

TIETOA JA VINKKEJÄ NUORILLE JA HEIDÄN PERHEILLEEN

LAHDEN KAUPUNKI/NUORTEN PALVELUT:

Nuori Lahti www.nuorilahti.net

NUORISOKESKUS Sammonkatu 8c (8-Sali) p. 050 -3985 644

www.nuorilahti.net/nuorisokeskus

nuorisokeskus@lahti.fi

Toimiston aukioloajat: ma suljettu, ti klo 8-16, ke ja to 8-18, pe 8-14, la ja su erikseen sovittavissa.

DOMINO Hämeenkatu 9, 15110 Lahti p. 050- 383 6459

www.nuorilahti.net/domino

domino@lahti.fi

Kriisityö

Mielenterveystyö

Päihdetyö

Nivelvaihtely

Puhelinpäivystys: ma- to klo 8.30-10 ja torstaisin klo 18-20. Muina aikoina vain sovittuja asiakastapaamisia. Palvelu on luottamuksellista ja maksutonta, eikä lähetettä tarvita.

NUORISOTIEDOTUS HURINA 3.0 Sammonkatu 8 C 15140 Lahti p. 050 559 4116

ja 050 383 6462

hurina@lahti.fi

Nuorisotiedotus Hurina 3.0 tekee nuorten neuvonta- ja tietopalvelutyötä Lahdessa. Nuorisotiedotus Hurinan tehtävänä on välittää oikeaa, tarkistettua tietoa nuorten elämään liittyvissä asioissa ja ohjata oikean tiedon luokse.

PLAZA Tenavakatu 19, Möysä p.050-5180061

www.nuorilahti.net/plaza

Plaza nuorisotalo Möysässä on suunnattu 13-20 -vuotiaille nuorille, aukioloaika vaihtelee klo.16-22 välillä.

KASAKKAMÄEN NUORISOTALO Matkamiehenkatu 36, Lahti p.050-3985668

Nuokku on auki perjantaisin klo.17-21 ja sunnuntaisin klo.14-20 välisenä aikana.

AHTIALAN NUORISOTALO Arvonkatu 14

www.nuorilahti.net/ahtiala

Ahtialan nuorisokeskus on auki ke-pe.

ke klo.16-19 Nappulat (5-6lk)

to klo.17-20 Isot (7lk->)

pe klo.17-19 Nappulat klo.18-22 Isot

PARISTO Tietokatu 5, Niemi p.03-7305088

www.nuorilahti.net/paristo

Paristo on auki keskiviikkoisin, perjantaisin ja sunnuntaisin klo.17-23 välillä.

PROFIILI Apilakatu 5, Laune

www.nuorilahti.net/profiili

Profiili on auki tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Aukioloajat ovat ikäryhmien mukaan klo.17-22 välisenä aikana.

TYTTÖJEN TILA Harjukatu 26

www.nuorilahti.net/tyttojentila

12-20-vuotiaille tytöille tarkoitettu nuorisotalo. Tyttöjen tila on auki tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo.15- 18.30 välisenä aikana.

MULTI-CULTI Päijänteenkatu 1

www.nuorilahti.net/multi-culti/

Monikulttuurikeskus Multi-Culti on Lahden nuorisopalveluiden osana toimiva kaikenikäisille avoin monikulttuurisen toiminnan keskus ja kansainvälinen kohtaamispaikka. Toimintaan voi osallistua yhtälailla kantaväestö kuin muualta muuttaneetkin ilman ikärajoja tai muita pääsyvaatimuksia.

DYNAMO Saimaankatu 64

www.nuorilahti.net/dynamo/

Dynamo tarjoaa työharjoittelua draama-, sisustus-, remontti- ja mediapajoissa. Lisäksi yksilövalmentaja auttaa ja tukee koulutus- ja ammattisuunnitelmien teossa ja arjenhallinnassa. Toiminta on tarkoitettu 17-24 -vuotiaille työttömille työnhakijoille (Lahti, Hollola, Nastola, Orimattila, Asikkala).

AKSELI Sammonkatu 8 b

www.nuorilahti.net/akseli/

Akseli-työpajat työllistävät ja kouluttavat lahtelaisia 17-24 -vuotiaita nuoria sekä räätälöivät rekrytointipalveluja päijäthämäläisille yrityksille.

HORISONTTI

www.nuorilahti.net/horisontti

Nuorten työharjoitteluyksikkö. Ajanvaraus: ma - pe klo.9-14 p.050-398 5657,
horisontti@lahti.fi

SIHTI NUORTEN ARVIOINTIPOLIKLINIKKA Vesijärvenkatu 20 D 57 15140 Lahti

Käyntiosoite: Aleksanterinkatu 16 D, 3. kerros

Yhteystiedot Sihtiin: toimisto puh. (03) 819 4849 ma-to klo 8.00-11.00 ja 12.00-15.00, pe klo 8.00-11.00 ja 12.00-14.00

Sihti on nuorten arviointipoliklinikka, jossa hoidon tarpeen arviointi tehdään tarvittaessa viiden käyntikerran puitteissa. Sihti palvelee 13 - 18 -vuotiaita nuoria, joilla ei ole hoitosuhdetta muualla. Työryhmä jalkautuu tarvittaessa alueen kuntiin.

NUORISOVASTAANOTTO Paavolan terveystalo, Kauppakatu 14, 4.kerros
p. (03) 818 4491 (toimisto), fax (03) 733 0478

Aukioloajat: ma - to klo 8.00 - 15.30 ja pe klo 8.00 - 13.30
Yhteydenotot puhelimitse arkisin puh. (03) 818 4491
klo 8.00 - 11.00 ja klo 13.00 - 14.00, pe 8.00-11.00

Nuorisovastaanotto palvelee 13 - 18 -vuotiaita lahtelaisia ja Lahdessa opiskelevia nuoria sekä heidän perheitään nuoruusiän erityiskysymyksissä, jotka liittyvät esimerkiksi masennukseen, kaveri- ja seurustelusuhteisiin, jännittämiseen ja paniikkioireisiin, perheongelmiin ja viiltelyyn.
Päihdeasioissa nuorisovastaanotto palvelee 13 - 17 -vuotiaita nuoria.

Hoito suunnitellaan yhdessä nuoren kanssa. Perheenjäsenten ja tukiverkoston mukana olo auttaa hoidon onnistumista. Asiakas käy vastaanotoilla sovitun työntekijän luona. Nuorisovastaanotolla työskentelee lääkäri, psykologi, kaksi psykiatrian sairaanhoitajaa ja osastonsihteeri.

Nuorisovastaanotolle tullaan:
- Sihti arviointityöryhmän ohjaamana.

LAHDEN KRIISIKESKUS Mariankatu 19 B 28, 15110 Lahti p. 03 – 877 660

www.lahdenkriisikeskus.fi

toimisto@lahdenkriisikeskus.fi

Kriisivastaanotto
ma – to 9 – 20, pe 9. – 16.30
Ajanvaraus ma – pe klo 9 – 12

Kriisivastaanotto on tarkoitettu yli 18- vuotiaille yksilöille, pariskunnille ja ryhmille. Palvelu on asiakkaalle maksuton.

Ota yhteyttä kriisikeskukseen:

- kun joudut äkilliseen traumaattiseen tilanteeseen
- kun ihmissuhteissasi on ongelmia

- kun kohtaat erilaista väkivaltaa
- kun työssäsi ilmenee vaikeuksia
- kun olet ahdistunut, masentunut tai jännittynyt
- kun elämänhalusi on kadonnut tms.

VALTAKUNNALLINEN KRIISIPUHELIN p. 01019 5202

Puhelimen aukioloajat:

ma– pe 9.00– 06.00

la 15.00– 06.00

su 15.00– 22.00

KRIISIKESKUS NETISSÄ

www.tukinet.net

TEKSTARIHELPPI p.044-744 7044

http://www.lahdenseurakuntayhtyma.fi/tule_mukaan/opiskelijana/tekstarihelppi

Jokaista painavat joskus ihmissuhteet, seurustelu, yksinäisyys, suru, masennus ja toivon puute. Silloin voit lähettää tekstiviestinä avunpyynnön tai kysymyksen numeroon 044 7447044.

Vastaus tulee vuorokauden kuluessa. Toiminta on täysin luottamuksellista eikä viestin lähettäjän tietoja näy missään.

EHKÄISYNEUVONTA Lahden kaupungin ehkäisyneuvola Kauppakatu 14, 1 krs. 15140 Lahti . Ajanvaraus ma - pe klo 9-11 puh. (03) 818 4553.

Vastaanotto ilman ajanvarausta arkisin klo 8-9. Ei -kiireellisissä neuvonta-asioissa voi asioida myös sähköpostin kautta ehkaisyneuvola.sotevi@lahti.fi

Lahden kaupungin ehkäisyneuvonta tarjoaa raskauden ehkäisyn aloittamiseen ja seurantaan liittyviä palveluita: hoidetaan ehkäisymenetelmän valinta ja alkuseuranta, hoidetaan pitkäaikaissairaiden ehkäisyneuvonta sekä annetaan raskaudenkeskeytyslausuntoja ja hoidetaan sovitut raskauden keskeytysten jälkitarkastukset.

Ehkäisyneuvolan palvelut ovat tarkoitettu lahtelaisille.

Opiskelevat saavat ehkäisyneuvonnan palvelut omasta opiskeluterveydenhuollon toimipisteestään.

Ehkäisyneuvonnan palvelut kohdennetaan ensisijaisesti nuorille ja ehkäisyä aloittaville.

SUKUPUOLITAUTIEN TESTAUS LAHDESSA Paavolan terveystalo, 4.krs
Kauppakatu 14

Lääkäri puh. (03) 818 4572

Sairaanhoitajat puh. (03) 818 4571

Puhelinpalvelu arkisin ma - to klo 8.00 - 16.00, pe klo 8.00 - 14.00, puh. (03) 818 4570.

Sukupuolitautilien vastaanotto toimii ilman ajanvarausta lahtelaisille ja sopimuksen tehneille kunnille. Käynti ja tutkimukset ovat maksuttomia. Vastaanottoajat arkipäivinä: klo 8.30 - 10.30 naiset, klo 12.00 - 14.00 miehet.

LAHDEN KAUPUNGIN PÄÄKIRJASTO, KIRJASTON NUORISOTILA

http://kaupunginkirjasto.lahti.fi/nuorten_tila.htm

Pääkirjastossa on nuorten oma tila, joka on ideoitu ja suunniteltu yhteistyössä Nuorisopalveluiden ja nuorten itsensä kanssa. Kohtauspaikassa nuoret voivat tavata toisiaan, kirjaston ja nuorisopalveluiden henkilöstöä sekä muita nuorten kanssa toimijoita. Nuorten tila on avoinna ma - pe 10-20, lauantaina 10-15.

VERKKONUORISOTYÖ

www.netari.fi

Nuorisotyö netissä.

NUORISOJÄRJESTÖT

Nuorisojärjestöistä tietoa www.nuorilahti.net->toimintaa->nuorisojärjestöt

NUORTEN LIIKUNTAPALVELUT

<http://www.lahti.fi/www/cms.nsf/pages/11633BD0FBB48A87C2256F3F004AE7E8>

LAHDEN LIIKUNTASEURAT

<http://www.lahti.fi/www/cms.nsf/pages/AD87C4A4BCD06758C2256F7000241079>

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

NUORTENNETTI www.mll.fi/nuortennetti

Nuortennetti on Mannerheimin Lastensuojeluliiton nuorisotyön nettisivu, joka on suunnattu kaikille nuorille, erityisesti 12-18-vuotiaille. Nuortennetin tavoitteena on tarjota nuorille tietoa, tukea ja apua kasvuun ja nuoruuden haasteisiin.

VERKKONUORISOTYÖ www.mll.fi/nuorille/verkkonuorisotyö

LASTEN JA NUORTEN PUHELIN p. 116 111

Numeroon voi soittaa maksutta koko maassa joka päivä. Puhelimen toisessa päässä on koulutettu vapaaehtoinen päivystäjä, jolla on aikaa kuunnella. Voit kysyä tai keskustella luottamuksellisesti mistä tahansa sinua mietityttävästä asiasta. Puhelimen päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia. Normaalit päivystysajat ovat maanantaista perjantaihin kello 14 - 20 ja lauantaisin ja sunnuntaisin kello 17 – 20.

VANHEMPAINPUHELIN p. 0600 12277.

Puhelimeen vastataan
tiistaisin klo 10-13 ja 17-20,
keskiviikkoisin klo 10-13
torstaisin klo 14-20

VANHEMPAINNETTI

www.mll.fi/vanhempainnetti

PÄIJÄT-HÄMEEN LIIKUNTA JA URHEILU RY. Urheilukeskus (II rappu) p.03-816 815

www.phlu.fi

Phlu on liikunnan asiantuntija ja edistäjä 19 eri kunnan alueella. Toiminnan tavoitteena on mahdollistaa hyvää oloa liikunnan avulla läpi elämän ja innostaa jokaista huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan.

LAHDEN SEURAKUNTAYHTYMÄ

Seurakunnat tarjoavat toimintaa eri puolilla kaupunkia. Tarkemmat tiedot tarjonnasta löytyy www.lahdenseurakuntayhtyma.fi/tule_mukaan/nuoret
www.lahdenseurakunnat.fi/tule_mukaan/partiolaisena

LAHDEN PARTIOTOIMISTO Vähäntalonkatu 29 (Kallentalo Asemantaustassa)
p.(03) 3123 4900

VALOPILKKU-PROJEKTI/Harjulan Setlementti ry Harjulankatu 7 p.044-772
5015, 050-590 1134

www.valopilkkuprojekti.fi

valopilkku@harjulansetlementti.fi

Valopilkku on Ray:n rahoittama yhteistyöhanke, jota koordinoi Harjulan Setlementti ry Lahdessa. Hankkeen tavoitteena on tukea koulukiusattujen lasten vanhempia - sekä kiusaajien että kiusattujen perheitä. Valopilkku tarjoaa vertaistukea, keskusteluapua sekä tietoa kiusaamisen vaikutuksista lapseen ja perheeseen.

NUORTEN HOIToyhteisö STOPPARI Pitkämäenkatu 4 D p. 03 - 876 3328
<http://www.a-klinikka.fi/lahdenstoppari/hoito.htm>

Stoppari on päihteiden käytön ja muun ongelmallisen elämäntilanteen katkaisemista tarvitseville nuorille tarkoitettu ympärivuorokautinen hoitopaikka.

JELPPI Rauhankatu 7
www.lahdenjelppi.fi/

Terveysneuvontapiste Jelppi on tarkoitettu suonensisäisesti huumeita käyttäville ja heidän läheisilleen. Jelpissä voi asioida nimettömästi ja kotikunnasta riippumatta.

IRTI HUUMEISTA RY. Kauppakatu 6 A, 4. krs. p. 03- 752 3434

www.irtihuumeista.fi/aluetoiminta/alueosastot/lahti

Irti Huumeista ry on yli 25 vuotta toiminut poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton valtakunnallinen ehkäisevää ja korjaavaa yksilö- sekä perhekeskeistä päihdetyötä tekevä kansalais- ja vapaaehtoisjärjestö.

MONON SIDE RY. Ahvenistonkatu 2 p.050-430 0029

www.mononside.fi

Monon Side ry ylläpitää vapaaehtoisvoimin Lahdessa huoltopäivystystä perjantaisin noin klo 20 -01, kesäkuukausina noin klo 21-02. Pääasiallisena kohderyhmänä ovat alle 18-vuotiaat tilapäisesti päihteiden, väkivallan tms. syyn vuoksi kriisitilanteessa ja/tai riskiolosuhteissa olevat nuoret.

LAHDEN ENSI- JA TURVAKOTI

www.lahdenensijaturvakoti.fi

Turvakoti: Mäntsäläntie 34, 15610 Lahti

puh. (03) 875 090, fax (03) 734 0901

Kriisiapua 24 h/vrk

ensijaturvakoti@lahdenensijaturvakoti.fi

Ensikoti: Mustamäenkatu 74, 15610 Lahti

puh. 050 917 2358 ja (03) 875 090, fax (03) 734 0901

ensijaturvakoti@lahdenensijaturvakoti.fi

Turvakoti on tarkoitettu parisuhde- ja perheväkivallan kohteeksi joutuneille tai sen uhan alla eläville henkilöille. Turvakoti tarjoaa heille kriisivaiheessa turvaa ja tukea sekä mahdollisuuden perheväkivaltakierteen katkaisuun.

Turvakoti on auki ympäri vuorokauden ja sinne voi hakeutua joko suoraan tai ottamalla yhteyttä puhelimitse.

Ensikotitoiminnassa tärkeimpänä on tukea vanhemman ja vauvan välistä varhaista vuorovaikutussuhdetta. Ensikotiin tullaan, jos vanhemman / vanhempien omat voimat eivät riitä vauvan kanssa arjessa selviytymiseen. Syynä selviämättömyyteen voi olla mm. vauvan hoidossa tarvittavien taitojen puute, sairaus, uupumus, yksinäisyys, parisuhteen ongelmat, mielenterveysongelmat, päihteiden käyttö tai jokin akuutti elämäntilanne. Yhteydenoton ensikotiin tulosta voi tehdä perhe itse tai jokin perheen lähellä oleva taho kuten neuvola, äitiyspoliklinikka tai sosiaalitoimi. Sosiaalitoimi päättää perheen sijoittamisesta ensikotiin myöntämällä maksusitoumuksen ensikotijaksolle. Ensikotiin toivotaan tultavan raskauden loppuvaiheessa; viimeistään kuukausi ennen laskettua aikaa.

LASTENSUOJELUN PÄIVYSTYS

Lastensuojelun päivystys arkipäivisin klo 8 - 15 p. 050 - 398 7610.

Sosiaalipäivystys iltaisin ja viikonloppuisin yhteys hätäkeskuksen kautta p. 112