



Omannäköinen hyvä elämä



Kuullaan ja kohdataan Helmissä

Mielenterveysyhdistys HELMI ry on matalan kynnyksen toimintayhteisö mielenterveystoipujille. Meille ovat tervetulleita kaikki ihmiset läheltä ja kaukaa.

Toimintamme antaa päiviin rakennetta ja mielekästä sisältöä sekä vahvistaa arjenhallinnan valmiuksia. Sosiaaliset kontaktit, kuulluksi tuleminen ja onnistumisen kokemukset kannustavat mielenterveystoipujia luomaan omannäköistään elämää.

Mielenterveysyhdistys HELMI ry on vaalinut osallisuutta, tasavertaisuutta ja yhteisöllisyyttä jo vuodesta 1983 lähtien.

Keittiötoimintaa ja kotiruokaa | Ryhmätoimintaa ja retkiä | Tapahtumia ja luentoja
Vapaaehtoistoimintaa | Tukihenkilötoimintaa | Palveluohjausta



Tervetuloa Helmi-talolle!

Helmi-talo on kaikille avoin kohtaamispaikka Helsingin Vallilassa. Voit lukea päivän lehdet, hoitaa asioita tietokoneella, kuunnella musiikkia tai vain viettää aikaa ja jutella muiden kanssa. Omien voimavarojesi mukaan voit osallistua ryhmätoimintaan ja talon askareisiin. Tilamme ovat esteettömät ja meille on helppo tulla julkisilla kulkuvälineillä. Toiminta on päihtetöntä.

*Helmi-talo on avoinna arkisin.
Katso tarkemmat aukioloajat netistä.*

Keittiö on Helmin sydän

Helmin keittiössä valmistuu joka päivä terveellistä ja maistuvaa kotiruokaa. Pientä maksua vastaan voit nauttia aamupuuron ja lounaan sekä ottaa iltapäivällä välipalaksi vaikkapa kupillisen kahvia pikkusuolaisen tai -makean kera. Halutessasi voit osallistua keittiötoimintaan vapaaehtoisena – saat samalla hienon tilaisuuden kehittyä ruoanlaittajana.

*Helmin keittiö kokoaa ihmiset
yhteen. Päivä alkaa yhteisellä
aamukahvihetkellä.*

Soita Eläkeliiton
JUTTULUURIIN,
kun kaipaat keskusteluseuraa!

040 7257 111*

Eläkeliiton Juttuluuri -puhelinpalvelu tarjoaa ikäihmisille mahdollisuuden sosiaaliseen vuorovaikutukseen, keskusteluun arjen asioista sekä elämän ilojen ja surujen jakamiseen. Puheluusi vastaavat luottamuksellisesti Eläkeliiton asiantuntijat.

Arkisin klo 9–11 *Numeroon soittaminen maksaa normaalin matkapuhelimeen soitetun puhelun verran, soittajan puhelinliittymän ehdoista riippuen.

**Ollaan
yhteydessä!**



Ryhmätoiminta

Helmi-talolla on ryhmätoimintaa jokaiseen makuun. Voit osallistua esimerkiksi musiikki-, liikunta- ja taide-toimintaan tai keskusteluryhmiin. Ryhmätoiminta elää kävijöiden mielenkiinnon mukaan – kerro, millaista toimintaa sinä haluaisit.



Retket ja tapahtumat

Teemme viikoittain retkiä lähiseudun kulttuurikohteisiin, tapahtumiin ja luontoon. Käymme niin museoissa, teattereissa ja elokuvissa kuin keilaamassa ja avantouinnillakin. Lisäksi järjestämme Helmi-talossa monenlaisia tapahtumia. Tule mukaan viettämään aikaa yhdessä!



Haluatko vapaaehtoiseksi?

Voit olla mielenterveystoipuja tai muuten vain toiminnastamme kiinnostunut. Voit toimia oman kiinnostuksesi mukaan esimerkiksi keittiössä tai ohjaajana harraste- ja vertaisryhmissä sekä muissa Helmi-talon askareissa.

Niemikoti
Paras paikka toipua
Mielenterveyskuntoutujien tukena 1983 lähtien



**maison
koti**

Yhdessä eteenpäin

Asumispalveluja ja
erityistason kuntoutusta
mielenterveyskuntoutujille

040 539 1329 | toimisto@maisonkoti.fi | www.maisonkoti.fi

Tukihenkilöt

Kaipaatko kaveria, seuraa ja rohkaisijaa? Tukihenkilö on vapaaehtoinen ystäväsi, jonka kanssa voit jutella, käydä ulkona ja harrastaa yhdessä. Tukihenkilö on sitoutunut luottamuksellisuuteen, vaitioloon ja Helmin arvoihin. Haastattelemme ja koulutamme kaikki tukihenkilöt.

Palveluohjaus

Tuntuuko arjen asioiden hoito vaikealta?
Oletko umpikujassa auttamisviidakossa?
Palveluohjauksessamme saat yksilöllistä tukea ja ohjausta arjessa selviytymiseen.



Liity jäseneksi

Liittymällä Helmin jäseneksi olet mukana yhteisössä, joka vaatii mielenterveyden hoidon kehittämistä ja toipujien parempaa kohtelua. Jäsenenä saat muun muassa Helmi-lehden ja jäsenkirjeen 4 kertaa vuodessa. Liity jäseneksi netissä tai alla olevalla lomakkeella!



Haluan

- ☐ **liittyä HELMI ry:n jäseneksi.** Vuosimaksu on 15 euroa.
- ☐ **että päivitätte osoitteeni.** Uusi osoitteeni on alla.
- ☐ **saada lisätietoa** vapaaehtoistoiminnasta Helmissä.
- ☐ Hyväksyn, että tietoni tallennetaan Helmin jäsenrekisteriin.

Nimi | _____

Osoite | _____

Postinumero ja -toimipaikka | | | | | _____

Puhelin | _____

Sähköposti | _____

Syntymävuosi | _____

Päiväys | / / _____ Allekirjoitus _____



Mielenterveysyhdistys HELMI ry
Tunnus 5008300
00003 VASTAUSLÄHETYS

Mielenterveysyhdistys Helmi ry

Mäkelänkatu 56, 3. krs
00510 Helsinki

Toimisto, puh. 040 161 6604
helmi@mielenterveyshelmi.fi
www.mielenterveyshelmi.fi

 Mielenterveysyhdistys Helmi
 mielenterveys_helmi



Hyvät Tuulet ry

Vertaistukea Vantaalla
kahdessa toimipisteessä.
www.hyvattuulet.fi

Tervetuloa Vantaan mielenterveysyhdistykseen!

TULE MUKAAN MAKSUTTOMAAN TOIMINTAAN

Klubitalolta saat mielen hyvinvointia,
osallisuutta ja toipumista tukevaa
toimintaa yhteisön, opintovalmennuksen
sekä työvalmennuksen kautta.

Etelä-Suomen Klubitalot ESKOT ry
Helsinki | Itä-Helsinki | Vantaa | Imatra
Nurmijärvi | Lahti | Järvenpää

[HTTPS://ESKOT.ORG](https://eskot.org)



ASUMISPALVELUJA JA TOIMINTAKYKYÄ TUKEVAA TOIMINTAA MIELENTERVEYSTOIPUJILLE



www.lilinkoti.fi

Lilinkoti
S Ä Ä T I Ö