

Väylä-ryhmä ja Suunta-kurssi



Tukea & kohtaamista päihdekuntoutujille



Mitä muuta toipuminen tarkoittaa kuin päihteistä luopumisesta?

Väylä-ryhmä

Väylä-ryhmä tarjoaa mielekästä tekemistä ja tukea päihteettömyyden alkuvaiheeseen. Väylä sopii hyvin esimerkiksi ennen tai jälkeen vieroitushoidon, kuntoutuspaikkaa odottaessa tai korvaushoidon rinnalle.

Ryhmästä saat

- tukea arjen hallintaan ja päihteettömyyteen
- apua tulevaisuuden suunnitteluun
- yksilöllisen tuen ryhmän ohjaajilta omien tavoitteiden asettamiseen sekä niiden saavuttamiseen.

Kuusi viikkoa kestävä ryhmä järjestetään keväisin ja syksyisin. Kokoonnumme kaksi kertaa viikossa. Toiminta on päihteetöntä ja osallistujille maksutonta. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä ohjaajiin, niin tavataan ja jutellaan!



Suunta-kurssi

Suunta-kurssi on työ- ja opiskeluelämään valmentava kurssi. Se on hyvä valinta esimerkiksi kuntoutuksen jälkeen, kun päihteettömyys ja toipuminen ovat jo vakaalla pohjalla ja on aika ottaa seuraava askel elämässä.

Kurssilla

- pääset harjoittelemaan työ- ja opiskeluelämän taitoja
- saat apua tulevaisuuden suunnitteluun
- löydät omia vahvuuksiasi ryhmän tuella
- pääset hyödyntämään uusia taitoja käytännössä
- suoritat EA1- ja hygieniapassikoulutukset.

Kolme kuukautta kestävä kurssi järjestetään keväisin ja syksyisin. Kokoonnumme neljä kertaa viikossa. Toiminta on päihteetöntä ja osallistujille maksutonta. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä ohjaajiin, niin tavataan ja jutellaan!





Tukikohta ry

Ohjaajat kertovat mielellään lisää Väylä-ryhmästä ja Suunta-kurssista.
Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä myös toimintavastaavaan.

Hede Kumpulainen

ohjaaja

puh. 045 892 1289

hede.kumpulainen@tukikohta.org

Kalle Polkutie

ohjaaja

puh. 044 241 2828

kalle.polkutie@tukikohta.org

Kimmo Hiltunen

toimintavastaava

puh. 044 980 4585

kimmo.hiltunen@tukikohta.org

Opastinsilta 8 D, 5. kerros
00520 Helsinki

www.tukikohta.org