

Tsemppi

kotiin tuotavaa, sosiaalista kuntoutusta helsinkiläisille eläkeläisille (alkaen 60+), joilla on haasteita päihteiden tai mielenterveyden kanssa.

Toimisto: Syystien seniorikeskus

Takaniitynkuja 3, 00780 Helsinki

Puhelin: 09 310 37333 / 040 579 0042

Ole rohkeasti yhteydessä ja tee muutos elämääsi!

Tsemppi on osa palvelukeskustoimintaa.

Helsingin kaupungin sosiaali-, terveys- ja pelastustoimialan työntekijät voivat olla yhteydessä meihin myös asiakastietojärjestelmä Apotin työkoriryhmän kautta:
HEL TSEMPPI KOTIKUNTOUTUS

hel.fi/mielenterveytta-tukevat-senioripalvelut



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Mielenterveyttä tukevat senioripalvelut:

Tsemppi

Mieli kondikseen Tsempissä



Helsinki

Tsemppi on kotiin tuotava, maksuton, sosiaalinen kuntoutusjakso helsinkiläisille eläkeläisille (alkaen 60+), joilla on haasteita päihteiden tai mielenterveyden kanssa.

Onko mielesi niin maassa, että mikään ei enää huvita? Onko sinulla ahdistusta, joka estää sinua tekemästä arkisia asioita? Pelkäätkö sosiaalisia tilanteita? Vietätkö päiväsi sängyssä maaten tai onko elämä niin yksinäistä, että pullosta on tullut ainoa seuralainen?

Tavoitteenamme on tukea sinua itse asettamaasi tavoitteeseen, joka parantaa hyvinvointiasi ja mielialaasi sekä auttaa sinua löytämään mielekästä tekemistä arkeesi. Käymme kanssasi läpi mieltäsi painavia asioita ja pohdimme yhdessä, miten voimme joko selvittää tai hyväksyä ne. Keskustelemme elämäntilanteestasi mm. ihmissuhteistasi, ravitsemuksestasi ja liikkumisestasi ja miten ne vaikuttavat mielenterveyteesi.

Tukenasi on moniammatillinen tiimi. Suunnittelet yhdessä työntekijän kanssa kuntoutuksen sisällön, joka tähtää itse asettamaasi tavoitteeseen.

Kuntoutukseen voi sisältyä esimerkiksi:

- keskusteluja työntekijän kanssa
- tutustumista lähialueen harrastus-, ulkoilu- tai vertaistukimahdollisuuksiin ja eri taitojen harjoittelua
- tehtäviä, joissa opit esimerkiksi, miten ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen vaikuttavat kaikki toisiinsa ja mitä se tarkoittaa oman tilanteesi kannalta

Tsempin kuntoutusjakso räätälöidään sinun tarpeittesi pohjalta ja se voi olla kestoltaan korkeintaan kuusi kuukautta. Soitamme sinulle kolme kuukautta kuntoutusjakson jälkeen vielä Miten menee -puhelun.

Olemme matalan kynnyksen palvelu, johon et tarvitse lähetettä. Voit pyytää omaa työntekijääsi jättämään yhteydenottopyynnön meille tai soittaa itse. Edellytyksenä Tsempin asiakuuteen on oma halusi ja motivaatiosi.

Jos kiinnostuit Tsempistä, ota meihin yhteyttä. Kerromme sinulle lisää ja kuuntelemme mitä itse toivot kuntoutukselta. Näiden pohjalta mietimme yhdessä, onko Tsemppi sinulle oikea palvelu juuri tähän hetkeen.