

VANAVIRVELI

Vantaan Nuoret Asujat ry:n tiedote

UUTISIA

NUORTEN NAISTEN RYHMÄ ALOITTA!

Ryhmän tarkoitus on tarjota vertaistukea, iloa, piristystä, seuraa ja uusia kokemuksia luottamuksellisessa ilmapiirissä. Ryhmän sisältöinä ovat esimerkiksi terveys, ruoka, liikunta, miten jaksaa arjen askareissa, ihmissuhteet sekä keskustelua ja rentoutumista. Tarkoituksen on siis käydä läpi jokaisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeitä asioita ilman nipotusta niin, että jokainen löytäisi itselleen sopivan tavan edistää omaa hyvinvointiaan.

Ryhmää ohjaavat Vanan vastaava asumisohjaaja Hanna Hietala sekä sairaanhoitajaopiskelija Mervi Raatikainen.

Ryhmä kokoontuu kahdeksan viikon ajan **joka torstai Kilterinrinne 4 tiloissa**. Ensimmäinen tapaaminen on **to 4.11 klo 17.00–19.30**. Ryhmä on osallistujille maksuton.

Haluatko itse mukaan? Tiedätkö jonkun jolle ryhmä sopisi?

Ilmoittaudu Hannalle sähköpostitse hanna.hietala@vantaannuoretasujat.net tai keskiviikkona 3.11. puhelimitse 0408308848



KOTILA

KOTILA - KAFFILA

maanantaisin ja torstaisin klo 15.00 – 18.00
Pajatalo, Neilikkatie 3

Kahvittelun lisäksi helposti saavutettavaa asumisen, työelämän sekä arkielämän neuvontaa ja ohjausta
Tervetuloa hengaillemaan, tapaamaan frendejä tai Kotila-vapariiksi!

KOTILAN MONTTU

tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 10.00 – 14.00
Tonttulan kellari, Ratatie 2

Monipuolista palveluohjausta mm. itsenäisen asumisen aloittamisessa sekä työ- ja toimintakyvyn vahvistamisessa

Liitteessä tietoa syksyn kurssitarjonnasta!



ASUKASTOIMINTAA

Asumisohjaajat tavattavissa:

Kotkansiipi keskiviikkoisin klo 15–17
Palokunnanmäki keskiviikkoisin klo 15–17
Kilterinrinne torstaisin klo 15–17

Alkuasunnot Oy:n kohteiden asukaskokoukset järjestetään loka-marraskuussa. Kokouskutsut toimitaan jokaiselle asukkaalle kotiin. Asukaskokouksiin osallistuminen on vapaaehtoista mutta se on ehdottomasti paras tapa vaikuttaa talon asioihin! Tule siis paikanpäälle päättämään kotiasi koskevista asioista!

Pääkaupunkiseudun Nal -asukkaiden koulutus 16.10. Yhteisöllisyyttä yhdessä!

Marraskuussa avoinlohuonetoimintaa myös lauantaisin
13.11. Kilterinrinne 4
27.11. Kotkansiipi 10



Yhteystiedot

Hanna Hietala
vastaava asumisohjaaja
hanna.hietala@vantaannuoretasujat.net
p. 040 830 8848

Jani Hoviario
asumisohjaaja
jani.hoviario@vantaannuoretasujat.net
p. 040 833 8667

Susanna Vainio
projektipäällikkö, Kotila-hanke
susanna.vainio@vantaannuoretasujat.net
p. 040 833 9868

Katja Tenhunen
projektityöntekijä, Kotila-hanke
katja.tenhunen@vantaannuoretasujat.net
p. 040 833 8778

Tiina-Maaria Päivinen
puheenjohtaja
puheenjohtaja@vantaannuoretasujat.net
p. 040 589 3149

www.vantaannuoretasujat.net

www.nal.fi

www.alkuasunnot.fi

www.asumisenabc.fi