

## ILO EI OLE SISÄPIIRIN HOMMAA

**KOHTI UNELMIEN TYÖTÄ - Tietä tulevaisuuteen ei löydetä, se tehdään**

Ryhmässä käsitellään henkilökohtaisia voimavaroja ja vahvuuksia, opitaan markkinoimaan itseään, ylläpidetään ja parannetaan hyvinvointia, verkostoidutaan sekä käydään yritys- ja oppilaitosvierailuilla.

**REPSIKKA - autokuskin apu**

Autokuski liikkuu päivittäin kuljettaen ruokakuljetuksia ja hoitaen asiointiajoja. Apukuskina pääset liikkumaan päivittäin ympäri kaupunkia autokuskin matkassa.

**SIISTIKSI - nykypäivän tekniikoilla**

Nauhalla on monenlaista siistimistyötä useassa eri ympäristössä. Unohda rikkalapio ja kihveli. Meillä opit aulaemännän, vahtimestarin ja siistijän hommat ja tutustut nykypäivän puhdistuspalveluun.

**SOSKUTOIMINTA**

Sosiaalinen kuntoutus on matalan kynnyksen tavoitteellista toimintaa, joka perustuu vapaaehtoisuuteen. Palvelun sisältö räätälöidään asiakkaan tarpeiden mukaan. Meillä voit kirjoittaa, maalata, tehdä pihatöitä, liikkua ryhmässä tai vaikkapa kokkailla keittiöllä!



## Mikä Nauha?

Nauha ry on vuonna 1961 perustettu yhdistys, joka toimii riippuvuudesta vapaan elämäntavan puolesta tukemalla ja auttamalla eri syistä syrjäytyneitä ihmisiä ja heidän läheisiään.

Toimialojamme ovat työllisyydenhoito, nuorisotyö, huume kuntoutus, asumispalvelut ja päivätoiminta, vertais- ja vapaaehtoistoiminta, opinnollistaminen, maahanmuuttajapalvelut sekä erilaiset hankkeet.

Kaikki palvelut on pyritty tekemään asiakkaille helpoiksi saavuttaa ja edullisiksi tai mahdollisuuksien mukaan maksuttomiksi.

Vertais- ja vapaaehtoistoiminta on merkittävä osuus yhdistyksen toiminnassa.

Asiakkaiden perusoikeuksien puolustaminen on tärkeä osa asiakastyötä.



**KUNTOUTTAVA TYÖTOIMINTA  
JA  
SOSIAALINEN KUNTOUTUS**

## Yhteystiedot:

Lotta Virta 050 448 1727, [lotta.virta@nauha.fi](mailto:lotta.virta@nauha.fi)  
Riipuksenkatu 9 - 13, 33710 Tampere  
[www.nauha.fi](http://www.nauha.fi)

# nauha

2018

# nauha

TAMPERE

## HYVÄNTEKIJÄT - Kierrätys kunniaan

Hyväntekijät tekevät lahjoituksina tulleista materiaaleista pienimuotoisia käsitöitä. Ryhmän valmistamia persoonallisia tuotteita voi ostaa vaikka lahjaksi. Ryhmässä myös korjataan ja uudistetaan tekstiilejä sekä toteutetaan asiakastöitä. Laaja-alaista osaamista ei tarvita, sillä ohjaajien opastuksessa kaikki voivat oppia uusia kädentaiteita.

## KULTTURELLIT - hyvinvointia kulttuurista

Toimintaa kirjoittamisesta, musiikista, näyttelemisestä ja kuvataiteista kiinnostuneille. Kulturelleissa voi tehdä asioita oman kiinnostuksensa mukaan. Museovierailuja, maalausta, lehtijuttuja ja luovaa kirjoittamista. Ryhmäläisenä voi laulaa bändissä, opetella soittamaan kitaraa tai paukuttaa rumpuja.

## KILIMANJARO - tavoitteet korkealle

Ryhmässä opetellaan luontoon, luonnossa liikkumiseen ja retkeilyyn liittyviä taitoja sekä retkeillään ja liikutaan yhdessä. Tämä ryhmä on sinulle, joka haluat tutkia luontoa kaikilla aisteillasi ja haastaa itseäsi. Taitojen karttuessa polun päässä odottaa vaellusmatka ryhmän kanssa yhdessä valittuun kohteeseen. Ryhmää ohjaa erä- ja luonto-opas.

## GAIA - luontopainotteinen toiminta

Tämän ryhmän mukana pääsee suunnittelemaan ja toteuttamaan luontoretkiä ja sieni- ja marjareissuja - ja mikä parasta, toteuttamaan viherpeukalon unelmaa: kasvattamaan chilejä, kukkia, yrttejä ja muita pienviljelijän kasvatteja.

## RISTEYS - kulttuurit kohtaavat

Työtoimintaa suomen kielestä ja kulttuurista kiinnostuneille. Ryhmässä opitaan suomen kieltä keskustelemalla suomalaisesta ja ryhmäläisten omista kulttuureista. Harjoitellaan suomen kirjoittamista ja ääntämistä, tietokoneen käyttöä sekä arkisia tilanteita.

## KAHVIN JA KEITTIÖN MESTARIT - keittiön ja kahvilan haasteet

Keittiöllä Kaukajärvellä on monenlaisia tehtäviä. Työtehtäviin kuuluvat asiakaspalvelu, kahvin keittäminen, leipominen, ruoan valmistuksen eri tehtävät, ruuan esillepano, kattaukset, tiskaus jne. Vastuu lisääntyy taitojen kasvaessa. Tekemällä oppii.

## OPETUSKAHVILA NAUHA'S

Nuorten työpajatoimintana Hämeenpuistossa 18-29-vuotiaille nuorille. Opetuskahvilassa harjoitellaan kaikkia kahvilatyön sisältämiä työtehtäviä asiakaspalvelusta erikoiskahvien, smoothieiden jne. valmistamiseen.

## TALKKARIT

Jos pora pysyy kädessä tai maalaaminen on intohimosi, tässä tekijälle tilaisuus! Talkkarit-ryhmä kulkee Nauhan eri yksiköissä tekemässä kiinteistö- ja pihatöitä. Toimenkuvaan kuuluvat myös kuljetus- ja muuttohommat. Yksilöllisesti, kuntosi huomioon ottaen.

## APUOHJAAJA - elämyksiä koko yhteisölle

Apuohjaajana pääset toteuttamaan itseäsi viriketoiminnan ja ryhmänohjauksen keinoin. Apuohjaaja voi toimia myös asumispalveluissa avustavissa työtehtävissä.

## TOIMISTON APU - paperit järjestykseen

Matalan kynnyksen toimistotyötehtäviä muuttuvissa tilanteissa. Toimistoapulainen toimii työtoiminnan valmentajien apuna erilaisissa työtehtävissä, oman osaamisen ja mielenkiinnon mukaan.

## AJATTELE SUURIA, TEE PIENIÄ

Työtoiminnassa voit viikoittain liikkua salibandyn, futsalin ja lenkkeilyn merkeissä. Tule mukaan kehittämään toimintaa.

## PUPBOX- ÄITIYSPAKKAUKSIA ROMANIAAN - Ole kansainvälinen!

PupBox- äitiyspakkauksia Romaniaan on Nauha ry:n kestävän kehityksen mukainen projekti, jossa kerätään kotitalouksilta sekä yhteistyökumppaneilta käytettyjä, puhtaita ja ehjiä vauvanvaatteita ja kootaan ne äitiyspakkaussiksi Romanian köyhille toimitettavaksi. Pakkaukset ommellaan kierrätetyistä materiaaleista. Työtehtävinä pääset mukaan vaatteiden lajitteluun, pakkausten ompeluun ja kokoamiseen, projektin esitemateriaalien laatimiseen sekä some-kanavien ylläpitoon ja päivitykseen. Tuo ilmi osaamisesi!

## NUORTEN IMPROPAJA

Impropajassa tutustutaan improvisaatioon, draamaan ja teatteriin sekä parannetaan vuorovaikutustaitoja. Pääpaino on oman luovuuden herättelyssä, vahvuuksien löytämisessä, itsetunnon vahvistamisessa, yhteistyön harjoittelussa ja uusien roolien kokeilussa. Ryhmäläisten toiveiden mukaan rakennetaan yhteisiä esityksiä.

## VERKKOLEHTI NAUHALAINEN

Nauhalainen on Nauha ry:n verkkolehti, jota toimittavat Nauhalla kirjoittamisesta, kuvaamisesta, graafisesta suunnittelusta ja lehden teosta kiinnostuneet niin työkokeilussa kuin kuntouttavassa työtoiminnassa olevat innostuneet tekijät.

## SINUN ON ITSE HOIDETTAVA OMA KASVAMISESI, OLI ISOISÄSI KUINKA PITKÄ TAHANSA

- Irlantilainen sanonta

# nauha