



OHJAAMO
Seinäjäoki



Jos et tiedä mistä aloittaa,
aloita Ohjaamosta!

Hei, sinä alle 30-vuotias nuori!

Jos et tiedä mistä aloittaa, aloita Ohjaamosta! Seinäjoen Ohjaamo on alle 30-vuotiaille nuorille suunnattu maksuton, luottamuksellinen ja anonyymi palvelu, josta saat tietoa, tukea ja neuvoa arjen pulmissa.

KATSO
VIDEO!



Meiltä saat apua esimerkiksi:

- Hyvinvointiin ja jaksamiseen
- Opintoihin ja oman alan löytämiseen
- Työn hakemiseen
- Arjen ja asumisen sujumiseen
- Oman talouden hallintaan
- Terveysteen ja elintapoihin
- Harrastusten löytämiseen
- Lomakkeiden täyttämiseen
- Viranomaisten kanssa asiointiin



**MONTA MAHDOLLISUUTTA
OPIKELLA AMMATTI**

sedu.fi/jatkuva-haku | p. 040 830 2275 | hakijapalvelut@sedu.fi



Humana

Jokaisella on oikeus hyvään elämään

humana.fi



Millainen on ohjaamon asiakaspolku?

1. Mistä lähdän liikkeelle?

Piipahda aukioloaikana tai varaa tapaamisaika.
Voit asioida joko yksin, läheisen tai kaverin kanssa.

2. Mitä mielessä?

Pohditaan yhdessä Ohjaamon työntekijän kanssa,
mistä lähdetään liikkeelle.

3. Toimintaan!

Katsotaan yhdessä, miten voisimme parhaiten auttaa
mielen päällä olevissa asioissa ja kysymyksissä.

4. Ohjaus

Eri ammattilaiset tarjoavat tukea ja neuvontaa tilanteeseen sopivalla tavalla.

5. Uusi käynti tarvittaessa

Ohjaamolle on mahdollista sopia uusi tapaaminen, ja
usein jatketaan vielä toisena päivänä.

IHAN
ÄSSÄ
TYÖPAIKKA

Lue lisää: eepee.fi



Etkö tiedä, mitä sinusta tulee isona?

Jäitkö ilman opiskelupaikkaa, eivätkö opinnot etene tai oletko muuten epävarma, mikä sinusta tulee isona? Koulutukseen kannattaa panostaa, mutta oman alan löytäminen ei ole aina helppoa. Ohjaamossa olemme valmiina auttamaan ja pohtimaan yhdessä sinulle sopivaa koulutuspolkua. Opiskella voit vaikka kuinka monella eri tavalla, joten mietitään yhdessä, mikä on juuri sinun juttusi.

Oletko vailla töitä?

Ohjaamossa neuvomme sinua työnhaussa ja urasuunnittelussa. Meiltä saat tietoa alueen kesätyöistä, työkokeiluista, oppisopimusmahdollisuuksista ja työpajoista. Lisäksi autamme sinua hiomaan työhakemuksesi ja CV:si kuntoon.



BUUSTI

Mahdollisuuksia onnelliseen elämään.



**Kuntoutus- ja
työllistymispalvelut**

buustiaelamaan.fi



Onko oma arki kunnossa?

Ohjaamosta saat neuvontaa, jos olet etsimässä uutta kotia tai tarvitset apua asuntohakemusten täyttämiseksi. Kuljemme rinnallasi arjen myllerryksissä ja autamme sinua arjen hallinnan harjoittelussa.

Matti kukkarossa?

Ohjaamon asiantuntijat ovat valmiita auttamaan sinua talouteen liittyvissä asioissa. Meiltä saat neuvoja oman taloudenhallintaan sekä sen suunnitteluun. Ohjaamossa pääset myös nopeasti Kelan etäyhteyden kautta hoitamaan omia kela-asioita, tekemään hakemuksia ja keskustelemaan Kelan asiantuntijan kanssa. Ohjaamosta voimme olla yhdessä yhteydessä talousneuvolaan tai vaikka velkaneuvontaan.

mieli

Lakeuden
mielenterveys ry

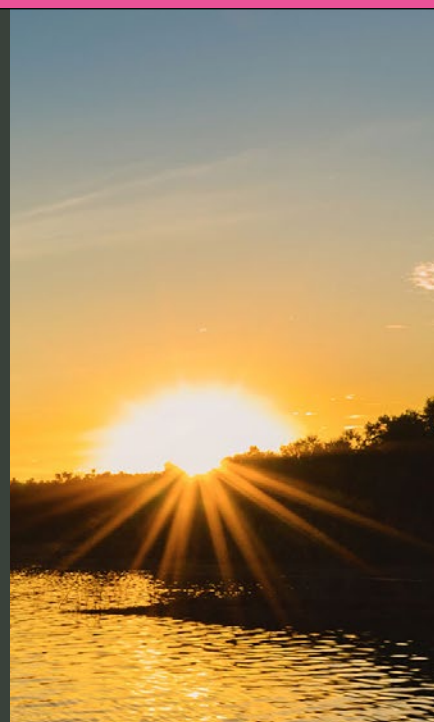
www.mielenterveysseurat.fi

MIELI Lakeuden mielenterveys ry

MIELI Lakeuden mielenterveys ry on MIELI Suomen Mielenterveys ry:n paikallisjärjestö. Yhdistys edistää väestön selviytymistä ja hyvinvointia elämän eri osa-alueilla tukemalla ja kehittämällä rakentavaa mielenterveystyötä.

Tule mukaan!

Tule mukaan hyvän mielen porukkaamme. Olemme joukko aivan tavallisia ihmisiä, teemme yhdessä erilaisia asioita ja nautimme toistemme mukavasta seurasta. Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen osallistuaksesi toimintaan.



Mitä sitä sitten vapaa-ajalla?

Kaipaako tekemistä vapaa-ajalle, mutta et tiedä mistä sitä lähtisi etsimään? Ohjaamosta saat tietoa alueen vapaa-ajan toiminnoista, nuorisotiloista, kursseista ja tapahtumista. Ohjaamossa kokoontuu myös aika ajoin nuorten ryhmiä erilaisilla teemoilla. Lisätietoja Ohjaamon tapahtumista ja ryhmistä saat seuraamalla Ohjaamon Instagramia.

Ohjaamon terveydenhoitaja

Meille Ohjaamossa tärkeää on kuunnella ja kohdata Sinut, tulit millä asialla tahansa. Ohjaamon terveydenhoitajan kanssa voit pohtia omaan jaksamiseen, mielen hyvinvointiin ja omaan arkeen liittyviä teemoja. Terveydenhoitajan kanssa voit jutella matalalla kynnyksellä mistä vaan omaan hyvinvointiisi liittyvistä asioista. Et tarvitse erillistä lähetettä tai diagnoosia varataksesi ajan terveydenhoitajalle, vaan tarkoituksena on kartoittaa sinun yksilöllistä tilannettasi. Tapaamiskertoja voi olla yksi tai kaksi, tai asiakkuus voi olla myös pidempiaikainen. Taivotteena on työskennellä yhdessä sinulle tärkeiden asioiden eteen omaa hyvinvointiasi edistäten.



TUTUSTU KOULUTUKSIIMME

- Opistovuosi • TUV-koulutus • Aikuisten perusopetus
 - Kasvatus- ja ohjausalan perustutkinto
- Kansanopistolinjat • Avoin yliopisto ja avoin AMK
 - Maahanmuuttajakoulutus
 - Lyhytkurssit ja valmennukset

EPOPISTO.FI





Ohjaamon onni-työntekijä

Onni-työntekijä tarjoaa yksilöllistä tukea mielen hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin 18–29-vuotiaille nuorille aikuisille ilman jonotusta, diagnoosia tai lähetettä. Tuen tarve voi liittyä mm. jännittämiseen, stressiin, nepsy-haasteisiin, mielialapulmiin, elämänsuunnan etsimiseen tai työllistymisen ja opintojen esteisiin.

Voit tulla juttelemaan Onni-työntekijälle Ohjaamoon tai tavata etänä. Voimme myös yhdessä

pohtia, olisiko HOT-valmennus sinun juttusi. HOT-valmennus on taitoharjoittelua, joka perustuu hyväksymis- ja omistautumisterapiaan. Tarkoituksena on lisätä hyvinvointiasi, ja selkeyttää sitä, mihin juuri nyt olisi kaikkein tärkein keskittyä ja luoda konkreettisia askeleita kohti hyvinvointia. Ohjaamojen onni tarjoaa myös ryhmätoimintaa erilaisin teemoin Ohjaamossa, että verkossa.



Seinäjoen Ohjaamo

Keskuskatu 32 D 4 · 1.kerros · 60100 Seinäjoki
(postit osoitteeseen: Puskantie 3, 60100 Seinäjoki)

Ajanvaraukset ja yhteydenotto Ohjaamoon:

044 4700447

Ohjaamokoordinaattorin numero:

040 0973384



ohjaamo@seinajoki.fi



@ohjaamoseinajoki

Aukioloajat:

Tiistaista torstaihin klo
12-15.30