

NAISTENKARTANO RY

Naistenkartano ry on vuonna 1922 perustettu valtakunnallinen naisten erityiset tarpeet huomioon ottava ennaltaehkäisevän mielenterveys- ja päihdetyön kansalaisjärjestö.

Tarjoamme naisille turvallisen vertaisyhteisön oman kasvun työstämiseen ja tuomme esiin sukupuolisensitiivisyyden ja ennaltaehkäisyn merkityksen mielenterveys- ja päihdepalveluissa.

Vaikuttamistyötä teemme yhdessä verkostojen kanssa tiedottamalla, kouluttamalla, tekemällä kannanottoja ja kontaktoimalla päättäjiä.

Keskeisenä toimintamuotona on kaikille naisille suunnattu NOVAT-ohjelma, jonka ydin on vertaistukeen perustuva ryhmätoiminta. NOVAT-ryhmätoiminnan lisäksi järjestämme naiseuteen ja hyvinvointiin liittyviä luentoja Helsingissä ja Tampereella sekä verkossa.

VISIO & MISSIO

Visiomme on, että kaikilla olisi iloa, voimaa ja tilaa elää ainutlaatuisena. **Missiomme** on, että naisilla on vapaus olla oma itsensä. He tiedostavat ja kyseenalaistavat heille asetetut odotukset, olettamukset ja määritelmät. Naisten mielen hyvinvointi ja hallinnan tunne ovat parantuneet sekä kokemukset omista vaikutusmahdollisuuksista ovat lisääntyneet.

PALVELULUPAUS

Naistenkartanon toiminnassa mukana olevat kokevat, että arjen hallinnan tunne on lisääntynyt ja he eivät olekaan yksin. Toimintaan saa tulla sellaisena kuin on. Suhde itseen paranee.

NAISTENKARTANON YHTEYSTIEDOT

HELSINGIN TOIMISTO

Kalliolan Setlementtitalo,
Sturenkatu 11, 00510 Helsinki
info@naistenkartano.com

TAMPEREEN TOIMISTO

Itsenäisyydenkatu 12-14 LT 9a
33500 Tampere
pirkanmaa@naistenkartano.com

@naistenkartano

#enolekaanyksin
#ainutlaatuisen
#naistenkartano



Tarkemmat yhteystiedot ja
ajankohtaiset tiedot toiminnastamme
löydät verkkosivuiltamme.

www.naistenkartano.com

Itseni hyväksyminen voi muuttaa elämäni.



NAISTENKARTANO



Iloa, voimaa ja tilaa elää ainutlaatuisena

NAISTENKARTANO

TOIMINTAA KASVOKKAIN JA VERKOSSA

NOVAT-VERTAISTUKIOHJELMA

NOVAT on Naistenkartanon kehittämä naisille suunnattu vertaistukiohjelma, jolla halutaan tukea naisten hyvinvointia.

NOVAT-ohjelman tavoitteena on vahvistaa naisten arkipäivän hallinnan tunnetta. Se auttaa naisia tunnistamaan ja ottamaan käyttöön omia voimavarojaan sekä tukee naisia myönteisen muutoksen ja omien tavoitteidensa saavuttamisessa.

Keskeisiä teemoja ohjelmassa ovat:

- » suhde itseen, omaan ajatteluun ja tunteisiin
- » itsensä hyväksyminen
- » sisäisen puheen merkitykset
- » nykyhetkessä elämisen taito
- » suhde muihin
- » omat rajat ja tarpeet

Kenelle?

Kaikille naisille (jokaisen itsemäärättyä kunnioittaen), jotka haluavat pohtia elämänsä ja tutustua itseensä yhdessä muiden naisten kanssa. Jokainen määrittelee itse ne asiat, joita haluaa ryhmässä työstää.



NOVAT-ohjelman voi käydä monessa eri muodossa joko kasvokkain tai verkossa. Uusia NOVAT-ryhmiä perustetaan useita kertoja vuodessa sekä keväällä että syksyllä Tampereen seudulla, pääkaupunkiseudulla ja verkossa.

Lisätietoja verkkosivuiltamme
www.naistenkartano.com/vertaistukea

NOVAT-RYHMÄMUODOT

PITKÄ -NOVAT

- 32 tapaamiskertaa
- Kokootumiset viikoittain kasvokkain tai verkossa

LYHYT -NOVAT

- 14 tapaamiskertaa
- Kokootumiset viikoittain kasvokkain tai verkossa

KIRJOITTAEN -NOVAT

- 14 viikkoa
- Kokootumiset verkossa
- Ajatusten jakaminen tapahtuu kirjoittamalla

MINI -NOVAT

- 5 tapaamiskertaa
- Kokootumiset viikoittain kasvokkain tai verkossa



TUE TOIMINTAAMME

Naistenkartanon toimintaa voit tukea liittymällä jäseneksi tai toimimalla vapaaehtoisena. Katso lisätiedot verkkosivuiltamme.

www.naistenkartano.com/jaseneksi

www.naistenkartano.com/vapaaehtoiseksi

YLEISÖLUENNOT

Järjestämme naisille (jokaisen itsemäärättyä kunnioittaen) keväisin ja syksyisin hyvinvointiin ja naiseuteen liittyviä luentoja Helsingissä ja Tampereella sekä verkossa. Luennot ovat maksuttomia.

Yleisöluentojamme voi pääsääntöisesti seurata myös suorana verkossa. Julkaisemme niistä myös tallenteita YouTube-kanavallamme.

Ajankohtaista tietoa yleisöluennoista sekä muista tapahtumista löytyy verkkosivuiltamme..

Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaamme!

www.naistenkartano.com/tapahtumat

KOHTAAMISPAIKKA SALONKI

Salonki on matalan kynnyksen päihteetön kohtaamispaikka kaikille naisille. Salonkiin voi tulla juttelemaan mieltä askarruttavista asioista tai kysellä lisää toiminnastamme. Voit myös tulla pelailemaan lautapelejä, kahvittelemaan, ystävystymään tai vaikkapa vain oleskelemaan.

Salonki sijaitsee Naistenkartanon Tampereen toimitiloissa (os. Itsenäisyydenkatu 12-14). Ajankohtaiset aukioloajat löytyvät verkkosivuiltamme.

www.naistenkartano.com/salonki

