

OmaVoiman Syyskuu 2026

- Tukea, tietoa ja toimintaa pirkanmaalaisille yli 18-vuotiaille,
joilla on neurokirjon piirteitä (esim. adhd, autismi, tourette, ocd).



Instagram: @Omavoima



Facebook: Omavoima



www.setlementtitampere.fi/palvelut/omavoima

Maanantai

14.9. | 28.9.

Neurokirjon sateenkaariryhmä

klo 17-19.30

(ennakkoilmoittautuminen)

7.9. | 14.9. | 21.9. | 28.9.

Edistämö

maanantaisin klo 12-15

Tiistai

1.9. | 15.9. | 29.9.

Autismikirjon aikuiset- vertaisryhmä

klo 17:30-20

Keskiviikko

9.9. | 23.9.

OCD-vertaistukiryhmä

klo 17-19

2.9. | 16.9. | 30.9.

Tourette-vertaisryhmä

klo 17-19

Torstai

10.9. | 24.9.

ADHD-piirteisten vertaisryhmä

18-20:30

3.9. | 17.9.

Neurodivergent peer group

klo 17:30-19:30

Perjantai

11.9. | 25.9.

Nuoret AuDHD-aikuiset (18-n. 35v)

klo 17:30-19:45

Lauantai

19.9.

Retrolauantai

klo 12-16

26.9.

Avoin olkkari

klo 15:30-19

(HUOM! Kellonaika muuttunut!)

Sunnuntai

13.9. | 27.9.

Autismikirjon naisten vertaisryhmä

klo 14-16

6.9. | 20.9.

Neurokirjava käsityöolkkari

klo 14-17

Muuta:

Teemailta Ruokasuhde Keskiviikkona 9.9. klo 16

Sisä-Suomen Syli Hämeenpuisto 43-45

Lähtö 15.45 Omavoimalta (Nalkalankatu 12G)

Tutustumistunti: Torstaina 24.9. klo 14-15

Ei ennakkoilmoittautumista! Nalkalankatu 12 G, 1 krs. ovisummeri

Saavuthan paikalle klo 14 mennessä!

Muutokset mahdollisia!

Noudatamme turvallisemman tilan periaatteita!



+ Discordissa myös
vertaistukitoimintaa!

**Setlementti
Tampere**

OMAVOIMA