuotiaiden omaishoidon tuki, eteläinen palvelualue: palveluohjaaja p. 050 530 0078</p> <p>Palvelukeskukset Taatalan seniorikeskus Sulkavuorenkatu 6, toimintaa päivittäin kello 9-15: yhdessäoloa, palveluohjausta, saunapalvelu sekä monipuolista kulttuuri- ja harrastustoimintaa. Sosiaaliohjaaja p. 050 4384 319 Kuuselan seniorikeskus / Lähitori, Nuolialantie 46. Palveluohjausta ja neuvontaa arkisin klo 9-15 sosiaaliohjaaja, sairaanhoitaja ja fysioterapeutti p. 044 512 0806, harrastustoimintaa: liikuntaa, kädentaitoja, keskusteluryhmiä, muistijumppaa, kulttuuriesityksiä ja lisäksi on kurssimuotoista toimintaa. Tammelan palvelukeskus Itsenäisyydenkatu 21 B. Palvelut: ruokailu ja kahvio, neuvonta ja ohjaus, kädentaitojen ohjaus, harrastus- ja virkistystoiminta, kirjasto, nettipiste, jalkojenhoitaja. p. 03 5657 8807 (neuvonta). Palveluohjaaja tavattavissa to klo 9.30 - 11.30. Nekalan palvelukeskus Kuoppamäentie 24. Palvelut: ruokailumahdollisuus p. 040 801 6202. Palveluohjaaja tavattavissa to klo 11 - 13. Kaukaharjun seniorikeskus, Keskienskatu 13-15. Päivätoiminta- ja palvelukeskuspalveluja sekä kotiin annettavia palveluja lähialueella asuville senioreille, sosiaaliohjaaja p. 050 3776 072. Keinupuiston kylätalo, Orivedenkatu 28. Toimintaa päivittäin klo 9-15: yhdessäoloa, palveluohjausta, saunapalvelu sekä monipuolinen kulttuuri- ja harrastustoiminta. Sosiaaliohjaaja p. 050 436 9274</p> <p>Sosiaalipalvelujen neuvonta ja palvelupiste Aleksis Kiven katu 18, p. 03 5657 0200, ma - to 9 - 12 ja 13 – 15, pe 9 - 12 ja 13 – 14.</p> <p>Yhdessä selviytymisen tuki ry Verkon avunvälitys Hervannan alueella p. (03) 317 0826 arkisin ma-pe klo 10-12. Kertaluontoista vapaaehtoisapua.</p>
Tukea taloudelliseen tilanteeseen	<p>Toimeentulotuki Ajanvaraus ja neuvonta ma - to 9 - 11 ja 12 - 14, pe 9 – 11, p. 03 5657 4900. Uudet asiakkaat: Sarviksen sosiaaliasema, Hatanpäänkatu 3 J, 3. krs, ma - pe 9 – 14, postiosoite: Hatanpäänkatu 3 F, 33900 Tampere</p> <p>Talous- ja velkaneuvonta Tampereen, Lempäälän, Nokian, Pirkkalan, Vesilahden ja Ylöjärven alueen maksuvaikeuksissa oleville yksityishenkilöille. Maksuton neuvonta ma - to 13 – 14, ajanvaraus ma - to 9.30 - 11.30 ja 13 – 14 p. 03 5656 6972.</p> <p>Valtakunnallinen velkalinja ma – pe 10–14 p. 0800 9 8009</p>

Päivitetty 18.10.2016

Yhteistyössä

Tukipolun päivittäminen:
Tampereen kaupunki /