

NAVIGATORNS NYHETSREV

september 2024



OHJAAMO POHJANMAA
NAVIGATORN ÖSTERBOTTEN

Navigatorn erbjuder information och handledning för alla unga under 30 år. Vi erbjuder rådgivning om bland annat arbete, utbildning, boende, hälsa, ekonomi och fritid. Navigatorn samlar olika serviceproducenter och tjänster på ett lättillgängligt sätt och skapar en mångprofessionell helhet. Målet är att hjälpa unga att hitta arbete, utbildning eller annan sysselsättning och främja delaktigheten, funktionsförmågan och livskompetensen bland unga.

Med det här nyhetsbrevet vill Navigatorn sprida information om vad som är på gång i Jakobstadsregionen.

Mer info: Navigator-koordinator Marina Spets
Tel. 0295 056 183
marina.spets@te-byran.fi

OHJAAMON UUTISKIRJE

syyskuu 2024



OHJAAMO POHJANMAA
NAVIGATORN ÖSTERBOTTEN

Ohjaamo tarjoaa kaikille alle 30-vuotiaille tietoa ja ohjausta työhön, opiskeluun, asumiseen, talouteen, hyvinvointiin ja vapaa-aikaan liittyvissä asioissa. Ohjaamo kokoaa yhteen eri palvelutuottajat ja palvelut helposti saavutettavalla tavalla ja luo moniammatillisen kokonaisuuden. Tavoitteena on sujuvoittaa nuorten siirtymiä työhön, koulutukseen tai muuhun toimintaan, sekä edistää nuorten osallisuutta, toimintakykyä ja elämänhallintaa

Uutiskirjeen avulla Ohjaamo haluaa tiedottaa, mitä on meneillään tai tulossa Pietarsaaren seudulla.

Lisätietoa: Ohjaamokoordinaattori Marina Spets
Puh. 0295 056 183
marina.spets@te-toimisto.fi

Föreläsning – Orolig över samhällets barn och unga?



OROLIG ÖVER SAMHÄLLETS BARN OCH UNGA?

Föreläsning av professionella och en erfarenhetsexpert gällande ungdomars psykiska hälsa och rusmedelsbruk. Information om ungdomskulturen, bemötande och tidigare erfarenheter lyfts fram. Evenemanget riktar sig till alla som på ett eller annat sätt känner oro över ungas psykiska hälsa och/eller rusmedelsbruk. Kvällen avslutas med en paneldiskussion och det finns möjlighet till att anonymt ställa frågor både till föreläsarna och paneldeltagarna. Zebrabilen bjuder på kaffe och mingel från och med 17.30.



1 oktober 2024, kl. 18 - 20



Jakobstads gymnasium

VÅRA FÖRELÄSARE



Kari Karukka,
Äldre konstapel

Polisen inleder med att berätta om aktuella trender gällande rusmedel i nejdén såsom användning och handel.



Katarina Bården /
Anette Engsbo / PEPP

Hur pratar rusmedel och psykisk hälsa med barn och unga? Konkreta tips på hur skapar man en god dialog där egen oro inte tar över.



Linda Kyrklund,
erfarenhetsexpert

En personlig erfarenhet - hur påverkas ungdomen av missbruk och psykisk ohälsa inom familjen?

PANEDELDTAGARE

Charlotta Vikman (hälsovårdare, sjukskötare, sexualrådgivare)

David Sandström (psykiatrisk sjukskötare/ÖVPH)

Jeanette Lindros (erfarenhetsexpert)

Christian Nyman (YAM instruktör)



OHJAAMO POHJANMAA
NAVIGATORN ÖSTERBOTTEN

Mieli Kriscenter

Samtalsstöd i Jakobstad och Karleby

MIELI Kriscenter Österbotten erbjuder samtalsstöd i **Jakobstad** enligt tidsbokning på Skolgatan 25-27 i Beroendevårdsklinikens utrymmen. Vi erbjuder kortvarigt samtalsstöd enligt lågtröskel principen kostnadsfritt. Tidsbokning på telefon 044 979 2439, må-to kl 9-14 eller via e-post info@pohjamaankriisikeskus.fi

MIELI Kriscenter Mellersta Österbotten erbjuder samtalsstöd enligt tidsbokning på Skeppsredaregatan 5 i **Karleby** vid Må bra center Aurora. Vi erbjuder kortvarigt samtalsstöd enligt lågtröskel principen kostnadsfritt. Tidsbokning på telefon 044 979 2439, må-to kl 9-14 eller via e-post info@pohjamaankriisikeskus.fi

Mieli Kriisikeskus

Keskusteluapua Pietarsaassa ja Kokkolassa

MIELI Kriisikeskus Pohjanmaa tarjoaa lyhytkestoista matalan kynnyksen keskusteluapua aikavarauksella Riippuvuushoitoklinikan tiloissa **Pietarsaassa** osoitteessa Koulukatu 25-27. Ajanvaraus puhelimitse 044 979 2439, ma-to kl 9-14 tai sähköpostitse info@pohjamaankriisikeskus.fi

MIELI Kriisikeskus Keski-Pohjanmaa tarjoaa lyhytkestoista matalan kynnyksen keskusteluapua aikavarauksella **Kokkolassa** Hyvinvointikeskus Aurorassa, Laivanvarustajankatu 5. Ajanvaraus puhelimitse 044 979 2439, ma-to kl 9-14 tai sähköpostitse info@pohjamaankriisikeskus.fi



Normaali.fi

Digital stödtjänst för unga

Österbottens välfärdsområde har en ny chattjänst för unga på adressen normaali.fi. På webbplatsen finns videor som erbjuder stöd och information om bland annat psykisk ohälsa, relationer, missbruk, utseende och skolstress. När du kommer in på webbplatserna kan du välja att först göra ett orostest för att tjänsten ska kunna erbjuda dig videor som lämpar sig just för din situation. Du kan också chatta anonymt med en professionell måndagar kl. 15-17, onsdagar kl. 15-17 och fredagar kl. 11-13. Syftet med chatten är att kunna erbjuda stöd och vid behov hänvisa vidare till annan service. Du kan chatta på finska eller svenska. Gå gärna in och bekanta dig med webbplatsen och tipsa någon du känner!

Chat-palvelu nuorille

Pohjanmaan hyvinvointialueella on uusi chat-palvelu nuorille osoitteessa normaali.fi. Sivustoilla on videoita, jotka tarjoavat vertaistukea ja tietoa esimerkiksi mielenterveyden haasteista, ihmissuhteista, riippuvuudesta, ulkonäöstä ja koulustressistä. Kun tulet normaali.fi-sivustolle, sinun on ensin tehtävä huolitesti, jotta palvelu voi tarjota sinulle tilanteeseesi sopivia videoita. Voit myös keskustella ammattilaisen kanssa chatissa anonymisti maanantaisin klo 15-17, keskiviikkoisin klo 15-17 ja perjantaisin klo 11-13. Chatin tarkoituksena on tarjota tukea ja tarvittaessa ohjata eteenpäin muihin palveluihin. Voit keskustella suomeksi tai ruotsiksi. Tutustu rohkeasti sivustoon ja kerro ystävällesi!

Mvh,

Sandra Ström, projektarbetare, Österbottens välfärdsområde
sandra.strom@ovph.fi



Finansieras av Europeiska unionen –
NextGenerationEU



OHJAAMO POHJANMAA
NAVIGATORN ÖSTERBOTTEN

normaali.fi

MÅR DÅLIGT? PAHA OLLA?

Chatta med en professionell
Chattaile ammattilaisen kanssa
MÅ | MA 15-17, ONS | KE 15-17, FRE | PE 11-13

DU ÄR INTE ENSAM 
ET OLE YKSIN



OHJAAMO POHJANMAA
NAVIGATORIN ÖSTERBOTTEN

Psykosociala förbundet r.f

Varmt välkommen på kurs med Psykosociala förbundet! Vår kursverksamhet går på svenska och är riksomfattande. Kurserna är avgiftsfria, och inkluderar kost, logi i dubbelrum och program. Reseersättning kan ansökas i efterhand om det finns ekonomiska och/eller sociala grunder.

På våra kurser vill vi erbjuda kamratstöd. Det är viktigt att få träffa andra med liknande erfarenheter. Är du i behov av stöd, avbrott i din vardag, vill ha information och jobba med dig själv och dela med dig till andra kursdeltagare? Då är du välkommen att ansöka till våra kurser. För att söka till våra kurser krävs inget medlemskap i någon av våra medlemsföreningar.

I varje kurs finns tydligt beskrivet målgruppen för kursen. Om du klickar vidare på "Ansök nu" kommer du till ansökningsblanketten. Välkommen med din ansökan! www.fspc.fi

Kurs för par, i samarbete med FinFami Nyland rf

Datum: 26 september 2024 - 29 september 2024

Plats: Ruissalo Spa, Åbo

Sorgens stig, i samarbete med Sorgbandet rf

Datum: 24 oktober 2024 - 27 oktober 2024

Plats: Härmä Spa, Österbotten

Att lära mig leva med bipolär sjukdom

Datum: 24 oktober 2024 - 27 oktober 2024

Plats: Backby gård, Esbo

Sömnskolan

Datum: 5 december 2024 - 8 december 2024

Plats: Norrvalla, Vörå

Har du frågor?

Vänligen kontakta vår kurskoordinator Christian på epost: kurs@fspc.fi eller telefon 050-9113295



Ställ en fråga till Psykosociala förbundet. Är det något du funderar över? Om dig själv, din anhörig, någon vän, något som oroar dig? Då kan man ”**ställa en fråga**” via vår hemsida anonymt. Camilla eller Ann-Charlott svara inom en vecka. Du kan även läsa våra frågor och svar via vår hemsida <https://www.fspc.fi/fraga/stall-en-fraga>

Rådgivning via Psykosociala förbundet Funderar du på något som du känner att du behöver få utrett? Vår rehabiliteringsrådgivare Camilla Roslund-Nordling, hjälper dig gärna! Det kan t.ex. gälla frågor kring olika stöd eller ansökningar. Hjälp med att överklaga och skriva besvär. Var kan man få hjälp och stöd i vardagen? Du kan ringa 050-4096640 eller mejla camilla.roslund-nordning@fspc.fi



OHJAAMO POHJANMAA
NAVIGATORN ÖSTERBOTTEN

Optima



Lediga studieplatser

Optima har ännu lediga studieplatser på följande utbildningar:

[Grundexamen i affärsverksamhet, merkonom](#)

[Grundexamen i informations- och kommunikationsteknik, programutvecklare](#)

[Grundexamen inom hår- och skönhetsbranschen, kosmetolog](#)

[Grundexamen inom konstindustrin, artesan-interiör](#)

[Grundexamen inom lantbruksbranschen, djurskötare](#)

[Grundexamen inom lantbruksbranschen, lantbruk](#)

[Grundexamen inom livsmedelsbranschen, bagare-konditor](#)

[Grundexamen inom restaurang- och cateringbranschen, kock](#)

[Utbildning som handleder för examensutbildning, Hux](#) (Endast för läropliktiga)

Ansökan:

Läs mera och sök via [vår hemsida](#).

Då du har gjort en ansökan, kontaktar vi dig för en närmare kartläggning där vi diskuterar dina förutsättningar för studier.

Har du en arbetsplats finns det möjlighet att [söka läroavtal](#).

Om du är TE-byråns kund finns platserna även att söka via TE-byråns hemsida som arbetskraftsutbildning: [Aktuell arbetskraftsutbildning](#)

Utbildningsprövning

En utbildningsprövning ger dig möjlighet att bekanta dig med den bransch du är intresserad av. Den hjälper dig att hitta just ditt yrke och klargör din lämplighet och motivation för både studierna och yrket. En utbildningsprövning kräver en sändande part. Det kan vara t.ex. TE-byrån, FPA, Arbetskliniken. Remissen sänds direkt till Optima.

Konsultation och handledning

Om du vill diskutera dina möjligheter till studier eller få mera information om våra olika utbildningsalternativ, kontakta Lise-Lotte Seymour, lise-lotte.seymour@optimaedu.fi
tel. 044 - 7215 260



På gång vid Psykosociala föreningen Contact rf

Bullen (tidigare väncirkel för unga vuxna)

Den första torsdagen varje månad kl.16-18. Vid Algården, Alholmsgatan 13.

SAMS vänverksamhet och Psykosociala föreningen Contact rf ordnar med stöd av frivilliga ledare en samlingspunkt i Jakobstad, den första torsdagen i månaden.

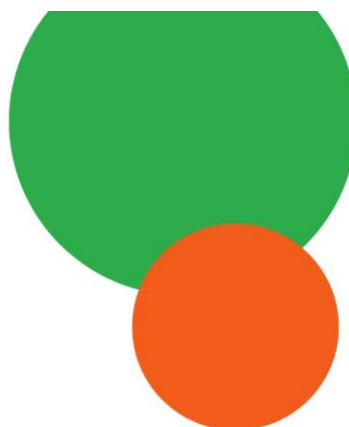


BULLEN I JEPPIS

Vill du hitta på något att göra på kvällarna? Vill du träffa nya vänner? Då är Bullen något för dig! Vi är ett gäng som brukar träffas för att chilla, spela spel eller dricka kaffe tillsammans. Vill du hänga på? Kom med!

Träff första torsdagen i månaden kl.16-18 på Algården, Alholmsgatan 13.

Vill du veta mer? Ta kontakt!
SAMS vänverksamhet ☎ 050431888
✉ vanverksamhet@samsnet.fi
Contact rf ☎ 0504066135 ✉ contactrf@contactrf.fi
📱 @jeppis_vancirkel



Cafélördag vid Algården, Alholmsgatan13

Lördagar kl.18-20.30

Varje lördag, med uppehåll endast under sommarstängningen, ansvarar besökarna själva för "Café-lördag". Personer med erfarenhet av psykisk ohälsa och andra intresserade erbjuds möjligheten att på lördagskvällarna samlas för att dricka kaffe och umgås. Vid cafélördagarna fungerar två värdar som ansvarar för trakteringen och att lokaliteterna öppnas och stängs.

IT-helpdesk

Har du frågor om din dator, smarttelefon eller tablett/padda?

Då kan du komma in och få hjälp med dina funderingar!

Drop in

Algården, Alholmsgatan 13

Handledare Peter Hellman finns på plats vid Algården

ONSDAGAR KL. 9.30-13.00

matpaus kl. 11.30-12.00

Datum: 11.9., 18.9., 25.9., 2.10., 9.10.



OHJAAMO POHJANMAA
NAVIGATORIN ÖSTERBOTTEN

Vi lär oss dansens grundsteg tillsammans med Stefan Bredbacka
Plats. Algården, Alholmsgatan 13
Onsdagar kl.13-14



Geocaching –en hobby för livet

Kurskvällar från oktober 2024 till maj 2025.

Antalet kurskvällar anpassas efter individuella förutsättningar och tidigare erfarenhet av Geocaching.

Kursdragare Peter Hellman (hultgubben)

Plats: Algården, Alholmsgatan 13

Anmälan till contactrf@contactrf.fi tfn 050-406 6135

Du kommer att i lugn och ro få lära dig allting från grunden.

Målet är att delta i samlings Jeppis Clock Party 2025 som sker 2 augusti 2025 vid Gamla hamn och att bli en fullfjädrad geocachare.

Låter det intressant? Kom då med och lär dig en ny hobby som du kan hålla på med så länge du orkar och vill.

Om du vill veta mera, ta gärna kontakt med oss!
Välkommen med!



OHJAAMO POHJANMAA
NAVIGATORIN ÖSTERBOTTEN

Föreläsning - Sorgbearbetning

Sorgbearbetning 26.9 kl. 18-20 vid Algården med FM Ancha Kjerulf och Marja-Lena Södergård.
Anmälan <https://link.webropol.com/ep/sorg2024> eller direkt till Algården. Max. antal deltagare 25.

FÖRELÄSNING OM SORGBEARBETNING

Torsdag 26.9.2024 kl. 18-20
Vid Algården i Jakobstad

FM Ancha Kjerulf, sjukskötare, krisarbetare och -utbildare samt arbetshandledare föreläser om sorgbearbetning och Marja-Lena Södergård delar med sig av egen erfarenhet

Kaffeservering från kl. 17.30

Anmälningar senast 19.9.:
<https://link.webropol.com/ep/sorg2024>
eller anki.sundqvist@contactrf.fi



Föreläsning - Stärk din resiliens

Föreläsning om att bygga sin kapacitet att hantera vardagens utmaningar den 31.10 kl. 18-20 med docent i hållbarhetspedagogik vid ÅA, Christin Furu.

Anmälan <https://link.webropol.com/ep/resiliens2024> eller direkt till Algården. Max. antal deltagare 25.

STÄRK DIN RESILIENS

EN FÖRELÄSNING OM ATT BYGGA SIN KAPACITET ATT HANTERA VARDAGENS UTMANINGAR

Torsdag 31.10.2024 kl. 18-20
Vid Algården i Jakobstad

Kaffe- och teservering från kl. 17.30

Anmälningar senast 23 oktober:

<https://link.webropol.com/ep/resiliens2024>
eller anki.sundqvist@contactrf.fi



Christin Furu är docent i hållbarhetspedagogik och forskare och föreläsare verksam vid Åbo Akademi. Hennes fokus ligger just nu på ett forskningsprojekt om resiliens. Hon driver också företaget Refugium (www.refugium.fi) och brinner för att skapa rum för både inre och yttre hållbarhet.



OHJAAMO POHJANMAA
NAVIGATORIN ÖSTERBOTTEN

Föreläsning – Vardagsekonomi

En föreläsning med ekonomirådgivare Maria Österåker från Marthaförbundet 29.10 kl. 12.15.
Anmälan direkt till Algården senast 25.10 contactrf@contactrf.fi eller tfn 050 406 6135.

”Projektet Hantera vardagens främsta syfte är att öka vardagskompetensen och skapa rutiner som hjälper att forma en hanterbar vardag. Rutinerna ökar känslan av kontroll, skapar trygghet och hjälper individen att hantera vardagliga utmaningar. Vi delar kunskap som ökar individens välmående och stärker självkänslan samt skapar ett meningsfullt sammanhang åt målgrupperna.”



Vardagsekonomi

Vad behöver vi tänka på för att få en ekonomi som fungerar i vår vardag?

Kom och lyssna på när Marthaförbundets ekonomirådgivare Maria Österåker ger tips och inspiration.

29.10 kl. 12.15
Algården, Alholmsg. 13

Anmälan senast 25.10

Martha
FÖRBUNDET

HANTERA VARDAGEN
20 ÅR

CONTACT R.F.
JAKOBSTAD



Marthaförbundet – vardagskunskaper för unga

Marthaförbundet erbjuder i höst vardagskunskaper för unga. I den tredelade poddserien om att flytta hem får du veta allt du behöver när du står inför att flytta till ditt första hem. Besök gärna hemsidan flytta.fi för att hitta poddarna, mera artiklar och videor kring allt som berör ditt hem och din vardag.

26.9. kl 15 ordnas en föreläsning i konsumtion. Hur kan du bli en mera hållbar konsument och har du koll på dina rättigheter och skyldigheter när du konsumerar? Anmälan på: <https://www.lyyti.fi/reg/konsumtion>

Vi tipsar också om vår digitala broschyr Ekonomi i vardagen som du hittar på https://issuu.com/marthaforbundet/docs/8.0_ekonomi_i_vardagen_-_martha

På martha.fi hittar du alltid nyttig info som berör din vardag.

Martha **Aktuellt i höst! | Vardagskunskaper för unga**

På gång just nu
**Kurs i konsumtion,
poddar och flytta hem!**

<p>Digital föreläsning för unga Djupdykning i konsumtion 26.9 kl 15.00</p> <p>Konsumtion är en stor del av vår vardag och i den här digitala föreläsningen går vi igenom vad som påverkar våra konsumtionsbeslut, hur vi blir en mera hållbar konsument och hur vi konsumerar tryggt.</p> <p>Till anmälan</p>	 <p>Tredelad poddserie om att flytta hemifrån!</p> <p>Till podden</p>
 <p>Bläddra i broschyren Ekonomi i vardagen!</p> <p>Din guide till en hållbar vardagsekonomi</p> 	<p><u>flytta.fi</u></p> <p>Allt du behöver veta när du flyttar.</p>



Utsökningsverkets och ekonomi- och skuldrådgivningens skolningar

Möter du i ditt arbete kunder som har utmaningar i sin ekonomihantering? Funderar du hur du ska handleda?

Delta i Utsökningsverkets och ekonomi- och skuldrådgivningens kostnadsfria skolningar, så får du nya verktyg och uppdaterad information gällande ekonomi- och skuldfrågor.

Skolningarna riktar sig till yrkespersoner som i sitt arbete kommer i kontakt med kunder, som har utmaningar i sin ekonomihantering.

Anmälan senast en vecka före skolningen. Till varje skolning görs skild anmälan. Skolningarna ordnas i Teams och bandas inte.

Anmälan på Utsökningsverkets nätsida: [Skolningar för intressentgrupper - Utsökningsverket](#)



MÖTER DU EKONOMIBEKYMMER I ARBETET?

BOKA IN KOMMANDE WEBINARIER FÖR
ATT FÅ TIPS TILL KUNDARBETET

24.9. kl. 9-10 Hänvisning till tjänster

Utsökningens och ekonomi- och skuldrådgivningens servicekanaler och tjänster

29.10. kl. 9-10 Vi krossar myter

Vi rättar till de vanligaste missuppfattningarna om utsökning och ekonomi- och skuldrådgivning

26.11. kl. 9-10 Trygghet i vardagen med ekonomihantering

Verktyg i ekonomihantering samt information om indrivningsprocessen och vräkning

Mer information om skolningarna och anmälan

[Skolningar för intressentgrupper - Utsökningsverket](#)

Ulosottolaitoksen ja talous- ja velkaneuvonnan ennakoivan talousneuvonnan koulutukset

Kohtaatko työssäsi asiakkaita, joilla on haasteita taloutensa hallinnassa? Haluaisitko pystyä auttamaan heitä nykyistä paremmin?

Osallistu Ulosottolaitoksen sekä talous- ja velkaneuvonnan maksuttomiin koulutuksiin, niin saat uusia työkaluja omaan työhösi.

Koulutukset on suunnattu ammattilaisille, jotka kohtaavat työssään asiakkaita, joilla on haasteita taloutensa hallinnassa.

Ilmoittautuminen viimeistään viikkoa ennen koulutusta. Jokaiseen koulutukseen ilmoittaudutaan erikseen. Koulutukset järjestetään Teamsin välityksellä, eikä niitä tallenneta.

Ilmoittaudu Ulosottolaitoksen verkkosivuilla: [Koulutuksia sidosryhmille - Ulosottolaitos](#)

KOHTAATKO TYÖSSÄSI TALOUSHUOLIA?

NAPPAA TALTEEN TULEVAT WEBINAARIT
JA SAAT HYÖDYLLISIÄ VINKKEJÄ
ASIAKASTYÖHÖN

24.9. klo 9-10 Palveluihin ohjaaminen

Ulosoton ja talous- ja velkaneuvonnan asiointikanavat ja palvelut

29.10. klo 9-10 Myyttien murtaminen

Oikaistaan yleisimpiä harhaluuloja ulosotosta ja talous- ja velkaneuvonnasta

26.11. klo 9-10 Taloudenhallinnalla turvaa arkeen

Työvälineitä taloudenhallintaan sekä tietoa perintäprosessista ja hädästä

Ilmoittautuminen ja lisätietoa koulutuksista

[Koulutuksia sidosryhmille - Ulosottolaitos](#)

Smidigt mot arbetslivet, Verktyg för studier och ett produktivt arbetsliv

19.9.2024 kl.10.30-16.30, Dramasalen, Vasa stadsbibliotek

Arbetar du på en läroinrättning, inom HR-uppgifter eller sysselsättningstjänster? Träffar du personer som har utmaningar med koncentration, läsning eller skrivning? Nu har du en möjlighet att utveckla ditt kunnande på seminariet Smidigt mot arbetslivet. Vi erbjuder föreläsningar och verkstäder med forskare, företagare, yrkespersoner inom IT-företag och erfarenhetsexperter där vi bl.a. dyker ner i XR- och AI-världen. Kom med! Vi erbjuder även ett begränsat antal kostnadsfria platser för studerande.

Mera information och anmälan: <https://www.datero.fi/sv/event/dateron-25v-seminaari-paiva/>

Sujuvasti kohti työelämää, Välineitä opintoihin ja tuottavaan työhön

19.9.2024, Draamasali, Vaasan kaupunginkirjasto

Työskenteletkö oppilaitoksessa, HR-tehtävissä tai työllistämispalveluissa? Kohtaatko henkilöitä, joilla on haasteita keskittymisessä, lukemisessa tai kirjoittamisessa? Nyt sinulla on mahdollisuus kehittää osaamistasi seminaarissa Sujuvasti kohti työelämää. Luvassa on sekä tutkijoiden, yrittäjän, IT-alan ammattilaisten ja kokemusasiantuntijoiden luentoja ja työpajoja, joissa sukellaan mm XR- ja tekoälyn maailmaan. Tule mukaan! Rajoitetusti maksuttomia paikkoja opiskelijoille.

Ilmoittautuminen ja lisää tietoa: <https://www.datero.fi/tapahtumat/dateron-25v-seminaari-paiva/>



Sujuvasti kohti työelämää,
Välineitä opintoihin ja tuottavaan
työhön - seminaari

Smidigt mot arbetslivet, Verktyg för
studier och ett produktivt arbetsliv -
seminarium



19.9.2024, klo/kl. 11.00 - 16.30
Vaasan kaupunginkirjasto, Draamasali
Vasa stadsbibliotek, Dramasalen

Luennoitsijat/Föreläsare:



Anna Häggblom
yrittäjä/företagare



Niina Majaniemi
Microsoft



Daniel Ventus
Åbo Akademi

Tapahtuman työpajoissa mm/ i verkstäderna bl.a.:



Hanna Hietikko,
Vaasan yliopisto/Vasa
universitet



Juho-Pekka Mäkipää
Vaasan yliopisto/Vasa
universitet



Vesa Äyras, Microsoft

Tule kuuntelemaan mielenkiintoisia luentoja ja osallistu työpajoihin. Lisää
tietoa löydät kotisivuiltamme datero.fi ja qr-koodin alta.

Kom och ta del av intressanta föreläsningar och workshoppar. Mera
information hittar du på vår hemsida datero.fi och under qr-koden.



Seminaaria sponsoroivat/
Seminarieret sponsorerar av:



HARRY
SCHALLMANS
STIFTELSE

Aktia



LÄHITAPIOLA



OHJAAMO POHJANMAA
NAVIGATORN ÖSTERBOTTEN

Onnin syksy 2024 nuorille

Onnin Syksy 2024



Maksutonta tukea
18–29-vuotiaille

Hyvinvointituokiot verkossa

Kerran kuussa torstaisin klo 13–14 ja 16–17. Liity mukaan [tästä linkistä](#) tai QR-koodilla.

Tuokioiden teemat:

- 12.9. Tarttuisinko hetkeen?
- 10.10. Joustaako mielesi?
- 14.11. Miten kestää elämää?
- 12.12. Mikä sulle on tärkeää?



Ohjaamojen valtakunnallinen nuorten kehittäjäryhmä



Käynnisty torstaina 26.9. klo 15–17 verkossa. Lisätietoa tulossa pian!
Seuraa Onnin somekanavia tai kysy lisää: katja.kuorikoski@te-toimisto.fi

Suljetut pienryhmät verkossa – Ilmoittautumiset avoinna!

- **Hyvinvointiryhmä** – kaikille, jotka haluavat pysähtyä hetkeksi oman hyvinvoinnin äärelle
alkaen to 26.9. klo 13–15. Lisätietoa ja ilmoittautumiset 6.9. mennessä mari.lappalainen@te-toimisto.fi
- **Voimauttava ryhmä jännittäjille** – perusjännittäjäryhmä kaikille jännittämisen kanssa kamppaileville
alkaen to 3.10. klo 13–15. Lisätietoa ja ilmoittautumiset 30.9. mennessä suvi.karkiainen@te-toimisto.fi
- **Jatkoryhmä jännittäjille** – perusjännittäjäryhmän aiemmin käyneille
alkaen ti 29.10. klo 13–15. Lisätietoa ja ilmoittautumiset 24.10. mennessä suvi.karkiainen@te-toimisto.fi
- **Powered by ADHD** ryhmämuotoinen valmennus nuorille, joilla ADHD-diagnoosi
alkaen to 3.10. klo 14–15.30. Lisätietoa ja ilmoittautumiset anne-mari.hynonen@te-toimisto.fi
- **Autismikirjon ryhmävalmennus** nuorille, joilla autismikirjon diagnoosi
alkaen to 12.9. klo 14–15.30. Lisätietoa ja ilmoittautumiset majja.klockars@te-toimisto.fi

Lisätietoa ja vinkkejä:

<https://ohjaamot.fi/web/ohjaamojenonni>

  [@ohjaamojenonni](https://www.instagram.com/ohjaamojenonni)



OHJAAMO POHJANMAA
NAVIGATORN ÖSTERBOTTEN

Onnin syksy 2024 koulutukset työntekijöille

Onnin syksy 2024



Työntekijöille

Onnillinen vuosi Onnin Moodlessa

Ohjaamojen ja verkostojen hyödynnettäväksi joka kuukaudelle hyvinvoinnin teemoihin liittyviä materiaaleja. **Elokuun teemana on arjen valinnat**, lue lisää [Moodlesta](#).

Onnilliset aamukahvit työntekijöille vaihtuvin teemoin perjantaisin klo 9–10 Moodlessa

Ensimmäisillä aamukahveilla 6.9. Onnin syksyn tarjonnan esittelyä.

Tietoisuustaidot

- **Tietoinen viikon aloitus** maanantai-aamuisin 2.9.–16.12. klo 8.30–8.45 Teamsissa. [Liity tuokioon tästä](#)
- **Tietoisuustaitoja asiakastyöhön** –koulutus ti 15.10. klo 9–11 Teamsissa. Tutustutaan tietoisuustaitoihin asiakastyön näkökulmasta. [Ilmoittaudu koulutukseen](#)
- **Tietoisuustaitopajat** Teamsissa pe 15.11. klo 13–14.30 ja ti 10.12. klo 8.30–10. Kokeillaan erilaisia tietoisuustaitoharjoituksia oman hyvinvoinnin ja asiakastyön tueksi. [Ilmoittaudu työpajaan](#)

Jännittäjäryhmän ohjaajakoulutus

Helsingissä ke 20.11. klo 9–16.30. [Ilmoittaudu 13.10. mennessä](#)

Hyvinvointiryhmän ohjaajakoulutus

I osa: 24.9. klo 8.30–12 ja II osa: 1.10.2024 klo 9–10.30 Teamsilla. [Ilmoittaudu 17.9. mennessä](#)
Lisätiedot mari.lappalainen@te-toimisto.fi

Jännittäjäryhmän- ja hyvinvointiryhmän ohjaajien täydennyskoulutuspäivät

Tampereella 3.–4.9. [Ilmoittaudu mahdollisille peruutuspaikoille](#). Lisätiedot pauliina.soikkeli-siikonen@te-toimisto.fi

Nelikenttä työkaluksi –koulutus

Opi hyödyntämään HOT-nelikenttää työssäsi. Koulutusryhmät (max. 15 henk./ryhmä) alkavat 11.9. ja 30.10. [Ilmoittaudu koulutukseen](#)

HOT-täydennyskoulutukset (Lisätiedot Moodlesta)

HOT-treffit:

- Ti 10.9. klo 9–10.30 Prosessipohjaisen ajattelun hyödyntäminen elämänmuutoksissa, vieraana Raimo Lappalainen Jyväskylän yliopistosta
- Ti 12.11. klo 9–10.30 Kohti taitavaa HOT-osaamista, vieraana Arto Pietikäinen

HOT-jumit: ti 8.10. ja 10.12. klo 9–10. Työnohjauksellista tukea HOT:in käyttöön asiakastyössä.

Osallisuus

- Onni käynnistelee syksyllä 2024 valtakunnallista **nuorten kehittäjäryhmätoimintaa**. Info Ohjaamoille kehittäjäryhmätoiminnasta to 5.9. klo 10.15–11 Teamsilla. [Liity tilaisuuteen tästä](#)
- Tilaa Ohjaamolle noin 2 tuntia kestävä **työpaja osallisuustyön suunnittelun tueksi**. Lisätiedot ja tilaukset minna.vanhanen@te-toimisto.fi

Koulutussarja nepsy-haasteista

Teamsissa tiistaisin klo 9–11.30 seuraavin teemoin:

- Ti 27.8. **Perustietoa nepsy-haasteista**
- Ti 8.10. **Nepsy-haasteet asiakastyössä**
- Ti 26.11. **Kohti opintoja ja työelämää**

[Liity koulutuksiin tästä](#). Ilmoittautumista ei tarvita.

Tilaa Onnin YouTube-kanava [@ohjaamojenonni](#)

<https://ohjaamot.fi/web/ohjaamojenonni>

<https://ohjaamojenonni.moodle.mmg.fi/>

 Ohjaamojen Onni
 @ohjaamojenonni



OHJAAMO POHJANMAA
NAVIGATORN ÖSTERBOTTEN

Återkommande info och kontaktuppgifter

Ungdomsstationen Fiilis

Ungdomsstationen Fiilis är en plats dit ungdomar (12-29 år) kan komma när de saknar någon att prata med.

Även föräldrar får kontakta Fiilis ifall de är oroliga för sitt barn.

Det kan handla t.ex. om stress, ångest, vänskap, sällskapande, mobbning, utanförskap, utmattning, sömnsvårigheter, livskris.

Kontakta (Ring eller sms) David Sandström på 040 805 1216 eller Linda-Marie Lindell på 040 1594260.

Nuorisoasema Fiilis

Nuorisoasema Fiilis on paikka mihin nuoret (12-29 v.) voivat tulla kun he haluavat jutella jonkun kanssa.

Myös lasten vanhemmat voivat ottaa yhteyttä Fiilikseen.

Käsiteltäviä asioita voivat olla esim. stressi, ahdistus, ystävyys, seurusteleminen, kiusaaminen, ulkopuolisuus, uupumus, univaikeudet, elämänkriisi.

Ota yhteyttä (soitto tai viesti): David Sandström 040 805 1216 tai Linda-Marie Lindell (040 1594260)

<https://osterbottensvalfard.fi/vara-tjanster/psykosociala-tjanster/mentalvards-och-missbrukartjanster-for-barn-och-ungdomar/ungdomsstationer/>

Instagram #fiilis_jeppis



Uppsökande ungdomsarbete

Målgruppen är ungdomar i åldern 15 - 28 i Larsmo, Kronoby, Nykarleby, Pedersöre och Jakobstad. Vi kan hjälpa med sysselsättning, boende, ekonomi, hitta studier eller vägleda till rätt vård och omsorg. Vi har ett stort nätverk vi samarbetar med och försöker finnas med som stöd hela vägen.

Trots att anmälningsplikt till uppsökande ungdomsarbete för de ungdomar som berörs av utvidgad läroplikt inte längre finns så kan uppsökarna ändå med ungdomens tillåtelse kontaktas och finnas med som stöd.

Man kan kontakta uppsökarna via telefon, epost, sociala medier, kontaktformuläret via hemsidan: <https://www.aftereight.fi/ups> eller via den landsomfattande tjänsten <https://yhteysetsivaan.fi/?lang=sv>

Från och med 3.9 övergår Pamela till andra uppgifter på After Eight och en ny uppsökare, Tommi Kalliosaari, börjar.

Etsivä nuorisotyö

Meidän kohderyhmämme ovat 15-28 vuotiaat nuoret ja työalueeseemme kuuluvat Luoto, Kruunupyy, Uusikaarlepyy, Pedersöre ja Pietarsaari. Vaikka ilmoitusvelvollisuus etsivään nuorisotyöhön ei enää koske oppivelvollisuuden laajentamiseen kuuluvia oppilaita, voivat etsivät kuitenkin olla mukana tukemassa nuorta jos nuori antaa luvan yhteyden ottamiseen.

Yhteyttä voi ottaa puhelimitse, sähköpostitse, sosiaalisen median kautta tai yhteydenottolomakkeella kotisivujen kautta: <https://www.aftereight.fi/ups> tai maanlaajuisen palvelun kautta <https://yhteysetsivaan.fi/?lang=fi>

3.9.24 alkaen Pamela siirtyy muihin tehtäviin ja hänen tilallaan aloittaa uusi etsivä Tommi Kalliosaari

Camilla Sjöskog 0447054678 / camilla@aftereight.fi
Fb: Camilla AfterEight / discord: Camilla_after8#8923

Tommi Kalliosaari 0447816513 / tommi@aftereight.fi

Sari Backlund 0447816115 / sarib@aftereight.fi
Fb: Sari AfterEight / discord: Sari_after8#6629

Ida Westerlund 0447476968 / ida@aftereight.fi
Fb: Ida AfterEight

Instagram: uppsokare.a8.etsivat
Snapchat: uppsa8etsivat



Startverkstaden Seglet

Startverkstaden riktar sig till 16-29 -åriga unga som saknar arbets- eller utbildningsplats samt behöver stöd i att hantera vardagen och göra upp planer för fortsättningen. Varje deltagare gör tillsammans med handledaren upp en personlig plan för verkstadsperioden och sätter målsättningar. Målen kan vara att bibehålla vardagsrytmen, förbättra livshanteringen eller få klarhet i sina framtidsplaner. Startperiodens längd är runt tre månader.

Startverkstaden erbjuder möjligheten att få mångsidig information om studiemöjligheter, arbetslivet och övriga alternativ för fortsättning.

Vi finns i samma utrymmen som Navigatorn Jeppis på adressen Station Lotsen, Jakobsgatan 37A.

En period på startverkstaden kan inledas genom att vara i kontakt med handledaren per telefon, e-post, via WhatsApp eller Signal.

Man kan också styras till verkstaden via TE-byrån, uppsökande ungdomsarbete, Navigatorn eller det sociala arbetet.

Individhandledare: Maria Enlund 044 785 1254

Hitta oss på Instagram: seglet_purje



Starttipaja Purje

Starttipajan toiminta on suunnattu 16 – 29 -vuotiaille nuorille, jotka ovat vailla työ- tai koulutuspaikkaa sekä tarvitsevat tukea arjenhallintaan ja jatkosuunnitelmien tekemiseen. Jokaisen nuoren kanssa laaditaan oma henkilökohtainen pajasuunnitelma ja tavoitteet. Tavoitteena voi olla arkirytmien säilyttäminen, elämänhallinnan vahvistuminen tai tulevaisuuden suunnitelmien selkiytyminen. Starttijakson viitteellinen kesto on noin kolme kuukautta.

Starttipajan kautta on mahdollista saada monipuolisesti tietoa opiskeluvaihtoehtoista, työelämästä sekä muista jatkomahdollisuuksista.

Toimimme samoissa tiloissa Ohjaamo Jeppiksen kanssa osoitteessa Asema Luotsi, Jaakonkatu 37A.

Starttipajakson voi aloittaa ottamalla yhteyttä starttipajan valmentajiin puhelimitse, sähköpostilla, WhatsAppin tai Signalin kautta.

Starttipajalle voidaan ohjata myös TE-toimiston, etsivän nuorisotyön, Ohjaamon tai sosiaalityön kautta.

Yksilövalmentaja: Maria Enlund 044 785 1254

Löydät meidät Instagramista: seglet_purje



**OHJAAMO POHJANMAA
NAVIGATORN ÖSTERBOTTEN**

Asumisneuvonta



ASUMISNEUVONTA

Pietarsaari



Jokainen tarvitsee kodin.

Pietarsaaren asumisneuvonta tarjoaa maksutonta ohjausta ja apua jokaiselle asuistilanteestaan huolestuneelle pietarsaarelaiselle.

Ota yhteyttä asumisneuvontaan, jos sinua koskee esimerkiksi:

- haasteet vuokranmaksussa
- häätöuhka
- riitailanne naapureiden kanssa
- naapureidesi tai vuokratalossasi asuvien häiritsevät tai meluisat elämäntavat
- huoli naapurista si.

Älä odottele turhaan! Ota yhteyttä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, niin tilanne on helpompi ratkaista ja sen vaikeutumisen on helpommin estettävissä.

Satu Bensammoude
044 491 00 04
satu.bensammoude@ebbafastigheter.fi
Kauppatori 1, 68600 Pietarsaari



Boenderådgivning



BOENDERÅD GIVNING

Jakobstad



Alla behöver ett hem.

Boenderådgivningen i Jakobstad tillhandahåller kostnadsfri handledning och hjälp till varje Jakobstadsbo som är orolig över sin boendesituation.

Kontakta boenderådgivningen om du till exempel:

- har svårigheter med att betala din hyra
- hotas av vräkning
- har en konflikt med grannarna
- störs av oroväckande eller stökig livsföring i grannskapet eller ditt hyreshus
- är orolig för någon av dina grannar.

Vänta inte i onödan! Ta kontakt så tidigt som möjligt så blir det enklare att lösa situationen och förhindra att den förvärras.

Satu Bensammoude
044 491 00 04
satu.bensammoude@ebbafastigheter.fi
Salutorget 1 68600 Jakobstad





Uppmuntrande Erfarenheter

- Vi hjälper ungdomar med invandrabakgrund i åldern 14–29 år att leta efter arbets- och praktikplatser.
- Utgångspunkten för Uppmuntrande Erfarenheter-verksamheten är den unga personens egen motivation till arbetssökning och villighet att binda sig till verksamheten.
- Genom verksamheten önskar vi att den unga personen får gynnsamma och uppmuntrande erfarenheter vilka motiverar personen att även framöver hitta sin egen plats i arbetslivet.
- Vi samarbetar även med arbetsgivare.
- Verksamheten är avgiftsfri och den unga personen kan självmant ta kontakt med verksamhetens anställda eller bli hänvisad till verksamheten av någon annan.
- Verksamheten finns i Jakobstad, Vasa och Karleby.

Kannustavat Kokemukset

- Autamme maahanmuuttajataustaisia 14–29-vuotiaita nuoria etsimään työ- ja harjoittelupaikkoja.
- Kannustavat Kokemukset -toiminnan lähtökohtana on nuorten oma motivaatio työnhakuun ja sitoutuminen toimintaan.
- Toiminnan avulla toivotaan, että nuoret saavat työelämästä myönteisiä ja kannustavia kokemuksia, jotka rohkaisevat ja innostavat heitä löytämään oman paikkansa työelämässä jatkossakin.
- Teemme myös yhteistyötä työnantajien kanssa.
- Toiminta on maksutonta ja mukaan voi tulla itsenäisesti tai jonkun tahon ohjaamana.
- Toimintaa on Pietarsaareissa, Vaasassa ja Kokkolassa.

Ta kontakt! Ota yhteyttä!

Koordinator / Koordinaattori Johanna Kurman, 050 321 2170 / johanna.kurman@ehja.fi

Socialhandledare/ Sosiaaliohjaaja Elin Andersson, 0503071117 / elin.andersson@ehja.fi

Choraesusg.13, Jakobstad / Pietarsaari

<https://www.ehja.fi/kannustavatkokemukset>

Instagram: ehjapietarsaari

The logo for EHJÄ, featuring the word 'Ehjä' in a stylized, cursive blue font.

Erityishuoltojärjestöjen liitto EHJÄ ry



OHJAAMO POHJANMAA
NAVIGATORIN ÖSTERBOTTEN

EHJÄ Gruppverksamhet i Jakobstad **EHJÄ Ryhmätoimintaa Pietarsaassa**



**För unga personer med invandrarbakgrund i åldern 14-29 år.
Maahanmuuttajataustaisille 14-29-vuotiaille nuorille.**

Erityishuoltojärjestöjen liitto EHJÄ ry

Ungdomsgrupp / Nuorisoryhmä - Ta kontakt / Ota yhteyttä Elin 0503071117
Flickgrupp / Tyttöryhmä - Ta kontakt / Ota yhteyttä Johanna 0503212170
Frivilligarbete på Björkbacka åldringshem / Vapaaehtoistyö Koivurinteen palvelukodilla –
Ta kontakt / Ota yhteyttä Johanna 0503212170

Hör mig: kamratstöd och erfarenhetsexpertis

EHJÄs projekt Hör mig har kört igång i Jakobstad. Vi kommer att ordna en svenskspråkig kamratstödsgrupp för 18–29-åriga ungdomar som är asylsökande eller har flyktingbakgrund. Vi träffas några gånger i månaden för att dela tankar, åsikter och upplevelser med varandra.

De som vill får delta i en erfarenhetsexpertkurs och efter det finns det möjlighet att påverka i samhället genom att berätta sin egen historia. Att delta är helt gratis. Projektet pågår fram till slutet av 2025 och kommer därefter att integreras i EHJÄs verksamhet. Hör mig har varit uppskattat i de städer som startade upp projektet redan ifjol.

För mera info, ta kontakt med Isabella Sundqvist på 0451403101



Erityishuoltojärjestöjen liitto EHJÄ ry



OHJAAMO POHJANMAA
NAVIGATORI ÖSTERBOTTEN

FinFami Österbotten rf

FinFami Österbotten rf är en anhörigförening som med sin verksamhet befrämjar anhörigas välmående när någon närstående har problem med den psykiska hälsan. Vi ger stöd åt anhöriga för att orka med vardagens utmaningar. Vi erbjuder samtalsstöd, samtalsgrupper för anhöriga, föreläsningar, utbildningar, kurser och rekreation. Kamratstödsgrupperna leds både av professionella och av gruppledare som själva är anhöriga.

Vi erbjuder kostnadsfritt samtalsstöd för anhöriga och närstående till någon med psykisk ohälsa. Stöd och rådgivning kan ske genom telefonsamtal, videosamtal, e-post, WhatsApp eller genom överenskomna besök. Någon diagnos eller remiss behövs inte, det räcker med en känsla av oro för någon närståendes psykiska hälsa. Anhörigrådgivning finns att fås på plats i Vasa, Karleby och Jakobstad, med överenskommelse även på andra orter.

FinFami Österbottens ungdomsverksamhet ger stöd till unga i åldern 12 – 29 år, som känner en oro för en person i sin näromgivning som har psykisk ohälsa eller känner en oro för sin egen ork. Vi erbjuder gratis:

- Samtalsstöd på vårt kontor i Vasa, via telefonsamtal, discord och/eller whatsapp
- Möjlighet att prata på vår öppna chatt till unga anhöriga på Snapchat
- Möjlighet att delta i kamratstödsgrupp på servern Orosbärare på Discord

Alla som ger stöd från FinFami har tystnadsplikt.

Inget problem är för litet eller stort att prata om, Du är inte Ensam!

Du når oss:

Svenskspråkig anhörigkoordinator: [044 7634 101](tel:0447634101)

Ungdomskoordinator: [044 9777 335](tel:0449777335)

www.finfamiosterbotten.fi/

Instagram: FinFami_pohjanmaa & FinFami_nuorisotoiminta

Facebook: FinFami Pohjanmaa ry, FinFami Österbotten rf

Discord: Orosbärare

Snapchat: Huolenkantajat



OHJAAMO POHJANMAA
NAVIGATORIN ÖSTERBOTTEN

FinFami Pohjanmaa ry

FinFami Pohjanmaa ry on omaisyhdistys, joka toiminnallaan edistää omaisten hyvinvointia, kun perheessä tai lähipiirissä ilmenee mielenterveysongelmia. Annamme tukea omaisen jaksamiseen arjen haasteissa. Tarjoamme omaisille myös ryhmiä, luentoja, kursseja ja virkistystoimintaa. Vertaistukiryhmät ovat ammattilaisten ja vertaisohjaajien ohjaamia.

Keskustelutuki on maksutonta keskusteluapua psyykkisesti sairastuneiden omaisille ja läheisille. Diagnoosia ei tarvita, pelkkä huoli riittää. Tällä hetkellä voit saada keskustelutukea toimistolla, puhelimitse, Whats Appilla tai videopuheluna. Keskustelutukea on tarjolla Kokkolassa, Pietarsaareissa ja Vaasassa, sopimuksen mukaan myös muilla paikkakunnilla.

FinFami Pohjanmaan nuorisotoiminta tukee 12 - 29-vuotiaita nuoria, jotka tuntevat huolta lähiympäristössään mielenterveysongelmista kärsivästä ihmisestä tai ovat huolissaan omasta voimastaan. Tarjoamme maksutta:

- Keskustelutukea meidän toimistolla Vaasassa, puhelimitse, discordin ja/tai whatsappin kautta
- Mahdollisuus keskustella avoimessa chatissamme nuorille omaisille Snapchatissa
- Mahdollisuus osallistua vertaistukiryhmään Huolenkantajat-palvelimella Discordissa

Kaikilla, jotka tarjoavat tukea FinFamissa, on vaitiolovelvollisuus.

Mikään ongelma ei ole liian pieni tai suuri puhuttavaksi, Et ole Yksin!

Ota yhteyttä:

Suomenkielinen omaisneuvoja: [044 7634 100](tel:0447634100)

Nuorisokoordinaattori: [044 9777 335](tel:0449777335)

www.finfamipohjanmaa.fi/

Instagram: FinFami_pohjanmaa & FinFami_nuorisotoiminta

Facebook: FinFami Pohjanmaa ry, FinFami Österbotten rf

Discord: Huolenkantajat

Snapchat: Huolenkantajat



OHJAAMO POHJANMAA
NAVIGATORN ÖSTERBOTTEN

Psykosociala föreningen Contact rf

är en svenskspråkig förening för personer med erfarenhet av psykisk ohälsa i Jakobstadsnejden.

Vision

Vår vision är att alla som har erfarenhet av psykisk ohälsa inom vårt verksamhetsområde, samt deras anhöriga ska få möjlighet att bli sedda, hörda och tagna i beaktande i livets olika skeden. Vi vill verka för den som har behov av ett sammanhang och en meningsfull vardag, där var och en får känna sig behövd och viktig. De aktiviteter som erbjuds är avsedda att främja självkänsla och självständighet.

Verksamhetens huvudmål

Att erbjuda lågröskelverksamhet för att nå personer med erfarenhet av psykisk ohälsa och psykosociala problem. Med lågröskelverksamhet avses rehabiliterande och aktiverande verksamhet för att skapa förutsättningar för en meningsfull vardag och stärka den sociala kompetensen hos målgruppen.

Värdeord

RESPEKT – DELAKTIGHET - KAMRATSTÖD

Värdeorden används i den interna kommunikationen för att stärka vi-andan och bidra till att skapa och behålla den positiva atmosfären. I den externa kommunikationen ska värdeorden visa vad föreningen står för och att stärka föreningens image.

Ta gärna kontakt med oss på Algården, Alholmsgatan 13, så berättar vi mera!

Verksamhetsledare Anki Sundqvist

050 406 6135 anki.sundqvist@contactrf.fi

Rehabiliteringshandledare Lena Granlund-Stens

044 901 6478 lana.granlund-stens@contactrf.fi

Vår webbsida www.contactrf.fi



Psykosociala föreningen Contact rf @Contact.rf



Contact rf @contact.rf



OHJAAMO POHJANMAA
NAVIGATORIN ÖSTERBOTTEN

Integrationsporten

Information och rådgivningscenter för invandrare

Integrationsporten håller öppet:

- Jakobstad, måndagar till torsdagar kl.13-16 (Strengbergsgatan 1)
- Nykarleby, måndagar kl.13-16 Nykarleby bibliotek (Topeliusesplanaden 10)
- Kronoby, Kvarnen, Torgarevägen 4, 4.9, 2.10, 6.11, 4.12 kl. 9.30-12.30

Kotoutumisportti

Tieto- ja neuvontapalvelut maahanmuuttajille

Kotoutumisportti on avoinna:

- Pietarsaari, maanantaista torstaihin klo 13-16 (Strengberginkatu 1)
- Uusikaarlepyy, maanantaisin klo 13-16 Uudenkaarlepyyn kirjastossa (Topeliuksenpuistikko 10)
- Kruunupyy, Kvarnen, Torgarentie 4, 4.9, 2.10, 6.11, 4.12 klo 9.30-12.30

Service Point for newcomers

Information and Guidance for newcomers

The Service Point for newcomers is open:

- Jakobstad, Mondays to Thursdays from 1:00 PM to 4:00 PM (Strengbergsgatan 1)
- Nykarleby, Mondays from 1:00 PM to 4:00 PM in Nykarleby library (Topeliusesplanaden 10)
- Kronoby, Kvarnen, Torgarevägen 4, 4.9, 2.10, 6.11, 4.12 at 9.30 AM -12.30 PM

044 785 1686

integration@jakobstad.fi

<https://www.facebook.com/integrationport>

<https://www.instagram.com/integrationsporten/>

integrationsporten
kotoutumisportti
the service point for newcomers



OHJAAMO POHJANMAA
NAVIGATORIN ÖSTERBOTTEN

Österbottens Kriscenter Valo



Österbottens Kriscenter Valo

Korsholmsesplanaden 44, 65100 Vasa

Vi erbjuder samtalsstöd
enkelt och anonymt
via telefon, nätet eller på plats

TIDSBOKNING

044 979 2439 / må-to 9-14

info@pohjanmaankriisikeskus.fi

nätbokning:

pohjanmaankriisikeskus.fi

KRISTELEFON

svenska 09 2525 0112
må, on 16-20 och ti, to, fr 9-13

finska 09 2525 0111
24/7

mieli.fi/kristelefon



OHJAAMO POHJANMAA
NAVIGATORIN ÖSTERBOTTEN

Pohjanmaan Kriisikeskus Valo

Pohjanmaan Kriisikeskus Valo

Korsholmanpuistikko 44, 65100 Vaasa

Keskusteluapua ja tukea
helposti ja anonyymisti
puhelimitse, verkossa ja paikan päällä

AJANVARAUS

044 979 2439 / ma-to 09-14
info@pohjanmaankriisikeskus.fi

nettivaraus:
pohjanmaankriisikeskus.fi

KRIISIPUHELIN

suomeksi 09 2525 0111
24/7

ruotsiksi 09 2525 0112
ma, ke 16-20 ja ti, to, pe 9-13

mieli.fi/kriisipuhelin



AN-tjänster



TE-palvelut
tjänster | services

Kontoret i Jakobstad, Kanalesplanaden 1, 68200 Jakobstad, har **öppet torsdagar och fredagar kl. 9-12 och 13-16** utan tidsbokning, andra tider endast med tidsbokning.

Vi rekommenderar användningen av webbtjänster, det är det snabbaste och behändigaste sättet att sköta ärenden. [Jobbmarknad \(tyomarkkinatori.fi\)](https://tyomarkkinatori.fi)
OBS! Kom ihåg att alltid ha dina nätbankskoder med dig när du sköter ärenden via AN-tjänsterna!

Telefonservice för personkunder 0295 025 510.

Arbetskraftsutbildningar: aktuella utbildningar hittas i [utbildningsannonserna](#)
AN-byråns träningar och utbildningar: hittas i vår [evenemangskalender](#)

På vår hemsida hittar du information och tjänster för just din situation, t.ex.:

[Jag vill studera \(tyomarkkinatori.fi\)](#)

[Jag vill ha en förändring i min karriär \(tyomarkkinatori.fi\)](#)

[Jag är arbetslös eller jag ska bli arbetslös \(tyomarkkinatori.fi\)](#)

TE-palvelut

Pietarsaaren toimipaikka, Kanavapuistikko 1, 68600 Pietarsaari, on **avoinna torstaisin ja perjantaisin klo 9-12 ja 13-16** ilman ajanvarausta, muina aikoina ajanvarauksella.

Suosittellemme verkkopalvelun käyttöä. Se on nopein ja kätevin asiointitapa. [Työmarkkinatori \(tyomarkkinatori.fi\)](#)

HUOM! Pidä aina verkkopankkitunnukset mukana, kun asioit TE-palveluissa!

Henkilöasiakkaan puhelinpalvelu 0295 025 500.

Työvoimakoulutukset: [työvoimakoulutusten hakupalvelussa](#) on ajantasaiset tiedot koulutuksista.
TE-toimiston valmennukset ja koulutukset: haussa oleviin valmennuksiin voit tutustua [tapahtumakalenterissamme](#).

Kotisivuiltamme löydät tietoa ja palveluja tilanteeseesi, esim.:

[Haluan opiskella \(tyomarkkinatori.fi\)](#)

[Haluan muutosta työelämäni \(tyomarkkinatori.fi\)](#)

[Olen työtön tai jäämässä työttömäksi \(tyomarkkinatori.fi\)](#)



OHJAAAMO POHJANMAA
NAVIGATORIN ÖSTERBOTTEN

Ekonomi- och skuldrådgivning hos Navigatorn

Ekonomi- och skuldrådgivare sista tisdagen varje månad kl. 14-16

Ekonomi- och skuldrådgivaren kan hjälpa dig att kartlägga din ekonomiska situation. Om du upplever att du behöver hjälp och råd för att kunna planera och balansera din ekonomi eller att du har svårt att klara av att betala dina skulder – kom och träffa ekonomi- och skuldrådgivaren vid Navigatorn.

Vi börjar med att kartlägga din helhetssituation: vi diskuterar hurdana problem du har i din ekonomi och om du har skulder så kan vi göra upp en sammanfattning av dem. Vi gör också en uträkning av din s.k. betalningsmån eller betalningsförmåga (inkomster – nödvändiga levnadskostnader – boendekostnader = betalningsmån)

Vi kan diskutera vilka mål du har och försöker tillsammans hitta medel för att lösa problemen eller korrigera situationen. I vissa fall kan det räcka med att vi tillsammans reder ut dina inkomster och utgifter och funderar var du kunde spara eller kunde du möjligen skaffa dig mera inkomster. Vid behov kan du komma på nytt eller vi kan också boka tid åt dig till rådgivaren vid Rättshjälpsbyråns Ekonomi- och skuldrådgivning.

Skuldrådgivaren hjälper dig att kartlägga situationen. Hon förklarar vilka olika lösnings-möjligheter det finns och hurdana följer de har och hjälper dig att fundera över vilka alternativ som passar i just din situation. Du är ändå själv ansvarig att sköta dina ärenden och du fattar själv beslut om vilket alternativ du väljer.

Talous- ja velkaneuvontaa Ohjaamossa

Talous- ja velkaneuvoja Ohjaamossa joka kuukauden viimeisenä tiistaina klo 14-16

Talous- ja velkaneuvoja voi auttaa sinua taloudellisen tilanteesi selvittämisessä. Jos koet, että tarvitset apua ja neuvoja taloutesi suunnitteluun ja tasapainottamiseen tai että sinun on vaikea selvittää velkojesi maksusta, voit tulla tapaamaan talous- ja velkaneuvojaa Ohjaamoon.

Aloitamme selvittämällä kokonaistilannettasi: keskustelemme siitä, millaisia ongelmia sinulla on taloudenhoidossa ja jos sinulle on kertynyt velkoja voimme tehdä niistä yhteenvedon. Teemme myös ns. maksuvaralaskelman (tulot – välttämättömät elinkustannukset – asumiskustannukset = maksuvara), eli kartoitamme sinun maksukykyäsi.

Voimme keskustella siitä, millaisia tavoitteita sinulla on ja yritämme yhdessä löytää keinoja ongelmien ratkaisemiseksi ja tilanteen korjaamiseksi. Joskus voi riittää se, että käyt velkaneuvojan kanssa läpi tuloja ja menoja ja pohdimme yhdessä missä voisit säästää ja voisitko mahdollisesti hankkia lisätuloja. Tarvittaessa voit tulla tapaamaan velkaneuvojaa Ohjaamoon uudestaan tai voimme myös varata sinulle ajan Oikeusaputoimiston Talous- ja velkaneuvontaan.

Talous- ja velkaneuvoja auttaa sinua kartoittamaan taloudellisen tilanteesi. Hän selvittää erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja ja niiden seurauksia ja auttaa sinua pohtimaan miten eri vaihtoehdot soveltuvat juuri sinun tilanteeseesi. Sinä itse kuitenkin vastaat asioiden hoitamisesta ja teet itse päätökset vaihtoehtojen valinnasta.



Ohjaamo Jeppis

OHJAAMO JEPPIS

Drop in!
TI-TO 12-16

JOS ET TIEDÄ, MISTÄ ALOITTAAN - ALOITA OHJAAMOSTA!

OHJAAMO TARJOAA KAIKILLE ALLE 30-VUOTIAILLE
TIETOA JA OHJAUSTA TYÖHÖN, OPISKELUUN,
ASUMISEEN, TALOUTEEN, HYVINVOINTIIN JA VAPAA-
AIKAAN LIITTYVISSÄ ASIOISSA.

TIISTAI

PALVELUNEUVOJAT PAMELA & MARIA 12-16
TERVEYDENHOITAJA SUSSI 14-16

KESKI- VUOKKO

PALVELUNEUVOJAT PAMELA & MARIA 12-16
TE-TOIMISTO KRISTIAN 14-16
EHJÄ (JOHANNA/ELIN) 12-16

TORSTAI

PALVELUNEUVOJAT PAMELA & MARIA 12-16
ETSIVÄ NUORISOTYÖNTEKIJÄ 14-16
(SARI/PAMELA/CAMILLA/IDA
ASUMISNEUVOJA SATU 14-16

JAAKONKATU 37 A
PALVELUNEUVOJA PAMELA 044 785 1527
PALVELUNEUVOJA MARIA 044 785 127
KOORDINAATTORI MARINA 0295 056 183
OHJAAMO@JEPPIS.FI
NAVIGATORN_OHJAAMO_JEPPIS
OHJAAMOT.FI



Navigatorn Jeppis

NAVIGATORN JEPPIS

Drop in!
TI-TO 12-16

NÄR DU INTE VET VAR DU SKA BÖRJA - BÖRJA VID NAVIGATORN!

VI GER INFORMATION OCH HANDELEDNING FÖR ALLA UNDER 30 ÅR. VI ERBJUDER RÅDGIVNING OM BLAND ANNAT JOBB, UTBILDNING, BOENDE, HÄLSA, EKONOMI OCH FRITID.

TISDAG

SERVICERÅDGIVARE PAMELA & MARIA 12-16
HÄLSOVÅRDARE SUSSI 14-16

ONSDAG

SERVICERÅDGIVARE PAMELA & MARIA 12-16
TE-BYRÅN KRISTIAN 14-16
EHJÄ (JOHANNA/ELIN) 12-16

TORSDAG

SERVICERÅDGIVARE PAMELA & MARIA 12-16
UPPSÖKANDE UNGDOMSARBETARE 14-16
(SARI/PAMELA/CAMILLA/IDA
BOENDERÅDGIVARE SATU 14-16

JAKOBSGATAN 37 A
SERVICERÅDGIVARE PAMELA 044 785 1527
SERVICERÅDGIVARE MARIA 0447851217
KOORDINATOR MARINA 0295 056 183
NAVIGATORN@JEPPIS.FI
NAVIGATORN_OHJAAMO_JEPPIS
OHJAAMOT.FI

