



Mielenterveyden  
keskusliitto

Mahdollisuuksia  
mielenterveyskuntoutujille  
Kuopion seudulla

Työ- ja koulutusvalmennus

2015

## KURSSEJA

### Mielenterveyden Keskusliitto

Tukea työllistymiseen

- <http://mtkl.fi/palvelut/tyollistymispalvelut/>

Kuntoutuskurssit ( RAY)

### Ammatillisen kuntoutumisen kursseja

- [www.avire.fi/kuntoutuspalvelut/](http://www.avire.fi/kuntoutuspalvelut/)
- [www.verve.fi](http://www.verve.fi)
- [www.kk-kunto.fi](http://www.kk-kunto.fi)
- [www.neuron.fi](http://www.neuron.fi)
- [www.kunnosteena.fi](http://www.kunnosteena.fi)

### Nuorten kuntoutuminen

- [www.oivariihi.fi](http://www.oivariihi.fi)

### Niemikotisäätiö

- [www.niemikoti.fi](http://www.niemikoti.fi)

### Valkonauhaliiton pienryhmätoiminta

- [www.suomenvalkonauhaliitto.fi](http://www.suomenvalkonauhaliitto.fi) (työmuodot-seminaarit ja pienryhmätoiminta)

## OPISKELUA

### Ammatillisen kuntoutumisen opas

[www.mtkl.fi/Ammatillisen-kunt-opas-2015-16-3-.pdf](http://www.mtkl.fi/Ammatillisen-kunt-opas-2015-16-3-.pdf)

Kaikki oppilaitokset Suomessa [www.opintopolku.fi](http://www.opintopolku.fi)

Kuopion ammatilliset koulutukset [www.studentum.fi](http://www.studentum.fi) > ammatilliset oppilaitokset > Kuopio

Erityisammattikouluja (sekä valmentavaa että ammatillista opiskelua):

- Ammattiopisto Luovi  
[www.luovi.fi](http://www.luovi.fi)

Ammatillisen koulutuksen ja lukiokoulutuksen yhteishaku [www.opintopolku.fi](http://www.opintopolku.fi)

### Suomen kansanopistot

[www.kansalaisopisto.kuopio.fi](http://www.kansalaisopisto.kuopio.fi)

- Optima  
[www.optimaedu.fi](http://www.optimaedu.fi)

Opiskelua tukevaa toimintaa

- Nettiryhmät ja virtuaalinen olkapää Nyyti ry  
[www.nyyti.fi](http://www.nyyti.fi)
- Ylioppilaiden terveydenhoito, YTHS [www.yths.fi](http://www.yths.fi)

## TYÖHÖNVALMENNUSTA

- [www.kk-kunto.fi](http://www.kk-kunto.fi) > Toimipisteet > Kuopio > Palvelut > Kela > Mielensterveyskuntoutujien työhönvalmennus
- [www.verve.fi](http://www.verve.fi) > Palvelut > Työuran käännekohtissa > Kurssi > Työhönvalmennus
- [www.verve.fi](http://www.verve.fi) > Palvelut > Työuran käännekohtissa > Kurssi > Mielensterveyskuntoutujien Työhönvalmennus
- [www.kuopioseuduntyovalmennus.fi](http://www.kuopioseuduntyovalmennus.fi)

### Tietoa työhönvalmennuksesta:

- [www.vates.fi](http://www.vates.fi) ( Mielensterveyskuntoutujien työvalmennuksen työkalupakki VIRPA)

## TYÖPAIKKOJA JA TYÖLLISTÄMISPALVELUJA

- [www.polinna.fi](http://www.polinna.fi) (Kuopion työurapalvelut ja työhönpaluu)
- [www.te-palvelut.fi](http://www.te-palvelut.fi) (Työvoimatoimisto)
- [www.duunimentori.fi](http://www.duunimentori.fi)
- [liisa-maija.verainen@lihastautiliitto.fi](mailto:liisa-maija.verainen@lihastautiliitto.fi)
- [www.oikotie.fi](http://www.oikotie.fi)  
(Helsingin Sanomat)
- [www.staffpoint.fi](http://www.staffpoint.fi)  
(toimialapalvelu)
- [www.spectra.fi](http://www.spectra.fi)  
(työpaikkoja kauppoihin)
- Akateemiset rekrytointipalvelut [www.aarresaari.net](http://www.aarresaari.net)
- [www.pellervo.fi](http://www.pellervo.fi)  
(kaikki osuuskunnat Suomessa)
- [www.ray.fi](http://www.ray.fi)  
(Paikka auki –avustusohjelma)
- Sosiaaliset yritykset

### Rekrytointifirmat:

- Barona Oy  
[www.barona.fi](http://www.barona.fi)  
[mikko.hintsala@barona.fi](mailto:mikko.hintsala@barona.fi)
- ManPower Oy  
[www.manpower.fi](http://www.manpower.fi)  
[tytti.salo@manpower.fi](mailto:tytti.salo@manpower.fi)  
[virpi.maentaus@manpower.fi](mailto:virpi.maentaus@manpower.fi)

## TYÖTOIMINTAA

(mm. ruuanlaittoa, siivousta, pesula-toimintaa, muuttopalvelua, tekstiilitöitä, alihankintatöitä jne.; ansaita voi max 12€/päivä)

- Mielenterveysyhdistykset Suomessa [www.mtkl.fi/jasenyhdistykset](http://www.mtkl.fi/jasenyhdistykset)

## MIELENTERVEYSYHDISTYKSIÄ, PAIKALLISIA MUITA YHDISTYKSIÄ ja PALVELUJA

- Kuopion Mielenterveystuki, [www.kuopionmt-tuki.com](http://www.kuopionmt-tuki.com), Tulliportinkatu 52, Puh. 040 7331713
- Kuopion kriisikeskus ja mielenterveysseura Hyvä Mieli ry, [www.kuopionkriisikeskus.fi](http://www.kuopionkriisikeskus.fi)
- Kuopion mielenterveyspalvelut, [www.kuopio.fi](http://www.kuopio.fi)
- Poikien talo Herrax, Kuopio, [www.setlementti.fi](http://www.setlementti.fi) > tyttötyö > poikatyö > Herrax
- Tyttöjen talo, Kuopio, [www.setlementti.fi](http://www.setlementti.fi) > tyttötyö > tyttöjen talo Kuopio
- Turvalinkki ry, asumispalveluita ja päivätoimintaa, [www.turvalinkki.fi](http://www.turvalinkki.fi)

## ASUKASTUVAT

### [Setlementti Pujola ry](#)

Hapelähteenkatu 23, 70100 Kuopio  
Puh. 050 554 8877

### [Petosen asukastupa](#)

Pyörönkaari 19 2.krs, 70820 Kuopio  
Puh. 044 7185073, 044 718 1798

### [Asukastupa Jussintupa](#)

Pörönsolantie 5, 72100 Karttula  
Puh. 044 718 4934  
Avoinna ma-to kello 9-15 ja pe kello 9-13

### [Asukastupa Leivontupa](#)

Matintie 21 A, 73300 Nilsiä  
Puh. 044 748 2213  
Avoinna arkisin kello 10-14.  
Ruokailu torstaisin kello 11-13.

### [Asukastupa Puijonlaakso](#)

Sammakkolammentie 12, 70200 Kuopio  
puh. 044 718 3668  
Avoinna ma-to kello 8-15 ja pe kello 8-14

### [Keskustan asukastupa Voiportti](#)

Tulliportinkatu 52, 70100 Kuopio  
Puh. 044 718 2158  
Avoinna ma - pe klo 9 – 16

### [Asukastupa Länsi-Puijo](#)

Rypysuontie 68, 70280 Kuopio  
Puh. 017 185 866, 044 718 5866  
Avoinna ma-pe kello 8-12.30

### [Asukastupa Neulastupa](#)

Neulamäentie 8, 70150 Kuopio  
Puh. 044 718 1242  
Avoinna ma, ke ja to kello 8.30-12.30

### [Asukastupa Kotikulma](#)

Jalkasenkatu 7, 70820 Kuopio  
Puh. 050 372 7900  
Avoinna arkisin kello 8.30-15.00

### [Asukastupa Koillistuuli](#)

Saarijärventie 9, 70460 Kuopio  
puh. 044 718 4988  
Avoinna arkisin kello 9-14

### Asukastupa Katiska

Rimpitie 2 (Salen kiinteistö),  
70700 Kuopio  
puh. 044 718 2822  
Avoinna ma-to kello 9–16 ja pe kello 9–15

### Asukastupa Vehmertupa

Laivarannantie 1, 71310 Vehmersalmi  
puh. 044 718 5072  
Avoinna ma–pe 9–13.

### MUITA LINKKEJÄ

- [www.avosto.net/a-ura/opas](http://www.avosto.net/a-ura/opas)
- Vapaaehtoistyötä  
[www.tuntitili.fi](http://www.tuntitili.fi) (faktaa toiminnasta)
- Tietoa eri ammateista [www.ammattinetti.fi](http://www.ammattinetti.fi) (tietopankki)
- Sosiaalisia yrityksiä  
[www.tem.fi](http://www.tem.fi)
- Sosiaalisen yrityksen statuksella toimiva henkilöstöpalveluyritys  
[www.manpower.fi](http://www.manpower.fi) työvalmentajat [virpi.maentaus@manpower.fi](mailto:virpi.maentaus@manpower.fi) ja [tytti.salo@manpower.fi](mailto:tytti.salo@manpower.fi) jatkuvasti noin 500-1000 avointa työpaikkaa
- Oppisopimuksella opiskelu ja työskentely [www.opityossa.fi](http://www.opityossa.fi)
- Ammatillisen kuntoutuksen hakeminen ja rahoitus: KELA [www.kela.fi](http://www.kela.fi) ja
- Työeläkelaitokset [www.tyoelake.fi](http://www.tyoelake.fi)

Mielenterveyden keskusliitto  
Työ- ja koulutusvalmennus  
Työ- ja koulutusvalmentaja Tuula Laitinen  
p. 050 3831938