

MIELEN AVOIN OPISTO

Recovery College

SEKÄ KOTIPESÄ-HANKE

SYKSY 2018



M|ELEN ry

MIELLEN AVOIN OPISTO - Recovery College

Mielen Avoin Opisto – Recovery College on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat vahvistaa omaa hyvinvointiaan ja/tai edistää toipumistaan. Yhdessä Kotipesä-hankkeen kanssa tarjoamme monipuolista ja mielekästä tekemistä: ryhmiä, kursseja, luentoja, tilaisuuksia ja retkiä. Valitse tarjonnasta itseäsi kiinnostavia teemoja. Mielen Avoimessa Opistossa voit harjoittaa taitojasi, kokeilla turvallisesti aivan uusiakin asioita ja ottaa askelia tavoitteitasi ja haaveitasi kohti. **Avoimen tarjontamme lisäksi järjestämme vapaaehtoistoimintaa ja kokemusasiantuntijatoimintaa.** Myös niistä löydät lisätietoja tästä esitteestä. Arvomme ovat

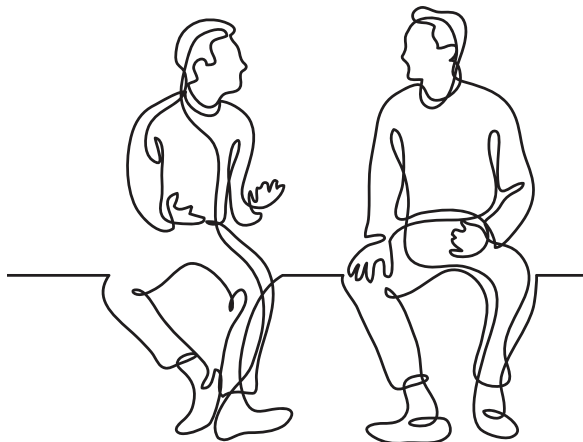
Toivo, Osallisuus, Uudistuminen ja Ilo.

Sinun toiveesi ja ideasi ovat tärkeitä. Kerro meille, millaisia ryhmiä tai toimintaa kaipaat? Mikä tuottaisi sinulle iloa? Entä haluaisitko itse ryhtyä ohjaamaan meillä ryhmää? Ota yhteyttä ja kysy lisää ryhmistä, kursseista ja toiminnasta koordinaattoreilta.

Seuraa ilmoitteluaamme mm. nettisivuillamme mielen.fi/toiminta/toimintaa-ryhmiä-ja-koulutuksia/mielen-avoin-opisto ja Facebook-sivullamme Mielen Avoin Opisto – Recovery College. Voit myös tilata uutiskirjeemme ilmoittamalla sähköpostiosoitteesi meille eva.romi@mielen.fi tai svi.nousiainen@mielen.fi.

Huomaathan, että osaan esitteemme avoimista ryhmistä on ennakoilmoittautuminen ja ryhmä täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Vapaita paikkoja voi kuitenkin tiedustella. Huomio, että muutokset toiminnassa ovat mahdollisia.

Olet lämpimästi tervetullut Mielen Avoimeen Opistoon!



SISÄLLYSLUETTELO

	sivu
Tampereen Mielenterveyskahvila	4
Hyvän mielen iltakoulu	5
Koulutukset	6
Hyvinvointia luonnosta	8
Hyvää mieltä	11
Liikuta itseäsi	14
Kädentaidot	16
Luova ilmaisu ja kulttuuri	17
Yllätä itsesi	19
Vertaisuus ja keskusteluryhmät	20
Ihmissuhteet ja vuorovaikutus	21
Tilattavat koulutukset ja luennot	25
Kokemusasiantuntijatoiminta	26
Vapaaehtoistoiminta	27
Kotipesä-hanke	28

Tulethan ryhmiimme tuoksuttomana, kiitos.

TAMPEREEN MIELENTERVEYSKAHVILA

Tampereen kaupungin mielenterveys- ja päihdepalvelujen aiemmin luotsaama Tampereen Mielenterveyskahvila siirtyy syyskuusta 2018 alkaen osaksi toteuttaa Mielen Avoimen Opiston toimintaa. Mielenterveys on yhteinen asia ja Mielenterveyskahvilaan ovat tervetulleita kaikki.

Mielenterveyskahvilassa keskustelemme mielen hyvinvointiin vaikuttavista asioista ja myös erilaisista mielenterveysongelmista ja elämän haasteista. Kaiken ytimessä on toivo. Uskomme vakaasti, että jokaisella on mahdollisuus toipua. Olet tervetullut sellaisena kuin olet - joko yksin tai yhdessä kaverin kanssa. Mielenterveyskahvilassa saa keskustella, mutta voi olla myös ihan hiljaa.

Aika Maanantaisin 3.9.-17.12. klo 14–15.30

Paikka Tammelakeskuksen Sali, Itsenäisyydenkatu 21 B, Tampere

Ohjaajat: Mielenterveyskahvilassa on paikalla ammattilainen sekä kokemusasiantuntija Mielen ry:stä. Saamme myös asiantuntijavieraita toisista järjestöistä sekä julkisista palveluista.

Kauden ohjelma ja lisätietoja <https://www.mielen.fi/toiminta/toimintaa-ryhmia-ja-koulutuksia/mielen-avoin-opisto/mielenterveyskahvila/>



HYVÄN MIELEN ILTAKOULU

Mielenterveyden keskusliiton (MTKL) suosittu luentosarja ”Hyvinvoinnin iltakoulu” saapuu tänä syksynä Tampereelle. Se toteutetaan yhteistyössä Mielen ry:n Mielen Avoimen Opiston kanssa.

Metsämieli© - Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin

Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista ja helppoja työkaluja mielentaitojen harjoitteluun luonnossa.

Aika Ma 10.9. klo 17-18.30

Paikka Pääkirjasto Metso, Lehmus-Sali, Pirkankatu 2, Tampere

Luennoitsija: Eva Romi, Metsämieli -ohjaaja ja -kouluttaja, seikkailukasvatuksen ohjaaja, yhteisöpedagogi (AMK), Mielen ry

Hyväksyen kohti kehoa - Oman kehon kaveriksi

Millaisia ovat kehonkuvan haasteet nyky-yhteiskunnassa? Mitä on kehotietoisuus ja kehopositivisuus? Miten tulen oman kehoni kaveriksi?

Aika Ma 8.10. klo 17.00 – 18.30

Paikka Pääkirjasto Metso, Lehmus-Sali, Pirkankatu 2, Tampere

Luennoitsijat: Anna Hasan, psykofyysinen fysioterapeutti ja Mindfulness-ohjaaja
Krista Lindgren, kokemusasiantuntija, Syömishäiriöliitto - SYLI ry

Suunta hukassa? Sisäinen motivaatio avuksi

Motivaatio on valtava voimavara. Onko se omassa elämässäsi parhaassa mahdollisessa käytössä? Mitä voit tehdä motivaation löytämiseksi?

Aika Ma 19.11. klo 17.00 – 18.30

Paikka Pääkirjasto Metso, Lehmus-Sali, Pirkankatu 2, Tampere

Luennoitsija: Jyrki Rinta-Jouppi, kouluttaja, Mielenterveyden keskusliitto

Hinta: Maksuton

Ei ennakoilmoittautumista. Mukaan mahtuu 150 henkilöä.

KOULUTUKSET

Mielenterveyden ensiapu® -koulutukset

Mielenterveyden ensiapu® -koulutukset (MTEA®) ovat Suomen Mielenterveysseuran rekisteröimä kurssikokonaisuus, joka on kehitetty lisäämään kansalaisten mielenterveystaitoja. Kurssia ohjaa aina tehtävään koulutettu ohjaaja. Kurssit sopivat jokaiselle, joka haluaa vahvistaa mielenterveysosaamistaan. Ne eivät kuitenkaan sovellu akuutissa kriisissä oleville eivätkä ole terapiaryhmiä. Kursimateriaali sisältyy kurssin hintaan. Mielenterveyden ensiapu® -koulutukset ovat itsenäisiä kokonaisuuksia, eikä esimerkiksi MTEA 2 -kurssille osallistuminen edellytä MTEA 1 -kurssin käymistä. Kurssitodistuksen saaminen edellyttää kokoai-kaista läsnäoloa koulutuksessa. Kysy yhteyshenkilöltä tarvitsemasi lisätietoja.

Mielenterveyden ensiapu® 1- koulutus (MTEA1)

Positiivinen mielenterveys on voimavara, josta kannattaa pitää huolta. Koulutukseen ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat vaalia ja vahvistaa omaa ja läheistensä mielenterveyttä. Koulutuksessa osallistujat saavat tietoa mielen hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä. He rohkaistuvat huolehtimaan omasta ja läheisten mielenterveydestä ja saavat lisää taitoja selvittää elämään kuuluvista vastoinkäymisistä.

Koulutukseen sisältyy viisi osiota

1. Mitä hyvä mielenterveys on?
2. Tunnetaidot
3. Elämän monet kriisit
4. Ihmissuhteet ja vuorovaikutus
5. Elämänhallinta

Aika Pe 23.11. ja 30.11. klo 9-16 (14 t)

Paikka Monitoimitalo, Satakunnankatu 13, Koulutustila Strömmer 4 krs, Tampere

Ohjaajat: Anna Anttinen, Katri Keskinen, Eija Jyllilä ja Suvi Nousiainen

Hinta: 30 € sisältää kurssikirjan

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 2.11.18 mennessä: suvi.nousiainen@mielen.fi
050 323 7588

Nuoren mielen ensiapu® -koulutus (NMEA)

Kenelle? NMEA-koulutus on tarkoitettu 7–18 -vuotiaita lapsia tai nuoria työssään tai vapaa-ajallaan kohtaaville. Koulutus soveltuu vanhemmille ja sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille, nuorisotyöntekijöille, opettajille ja oppilashuoltoryhmän jäsenille sekä urheiluseurojen valmentajille.

Tavoitteet: Koulutuksen tavoitteena on ehkäistä lasten ja nuorten mielenterveysongelmia, parantaa niiden varhaista tunnistamista, vahvistaa aikuisten valmiuksia ottaa puheeksi mielenterveyteen liittyviä kysymyksiä lasten ja nuorten sekä heidän vanhempiensa tai huoltajien kanssa sekä tarjota tukea ja apua.

Sisältö: NMEA-koulutuksessa käsitellään lasten ja nuorten mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen haasteita ja ilmiöitä kuten univaikeuksia, netin käyttöä ja koulukiusaamista. Koulutuksessa tutustutaan myös tavallisimpiin lasten ja nuorten mielenterveyden häiriöihin ja ongelmiin kuten ahdistuneisuushäiriöihin, itsetuhoisuuteen sekä käytöshäiriöihin.

Aika 4.10. klo 9.00–16.00. Yksi lähipäivä (7 t läsnäolovelvoite)
ja verkkokurssi (4 vkoa)

Kesto 4.10.-9.11. (14 t)

Paikka Mielen Avoin Opisto, Åkerlundinkatu 2 A, 3. krs, Tampere

Kouluttajat: Jari Kurvinen ja Marja Holkeri

Hinta: 35 € sisältää materiaalikustannukset ja kahvituksen

Sitova ilmoittautuminen 24.9. mennessä jari.kurvinen@mielen.fi 050 377 0462

Lisätiedot: Tietoja kurssista Mielen terveysseuran sivuilta mielenterveysseura.fi

Opiskelijamäärä: 12 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä

Tulethan ilman hajuksia.

Valmiuksia ryhmänohjaukseen

Koulutus tarjoaa eväitä ryhmätilanteissa toimimiseen sekä ryhmän ohjaamiseen. Sopii kaikille ryhmänohjaamisesta kiinnostuneille.

Aika Ti 27.11. klo 15–18

Paikka Mielen Avoin Opisto, Kokoustila Ida, Åkerlundinkatu 2 A, 3 krs, Tampere

Kouluttaja: Eija Jyllilä

Hinta: Maksuton

Ilmoittautuminen: 21.11. mennessä eija.jyllila@mielen.fi 050 598 0706

Syvennä ryhmänohjaustaitojasi

Ryhmänohjaamisesta kiinnostuneille tai jo ryhmiä ohjanneille tarkoitettu kurssi, jossa pienen teoriaosuuden lisäksi pääsemme harjoittelemaan ja kokeilemaan erilaisia toiminnallisia menetelmiä, joita on helppo hyödyntää ryhmänohjaamistilanteissa.

Aika Ti 13.11. klo 15-18

Paikka Tammelakeskus, Sali, Itsenäisyydenkatu 21 B, Tampere

Kouluttajat: Eija Jyllilä ja Aksu Piippo

Hinta: Maksuton

Ilmoittautuminen: 7.11. mennessä eija.jyllila@mielen.fi 050 598 0706

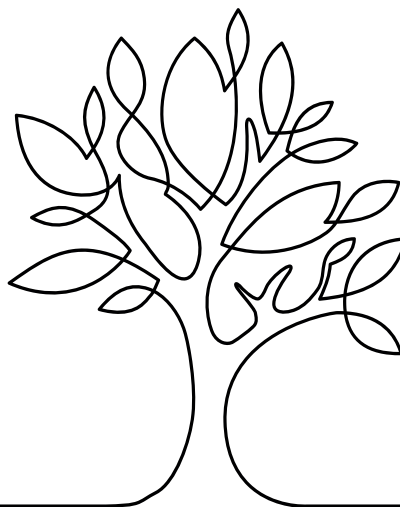
HYVINVOINTIA LUONNOSTA

Luonto- ja retkiryhmä

Anna luonnon hoitaa ja hemmotella sinua. Retkien kohteet ja aikataulut sovitaan kauden ensimmäisellä tapaamiskerralla, myöhemmin tiedot ohjaajalta tai Eijalta

Aika Retket joka toinen keskiviikko syyskuusta alkaen.

Syyskauden suunnittelu Ti 21.8. klo 13-15 Tammelakeskuksessa
Itsenäisyydenkatu 21 B klo 13.00–15.00



Ohjaaja: Jukka Vettenranta

Hinta: Maksuton

Lisätietoja: Eija Jyllilä 050 598 0706, www.kotipesa.mielen.fi/ohjelma

Luontotaidetta Makkarajärven maisemissa

Hyvänmielen retki Hervannan Makkarajärven ympäristössä. Retkellä pääset kokeilemaan taiteen tekoa maastossa hyödyntäen luonnon omia materiaaleja. Voit myös kiertää Makkarajärven ympäri tai tunnelmoida nuotiolla. Osallistujille ilmoitetaan tarkemmat tiedot retkestä ennen tapahtumaa. Retki järjestetään yhteistyössä Yhdessä Selviytymisen Tuki YSTI ry:n Tapaamispaikka Täky'n kanssa. Osallistujille tarjotaan kahvit ja pientä purtavaa.

Aika 7.9. klo 17-19

Paikka Hervanta, Makkarajärvi, Tampere

Ohjaajat: Eva Romi, Marjo Nevalainen ja Elisa Vettenranta

Hinta: Retki on maksuton. Luontokohteisiin kulku omakustanteisesti julkista liikennettä hyödyntäen.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: eva.romi@mielen.fi 050 380 3456

Pariskunnat – mennään metsään

Vahvista keskinäistä luottamusta ja turvallisuuden tunnetta parisuhteessa. Ohjelmassa erilaisia ryhmä- ja paritehtäviä luonnossa, sekä kaffittelua nuotion äärellä.

Aika Pe 14.9. klo 12-15.30

Paikka Pikku-Ahvenisto. Perille pääset autolla.

Pikku-Ahvenistontie 64, Ylöjärvi

<https://asiointi.maanmittauslaitos.fi/karttapaikka/printmap.html>

Ohjaajat: Eva Romi, Marja Holkeri, Jari Kurvinen

Hinta: 15 € sisältää kahvi/tee ja pientä purtavaa

Lisätietoja ja sitova ilmoittautuminen 7.9. mennessä jari.kurvinen@mielen.fi
050 377 0462

Marjaretki

Nyt sinun ei tarvitse yksin miettiä, mistä löytyisi parhaat marja-apajat tai löytääkö metsästä kotiin. Lähde porukan matkassa keräämään marjoja pakkaseesi tai vaikka piirakka-aineksiksi. Retken ohjaajat katsovat sopivan marjapaikan valmiiksi syksyn sadon mukaan. Osallistujille ilmoitetaan tarkemmat tiedot retkestä ennen

tapahtumaa.

Aika Ke 19.9. klo 13-16

Paikka Ilmoitetaan lähempänä retkelle osallistujille

Ohjaajat: Eva Romi, Eija Jyllilä ja Jukka Vettenranta

Hinta: Maksuton. Luontokohteisiin kulku omakustanteisesti julkista liikennettä hyödyntäen.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: eva.romi@mielen.fi 050 380 3456

Retki Isojärven kansallispuistoon

Tule tutustumaan Isojärven kansallispuiston kauniiseen ja monipuoliseen luontoon. Retkellä pääset ihastelemaan kansallispuiston jääkauden jälkiä sekä kirkasvetisiä lampia. Alueella asustelee myös majavia ja kaakkureita. Retkellä on mahdollisuus kulkea 3 kilometrin mittainen luontopolku ja nauttia retkieväistä tulipaikan ääressä. Osallistujille ilmoitetaan tarkemmat tiedot ennen tapahtumaa. Retkelle lähdetään yhteisbussilla Kotipesä-hankkeen sekä Tampereen kaupungin Luotsitoiminnan kanssa. Huom! Paikkoja retkelle on rajoitetusti.

Aika Ke 10.10. Lähtö klo 9 Tampereen keskustan alueelta (lähtöpaikka ilmoitetaan myöhemmin) ja paluu n. klo 15.30-16.00 Tampereelle

Paikka Isojärven kansallispuisto

Ohjaajat: Eva Romi, Jukka Vettenranta, Eija Jyllilä ja Juuso Armila

Hinta: 5€ sisältää kuljetuksen ja retkieväät

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: eva.romi@mielen.fi 050 380 3456

Sieniretki

Tule opettelemaan ja keräämään yleisiä ruokasieniä kokeneen sienineuvojan johdolla! Retki suunnataan Pirkanmaalle ennalta katsotuille sieniapajille.

Osallistujille ilmoitetaan tarkemmat tiedot ennen tapahtumaa.

Aika To 27.9. klo 10-16

Paikka Ilmoitetaan lähempänä retkelle osallistujille

Ohjaajat: Kaisu Järvelin + Eva Romi

Hinta: 5€ sisältää kuljetuksen ja kahvit

Lisätietoja ja osallistuminen: eva.romi@mielen.fi 050 380 3456

Ihan pimeätä

Suomen kylmä, pitkä ja pimeä ajanjakso saa meidät helposti käpertymään kotiin sohvanurkkaan. Sohva on ihana paikka, mutta löytyisikö myös luonnosta tuohon vuodenaikaan muutakin kuin epämiellyttävää märkyyttä? Nyt on mahdollisuus haastaa pimeänpeikko ja tulla turvallisesti ryhmässä aistimaan pimeänajan kauniista luontoa. Tämä retki sopii erityisesti sinulle, jota kiinnostaisi luontoon lähtö, muttet saa lähdettyä yksin pimeään. Osallistujille ilmoitetaan tarkemmat tiedot retkestä ennen tapahtumaa.

Aika Ti 13.11. klo 17-20

Paikka Tampere, tarkempi määränpää ilmoitetaan lähempänä retkelle osallistujille

Ohjaajat: Eva Romi ja Kaisu Järvelin

Hinta: Maksuton. Luontokohteisiin kulku omakustanteisesti julkista liikennettä hyödyntäen.

Lisätietoja ja osallistuminen: eva.romi@mielen.fi 050 380 3456

HYVÄÄ MIELTÄ

Toivon työpaja, Mielenterveyden Keskusliiton (MTKL) kurssi

Mistä lisää voimia arkeen, jos kaikki tuntuu harmaalta ja raskaalta? Miten huomata hyvä elämässä? Voiko elämäni muuttua taas valoisammaksi?

Ryhmässä etsitään yhdessä toiveikkuutta ja valon pilkahduksia ja pohditaan, mistä löytyisi voimia arkeen. Opettelemme myötätuntoa itseämme kohtaan: Tällä hetkellä jaksan ehkä vain tämän, mutta vointini paranee ja edessäni on parempi huominen ja uusia mahdollisuuksia. Suunnittelemme yhdessä lähitulevaisuutta ja opettelemme pilkkomaan tavoitteita pieniksi, kullekin sopiviksi askeleiksi. Joskus unohtuu, että emme ole ainoita, joiden mieli ei jaksaa. Ryhmässä jaamme kokemuksia toisten samoja asioita kohdanneiden kanssa ja teemme erilaisia harjoituksia. Voit tulla mukaan ihan omana itsenäsi. Ryhmässä on aina mukana vertaisohjaaja, jolla on omakohtaista kokemusta toipumisesta.

Aika 30.10.–1.11. klo 10–14

Paikka Mielen Avoin Opisto, Ryhmätila Ida, Åkerlundinkatu 2 A, 3. krs, Tampere

Ohjaajat: Henri Savolainen ja Pirjo Metsäranta

Hinta: Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Henri Savolainen henri.savolainen@mtkl.fi 046 851 4583

Pirjo Metsäranta pirjo.metsaranta@mtkl.fi 040 562 4773

Suvi Nousiainen suvi.nousiainen@mielen.fi 050 323 7588

Ilmoittaudu MTKL:n lomakkeella viimeistään 28.9. Linkki lomakkeeseen

kurssitietojen yhteydessä <https://kurssikalenteri.mtkl.fi>

Rauhoitutaan yhdessä

Vaeltaako mielesi levottomana? Huomaatko helposti hyvän vai kiinnittykö huomiosi puutteisiin ja harmeihin? Huomaatko puhuvasi itsellesi lannistavasti, soimaatko itseäsi vastoinkäymisten hetkellä? Ei huolta, tällaista mielen toiminta meillä ihmisillä usein on! Tule pohtimaan ja kokeilemaan yhdessä kuinka mielen aaltoilua voi oppia hiukan tasaamaan hyväksyvän läsnäolon ja itsemöytätunnon keinoin. Tule ottamaan ensiaskelia tietoisuustaitojen parissa.

Aika Ke 12.9., 26.9., 10.10., 24.10. ja 7.11. klo 15-16.30

Paikka Mielen Avoin Opisto, ryhmätila Ida, Åkerlundinkatu 2 A, 3. krs, Tampere

Ohjaajat: Mirja Paavola ja Suvi Nousiainen

Hinta: Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Mirja Paavola mirja.paavola@mielen.fi

050 343 9461. Ryhmään otetaan 6-8 osallistujaa.

Maistiainen Mindfulnessia

Mindfulness on menetelmä, joka tutkitusti vahvistaa stressinhallintaa ja hyvinvointia. Keskittymällä nykyhetkeen menneen ja tulevan huolehtiminen vähenee ja myönteiset tunteet saavat arjessa lisää tilaa. Menetelmä hyödyntää erilaisia kehotietoisuutta vahvistavia harjoituksia kuten kehomeditaatiota sekä hengitysharjoituksia. Tutustumme menetelmään erilaisten käytännön harjoitusten kautta. Aiempaa kokemusta menetelmästä ei tarvita.

Aika To 18.10. klo 17-18.30

Paikka Mielen Avoin Opisto, ryhmätila Ida, Åkerlundinkatu 2 A, 3 krs, Tampere

Ohjaaja: Tuuli Mähönen

Hinta: Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: eva.romi@mielen.fi 050 380 3456

Koillis-Ilonat

Koillis-Ilonat tuovat arjen ilonaiheet myös kanssaihmisten riemuksi! Koillis-Ilonat on mukavien vapaaehtoisten ohjaajiemme omasta ideasta syntynyt maksuton mahdollisuus tutustua ihmisiin inspiroivan tekemisen ja jutustelun merkeissä. Teemoina ovat esim. kädentaidot ja alueellisen tietotaidon jakaminen.

Aika Keskiviikkoisin 29.8.–5.12. klo 10.00-12.00

Paikka Koilliskeskuksen ryhmähuone Sora, Liikekatu 3, Tampere

Ohjaajat: Orvokki Laakso ja Anu-Maarit Lehtonen

Hinta: Maksuton

Lisätietoja: www.kotipesa.mielen.fi/ohjelma

Vaihtoehtonaapurit

Vaihtoehtonaapurit tarkoittaa yhteisöllistä oloilua, uusia tuttavuuksia sekä rentoa ajanviettoa ja kivaa puuhaa leppoisassa ilmapiirissä kaiken ikäisille. Tule sellaisena kuin olet ja osallistu sen verran kuin haluat! Ilmoittautua ei tarvitse.

Aika Ke 5.9., 26.9., 7.11., 28.11. ja 12.12. klo 17–19
sekä lisäksi retkipäivät 10.10. ja 24.10.

Paikka Kulttuuritalo Laikku, Keskustori 4, Tampere

Ohjaajat: Jenni ja Jaana

Hinta: Maksuton

Lisätietoja: www.kotipesa.mielen.fi/ohjelma

Ullakonvainion Ukkokerho

Juodaan kahvia ja höpistään! Ukkokerho on tarkoitettu kaikille ukoiksi itsensä tunnistaville, iällä ei ole niinkään väliä. Ukkokerhon on mahdollista tuulettua retkillä ja vierailijoitakin saattaa saapua. Kerho järjestetään yhteistyössä Tampereen kaupungin kulttuuriluotsitoiminnan kanssa.

Aika Perjantaisin 14.9. alkaen klo 12.30–14.30

Paikka Ullakonvainion kerhotila, Ullakonvainio 5, Kämmenniemi

Hinta: Maksuton

Ohjaajat: Ilkka Kataja, Matti Mäkinen ja Pentti Hakanen



LIIKUTA ITSEÄSI

Asahi-terveysliikunta, jatkokurssi

Asahi on liikuntamuoto jossa yhdistyvät länsimaisen lääketieteen sekä itämaisen liikunnan parhaat perinteet. Asahi on osa terveellistä elämäntapaa ennaltaehkäisten erilaisia sairauksia ja vammoja. Asahia pystyy harjoittamaan kuka tahansa riippumatta iästä tai fyysisestä kunnosta.

Aika Torstaisin 30.8.–29.11. klo 11–12

Paikka Koilliskeskuksen liikuntasali Kallio, Liikekatu 3, Tampere

Ohjaaja: Riikka Nevalainen

Hinta: 40 € syyskausi

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: kotipesahanke@mielen.fi ja www.kotipesa.mielen.fi/ohjelma

Liikuntaa Pynnikinharjun maisemissa

Otetaan kaikki ilo irti maailman korkeimmasta sorjaharjusta, hyödyntäen rappusia, portaita, viheralueita ja pihapunttiksia. Ryhmä kokoontuu syksyllä Koulukadun kentän portilla ja siitä lähdemme liikkumaan. Aloitamme aina dynaamisilla kehoa aktivoivilla lämmittelyillä jotka lisäävät liikkuvuutta ja siitä suuntaamme Pynnikin maastoihin. Varusteiksi lenkkikengät sekä säänmukainen liikuntavaatetus.

Aika Tiistaisin 4.9., 11.9., 18.9. ja 25.9. klo 16.30-17.30

Paikka Pynnikinharju

Ohjaaja: Jenni Huhtala

Hinta: Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: eva.romi@mielen.fi 050 380 3456.
Ilmoittautuminen 28.8. mennessä eva.romi@mielen.fi

Sählyryhmä

Tervetuloa pelaamaan sählyä mukavaan porukkaan. Mukaan sisäpelikengät ja oma maila (meiltä löytyy varamailoja). Pelin jälkeen suihkumahdollisuus, joten ota pyyhe mukaan.

Aika Keskiviikkoisin 5.9.–12.12. klo 15.00–16.00

Paikka Nääshallin liikuntasali, Näsijärvenkatu 8, Tampere

Ohjaaja: Juuso Armila

Hinta: Maksuton

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: Juuso Armila 050 598 4706 tai
kotipesahanke@mielen.fi, www.kotipesa.mielen.fi/ohjelma

Jooga

Tervetuloa joogaamaan sopivassa suhteessa dynaamista ja rauhallista joogaa. Ryhmä sopii sekä ensikertalaisille että jo aiemmin joogaajille. Mukaan rennot vaatteet ja avoin mieli. Oman joogamaton voi myös ottaa matkaan.

Aika Torstaisin 13.9.–29.11. klo 16.30–18.00

Paikka Tammelakeskus, jumppasali, Itsenäisyydenkatu 21 B, Tampere

Ohjaaja: Leena Saha

Hinta: 30 €

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: eva.romi@mielen.fi 050 380 3456

Luovasti liikkeelle

Tunneilla tutustutaan mielen ja kehon yhteistyöhön ja omiin mahdollisuuksiin liikkua ja liikuttaa kehoa. Harjoitteet ovat yksinkertaisia, luovia, tanssillisiäkin, eivätkä vaadi aiempaa kokemusta. Tavoitteena on iloita omista ja kansalliikkujien oivalluksista sekä löytää jotain arkeen siirrettävää. Mukaan tarvitset avoimen mielen, vaatteet, joissa on hyvä liikkua sekä juomapullon. Kurssin opettajana toimii tanssitaiteilija.

Aika Maanataisin 8.10.–17.12. klo 17–18 (Huom! Ryhmä kokoontuu poikkeuksellisesti ensimmäisenä maanantaina 8.10. klo 18–19)

Paikka Liikelaituri, Yliopistonkatu 58 D, 1. krs, Tampere

Ohjaaja: Luru Mäkelä

Hinta: Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: eva.romi@mielen.fi 050 380 3456

KÄDENTAI DOT

Kädentaitoryhmä

Avoim ryhmä kaikille käsillä tekemisestä kiinnostuneille. Oma käsityö tai askartelujuttu mukaan. Joka toinen kerta on mahdollisuus tehdä ohjattua työtä, johon voit ostaa ohjaajalta materiaalipaketin, hinta noin 0.50–4 €. Voit myös itse esittää toiveita tekniikoista.

Aika Keskiviikkoisin 15.8–12.12. klo 13.00–15.30

Paikka Tammelakeskus, ryhmätila, Itsenäisyydenkatu 21 B, Tampere

Ohjaajat: Helena Åberg, Eija Jyllilä ja Sirkka Maltolahti

Hinta: Maksuton

Lisätietoja eija.jyllila@mielen.fi 050 598 0706

Unisieppari-työpaja

Tule askartelemaan itselle tai lahjaksi unisieppari! Amerikan alkuperäisheimojen uskomusten mukaan unisiepparit suojelevat meitä pahoilta unilta ja auttavat hyviä unia pääsemään läpi.

Voit ottaa työpajaan mukaan omia helmiä ja sulkia, joita haluat käyttää unisiepparin koristeluun. Materiaaleja voi ostaa myös ohjaajalta.

Aika To 8.11 klo. 16-19.00

Paikka Kumppanuustalo Artteli, Kahvilan takahuone, Salhojankatu 42, Tampere

Ohjaaja: Sinikka Marjamäki

Hinta: 4 € materiaalimaksu

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 1.11. mennessä mirja.paavola@mielen.fi
050 343 9461

LUOVA ILMAISU JA KULTTUURI

Musiikista voimaa

Avoin musiikkipainotteinen ryhmä, jossa kokeillaan erilaisia tapoja omaan ilmaisuun musiikin kautta. Kurssilla yhdistellään laulua, soittoa, liikettä ja kuuntelemista monipuolisesti. Toiminta tapahtuu ryhmän toiveita kuunnellen. Tärkeintä on rento ilmapiiri ja musiikin ilo. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Tervetuloa mukaan!

Aika Torstaisin 13.9. - 29.11. klo 17-18 (Huom. Ryhmä ei kokoonnu 18.10.)

Paikka Mahdollisuuksien tila, Selininkatu 5, Tahmela/Pispala

Ohjaaja: Enni Kyttänen

Hinta: 20 €

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: eva.romi@mielen.fi 050 380 3456

Vapaudu taiteen avulla

Kurssilla tehdään itsetutkiskelua vapauttavien taideharjoitusten avulla. Materiaaleina käytämme mm. maaleja, liituja, savea ja mustetta. Ohjaajan avulla tarkastellaan syntyneitä teoksia ja niiden herättämiä tunteita. Taideprosessin myötä voit löytää uusia näkökulmia elämän haasteisiin sekä tulla tietoisemmaksi voimavaroistasi. Et tarvitse aiempaa kokemusta taiteenteosta.

Aika Keskiviikkoisin 12.9.-14.11. klo 17-19 (Huom. Ryhmä ei kokoonnu 10.10. ja 24.10.)

Paikka Tammelakeskus, ryhmähuone, Itsenäisyydenkatu 21 B, Tampere

Ohjaaja: Leena Saha

Hinta: 25 € sisältää kurssin ja materiaalit

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: eva.romi@mielen.fi 050 380 3456

Kulttuurikerho

Tampereen kulttuuritarjonta on monipuolista. Teemme vierailun kerran kuussa etukäteen valittuun kohteeseen ja seuraavalla kokoontumiskerralla istumme alas jakamaan kokemuksia ja ajatuksia vierailusta ja keskustelemaan kulttuuriasioista.

Aika Kohteet sovitaan erikseen. Ryhmä kokoontuu Tammelakeskuksessa, kerran kuussa kuukauden ensimmäinen torstai 6.9., 4.10. ja 1.11. klo 13.00–15.00

Paikka Tammelakeskus, Itsenäisyydenkatu 21 B, Tampere

Ohjaaja: Raija Torna

Hinta: Jokainen maksaa itse mahdolliset sisäänpääsymaksut vierailukohteisiin

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: eija.jyllila@mielen.fi 050 598 0706 www.kotipesa.mielen.fi/ohjelma

Avoin lukupiiri

Haluaisitko keskustella lukemistasi kirjoista muiden lukijoiden kanssa? Lukupiirissä luettavat teokset valitaan yhdessä: ohjaaja esittelee teeman mukaan muutaman teoksen – myös ryhmäläiset voivat antaa ehdotuksia – ja sitten valitaan niistä yhdessä teos seuraavaksi kerraksi.

Mukaan voit tulla koska tahansa, ilmoittautua ei tarvitse. Lukupiiri on avoin kaikille, ja olet siis tervetullut mukaan keskustelemaan, vaikket olisi lukenut kirjaa!

Aika Kerran kuussa maanantaisin ajalla 10.9.–3.12. klo 18.00–19.00

Paikka Koilliskeskuksen ryhmähuone Sepeli, Liikekatu 3, Tampere

Ohjaaja: Reetta Salmi

Hinta: Maksuton

Lisätietoja: reettasalmi78@gmail.com ja www.kotipesa.mielen.fi/ohjelma

Valokuvauskerho

Kerhossa pääset esittelemään ottamiasi kuvia muille ryhmäläisille. Kerhossa voidaan myös opetella yhdessä uusia kuvaustekniikoita ja testata erilaisia kuvaustapoja. Ohjaajillamme on osaamista ja silmää kuville – kerhosta saat myös vinkkejä ja uusia ideoita kuvaamiseen!

Aika Joka toinen keskiviikko 19.9.–12.12. klo 17.30–18.30

Paikka Koilliskeskuksen ryhmähuone Sepeli, Liikekatu 3, Tampere

Ohjaajat: Julia Vistbacka ja Timo Marttila

Hinta: Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: kotipesahanke@mielen.fi
www.kotipesa.mielen.fi/ohjelma

Ilmaisutaitopaja

Mielen Avoimen Opiston ilmaisutaitopajassa opetellaan esiintymistä, improvisoidaan ja kerrotaan tarinoita. Koulutuskerroilla käydään läpi

ilmaisun perusharjoituksia, joiden avulla pääsee harjoittelemaan omaa ilmaisuaan turvallisessa ympäristössä. Koulutus kehittää esiintymisvalmiuksia, vuorovaikutustaitoja ja luovaa mieltä. Mukaan mahtuu niin aloittelija kuin kokenutkin.

Aika Joka toinen maanantai 24.9.-5.11. klo 17-19
Paikka Tammelakeskus, Itsenäisyydenkatu 21 B, Tampere

Ohjaaja: Aksu Piippo

Hinta: Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: 10.9. mennessä aksu.piippo@mielen.fi
050 303 6098 ja www.kotipesa.mielen.fi/ohjelma

YLLÄTÄ ITSESI

Inspiraatioita ja hyväksyvää asennetta improvisaatiosta!

Tuntuuko, että sinun on vaikea lähteä kokeilemaan uusia juttuja ja pelkäätkä mokaamista? Onko muiden ehdotusten vastaanottaminen sinulle haastavaa ja vastaat mieluummin EI, kuin JOO? Jos vastasit edellisiin kysymyksiin KYLLÄ, tämä kurssi on sinua varten. Improvisaatioteatteri on esittävää taidetta, mutta myös tapa suhtautua elämään hyväksyvällä asenteella, nauttien mokaamisesta osana elämää.

Aika Ma 3.9. klo 15-17
Paikka Mielen Avoin Opisto, ryhmätila Ida, Åkerlundinkatu 2 A, 3. krs, Tampere

Ohjaaja: Jenni Huhtala

Hinta: Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Ilmoittautuminen 27.8. mennessä
eva.romi@mielen.fi 050 380 3456

Matematiikkakerho lukiolaisille

Hei, lukiolainen! Onko sinulla haasteita matematiikan oppimisessa? Ota kerhoon mukaan omat välineesi ja tuo mukana jokin matemaattinen ongelma, jonka haluat ratkaista. Ongelma voi olla vaikkapa kotitehtävä tai jokin käytännön ongelma, joka edellyttää laskemista tai päättelyä.

Aika Maanantaisin 17.9.–10.12. klo 17.15–18.45
Paikka Koilliskeskuksen monitoimitila Kivi, Liikekatu 3, Tampere

Ohjaaja: Mikko Vinnari

Hinta: Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: 050 598 4706 / Juuso tai kotipesahanke@mielen.fi
www.kotipesa.mielen.fi/ohjelma

VERTAISUUS- JA KESKUSTELURYHMÄT

Vertaisryhmä sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiville

Kärsitkö sosiaalisten tilanteiden pelosta? Haluaisitko tukea ja keskusteluseuraa muista saman asian kanssa kamppailevista? Kauden alussa ryhmään otetaan uusia osallistujia; ilmoittaudu etukäteen Juusolle.

Aika Tiistaisin 28.8.–18.12. (paitsi 25.9.) klo 14–15

Paikka Koilliskeskuksen ryhmähuone Sora, Liikekatu 3, Tampere

Ohjaaja: Juuso Armila

Hinta: Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: juuso.armila@mielen.fi 050 598 4706
www.kotipesa.mielen.fi/ohjelma

Keskusteluryhmä lupsakka lukkarinpiiri

Keskusteluryhmässä puhutaan joka viikko vaihtuvasta aiheesta sivuraiteille eksymistä pelkäämättä. Vetäjällä on vastuu aiheeseen perehdyttämisestä ja osallistujilla on mahdollisuus omalta osaltaan kuunnella, jakaa tietoa, kysellä ja kommentoida. Omat muistot, mielipiteet ja näkemykset ovat tervetulleita! Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua.

Aika Torstaisin 2.8 – 29.11 klo. 11.00 – 12.15 (ryhmä ei kokoonnu 1.11)

Paikka Tammelakeskus, pienryhmätila, Itsenäisyydenkatu 21 B, Tampere

Ohjaaja: Osku Alajoki

Hinta: Maksuton

Lisätiedot: Mirja Paavola mirja.paavola@mielen.fi tai 050 343 9461

IHMISSUHTEET JA VUOROVAIKUTUS

Sexfullness, yhdessä jaettu nautinto

Sexfullness – mikä se on? Taas uusi muotisana? Sexfullness on halukasta läsnäoloa intiimillä hetkellä. Monen elämässä Sexfullness karkaa kauas kiireen, stressin ja melskeen vuoksi. Sexfullness karttaa pakottamista, liikaa miellyttämistä ja uhrautumista. Sexfullness sen sijaan kukoistaa, kun suhteessa on lämpöä, kohtaamista, tilaa aistikokemuksille ja toiveille sekä rutkasti luottamusta. Tule kuuntelemaan, miten voit saada lisää Sexfullnessia elämääsi, mikä on Sexfullness-hissi, mitä on Suomi-miesten Sexfullness ja miten onnellisuus liittyy seksuaalisuuteen ja hyvään seksielämään.

Aika Ke 19.9. klo 13–15

Paikka Pääkirjasto Metso, luentosali Lehmus

Luennoitsija: Riikka Riihonen

Hinta: Maksuton

Ilmoittautuminen: Ei erillistä ilmoittautumista

Lisätietoja: Marja Holkeri marja.holkeri@mielen.fi 050 3439 465.

Tulethan ilman hajuksia.

Solmuja parisuhteessa -kurssi 2.10.-25.11. Tampere

Ryhmään otetaan neljä paria. Kartoitushaastattelujen perusteella teemme valinnat ryhmään. Ryhmänohjaus maksaa 80 € pariskunta.

Ryhmässä käsitellään aiheita

- Keitä me olemme? Tutustuminen ja kurssin sisältö.
- Miten tähän on tultu? Yhteisen taipaleen tarkastelu.
- Miltä tuntuu? Omien ja kumppanin tunteiden tunnistaminen.
- Seksuaalisuus solmussa? Kehon viestien kuunteleminen.
- Missä ollaan nyt? Solmutilanteen jäsentäminen.
- Mitä tahdon? Toiveet, unelmat ja tavoitteet.
- Miten toimitaan? Sanoista tekoihin.

- Mitä eväitä saatiin? Yhteenveto ja palaute.

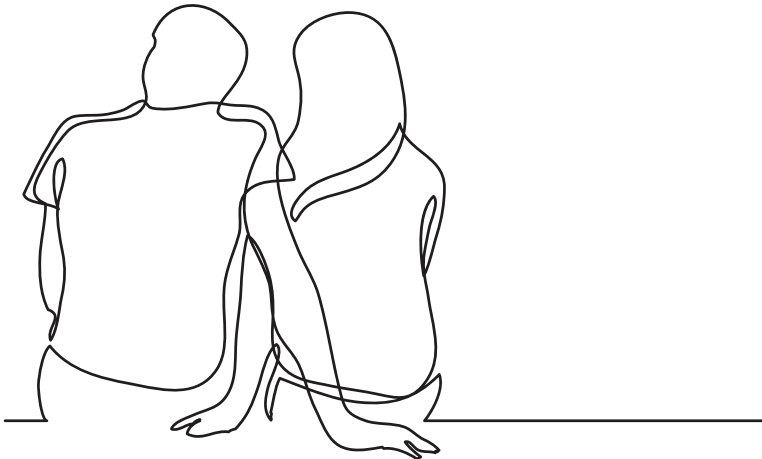
Aika (sisältää n. tunnin omakustanteisen ruokatauon)
Ti 2.10. klo 12-18, Su 28.10. klo 9-15, Ma 5.11. klo 12-18

Su 25.11. klo 9.30-14.30

Paikka Mielen Avoin Opisto, Åkerlundinkatu 2 A, 3. krs, Tampere

Ohjaajat: Marja Holkeri Sairaanhoidtaja AMK, Terveydenhoitaja AMK, Seksuaalineuvoja, Solmuja parisuhteessa -ohjaaja, koordinaattori Jari Kurvinen Mielenterveyshoitaja, Solmuja parisuhteessa -ohjaaja, koordinaattori Lisätietoja Solmu-työskentelystä löytyy Kataja ry:n sivuilta www.katajary.fi. Ilmoittautuminen pe 17.9. mennessä marja.holkeri@mielen.fi 050 343 9465 tai jari.kurvinen@mielen.fi 050 377 0462.

Tulethan ilman hajusteita.



Entäs minä? Entäs me?

Luento tarjoaa kaikille kiinnostuneille näkökulmia ja neuvoja ihmissuhteisiin, sekä tietoutta seksuaalisuudesta.

Aiheina: Tunteet, tunnetaakat, ristiriitojen käsittelytavat, puhumisen ja kuuntelemisen taidot, seksuaalioikeudet, ympäristön ja ihmissuhteiden vaikutus seksuaalisuuteen ja seksuaalikasvatus pienten lasten kanssa.

Aika To 26.9. klo. 12.30-14.30, Ke 28.11. klo.16.30–18.30

Paikka Mielen Avoin Opisto, Ryhmätila Ida, Åkerlundinkatu 2 A, 3. krs, Tampere

Luennoitsijat: Marja Holkeri ja Jari Kurvinen

Hinta: Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Marja Holkeri (terveydenhoitaja AMK, seksuaalineuvoja ja Solmuja parisuhteessa -ohjaaja) marja.holkeri@mielen.fi 050 343 9465 ja Jari Kurvinen (mielenterveyshoitaja ja Solmuja parisuhteessa -ohjaaja) jari.kurvinen@mielen.fi 050 377 0462.

Tulethan ilman hajusteita.

Seksuaalisuus – ihmisenä olemista

Jokainen tuo ihmissuhteisiin opittuja toimintatapoja, tunteiden ja ristiriitojen käsittelymalleja, sekä omia kokemuksia ja näkemyksiä aikaisemmista ihmissuhteista. Oma kasvuympäristö, tieto, asenteet, tarpeet ja elämäntilanteet heijastuvat yksilöllisesti omaan seksuaalisuuteen.

Aika 22.8. kello 16.30–18.00

Paikka Mielen Avoin Opisto, ryhmätila Ida, Åkerlundinkatu 2 A, 3. krs, Tampere

Luennoitsija: Marja Holkeri

Hinta: Maksuton

Lisätiedot: marja.holkeri@mielen.fi 050 343 9465 tai jari.kurvinen@mielen.fi 050 377 0462.

Tulethan ilman hajusteita.

Pariskunnat – mennään metsään

Vahvista keskinäistä luottamusta ja turvallisuuden tunnetta parisuhteessa. Ohjelmassa erilaisia ryhmä- ja paritehtäviä luonnossa, sekä kaffittelua nuotion äärellä.

Aika Pe 14.9. klo 12-15.30

Paikka Pikku-Ahvenisto, Pikku-Ahvenistontie 64, Ylöjärvi
<https://asiointi.maanmittauslaitos.fi/karttapaikka/printmap.html>.
Perille pääset autolla.

Ohjaajat: Eva Romi, Marja Holkeri, Jari Kurvinen

Hinta: 15 € sisältää kahvi/tee ja pientä purtavaa

Lisätietoja ja sitova ilmoittautuminen 7.9. mennessä jari.kurvinen@mielen.fi 050 377 0462

Erilaisuus parisuhteessa – hyvästä vai pahasta?

Erilliset yksilöt tuovat parisuhteeseen opitut toimintatavat, tunteiden ja ristiriitojen käsittelymallit, omat kokemukset ja näkemykset ihmissuhteista, sekä omat tarpeet, toiveet ja tahdon. Oma kasvuympäristö, tieto, asenteet, tarpeet ja elämäntilanteet heijastuvat yksilöllisesti omaan seksuaalisuuteen. Luennot herättelevät ajatuksia erilaisuudesta ihmissuhteissa.

Aika Ti 13.11. klo 13-15 Luennoitsijoina Marja Holkeri ja Jari Kurvinen
To 15.11. klo 13-15 Luennoitsijana kokemusasiantuntija

Paikka Pääkirjasto Metso, Pihlaja sali, Tampere

Hinta: Maksuton.

Lisätietoja: Marja Holkeri (terveydenhoitaja AMK, seksuaalineuvoja ja Solmuja parisuhteessa -ohjaaja) marja.holkeri@mielen.fi 050 343 9465, Jari Kurvinen (mielenterveyshoitaja ja Solmuja parisuhteessa -ohjaaja) jari.kurvinen@mielen.fi 050 377 0462

Tulethan ilman hajusteita.

Seksuaalineuvonta

Kevytluontoinen neuvonta (ei terapiaa) tarjoaa yksilölle/pariskunnille mahdollisuuden keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Tunnin mittaisia tapaamisia on alkukartoituksen lisäksi yhteensä kolme toimistolla. Seksuaalineuvonnassa voi muun muassa rohkaistua puhumaan seksuaalisuuteen liittyvistä asioista, kuten seksuaalihäiriöistä, seksistä, tunteista (esim. pelko, häpeä, suru, ilo), toiveista, minäkuvan muutoksista esimerkiksi vanhemmuuden tai sairastumisen myötä. Jo se, että tulee kuulluksi ja kohdatuksi näiden asioiden kanssa voi lisätä seksuaalista hyvinvointia.

Lisätietoja: Marja Holkeri
Terveystoimittaja AMK, seksuaalineuvoja
Solmuja parisuhteessa -ohjaaja, koordinaattori
marja.holkeri@mielen.fi 050 343 9465

Tulethan ilman hajusteita.

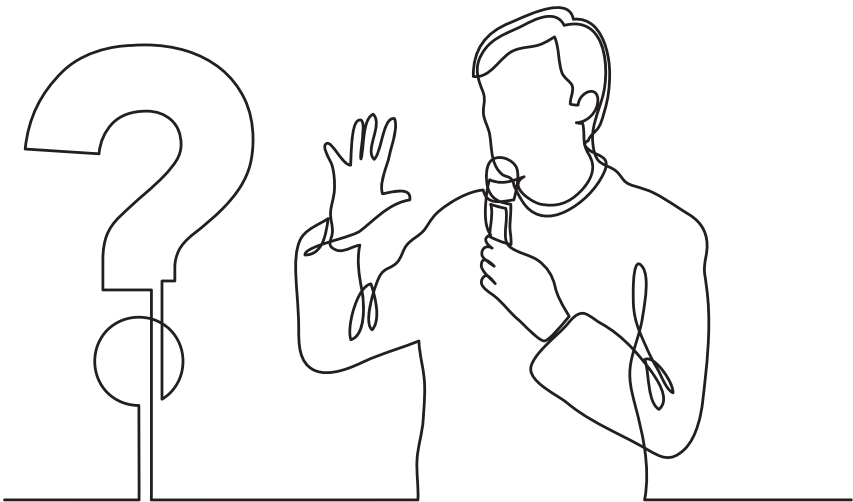
TILATTAVAT KOULUTUKSET JA LUENNOT ORGANISAATIOILLE

- Ryhmänohjausvalmiudet
- Toipumisorientaatio
- Mielenterveyden ensiapu 1® ja 2® ja Nuoren mielen ensiapu®
- Kokemusasiantuntijakoulutus
- Kokemusasiantuntijuus edistämässä toipumista ja vaikuttavampia palveluita
- Ihmissuhteet, parisuhde, seksuaalisuus ja vuorovaikutus

Luentojen ja koulutuksien sisällöt räätälöidään tilaajan toivomusten mukaan. Luennot ovat pääosin maksuttomia.

Voit myös tiedustella muita koulutuksia ja luentoja.

Lisätietoja: Suvi Nousiainen
suvi.nousiainen@mielen.fi
050 323 7588



KOKEMUSASIA NTUNTIJATOIMINTA

Haluatko kokemusasi antuntijaksi?

Kokemusasi antuntijatoiminta on tarkoitettu henkilöille, joilla on omakohtaista kokemusta mielenterveyden häiriöistä, riippuvuuksista, elämä nkriiseistä sekä palvelujärjestelmän asiakkuudesta.

Koulutamme kokemusasi antuntijoita ja välitämme heille monipuolisia kokemusasi antuntijatehtäviä. Kokemusasi antuntijoiden peruskoulutus on laajuudeltaan noin 100 tuntia ja järjestetään kahdeksan kuukauden jaksossa. Tarjoamme tukea ja ohjausta sekä täydennyskoulutusta kokemusasi antuntijoille. Seuraava koulutuksemme alkaa helmikuussa 2019. Haku koulutukseen päättyy elokuun 2018 lopussa. Hakuohjeet löytyvät nettisivuiltamme.

Haluatko tilata kokemusasi antuntijan?

Meiltä voit tilata kokemusasi antuntijan esimerkiksi

- kouluttajaksi, luennoitsijaksi tai keskustelun alustajaksi
- ryhmänohjaajaksi itsenäisesti tai ammattilaisen työparina
- palveluiden käyttäjän edustajaksi erilaisiin työryhmiin
- asiakasvastaanotolle ammattilaisen työpariksi

Tilaa ja maksaa kokemusasi antuntijalle verollisen palkkion.

Oletko käynnistämässä kokemusasi antuntijatoimintaa tai suunnittelemassa kokemusasi antuntijakoulutusta?

Olemme kouluttaneet kokemusasi antuntijoita ja kehittäneet toimintamalliamme yhtäjaksoisesti vuodesta 2001. Teemme monipuolista kehittämistyötä kokemusasi antuntijuuden edistämiseksi paikallisissa ja valtakunnallisissa verkostoissa. Esittelemme mielellämme toimintaamme ja jaamme hyviä käytäntöjä. Voit myös pyytää meiltä tarjousta kokemusasi antuntijakoulutuksen järjestämisestä organisaatiollesi.

Lisätietoja Katri Keskinen 040 760 9596
Heini Laukkanen 050 323 3944
Aksu Piippo 050 303 6098
Jenni Verno 050 358 9844
etunimi.sukunimi@mielen.fi
mielen.fi

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Koulutamme ja välitämme vapaaehtoisia positiivista mielenterveyttä ja hyvinvointia edistävään toimintaan.

Meille voit tulla tsemppariksi. Tsempparina toimit kannustajana ja tukijana mielenterveyden haasteista toipuvalla henkilöllä. Meillä voit toimia myös ryhmänohjaajana ja hyödyntää sekä kehittää osaamistasi avoimen harrasteryhmän vetäjänä.

Jos kiinnostuit vapaaehtoistehtävistämme, täytä sähköinen lomake

www.mielen.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta

Voisitko sinä hyötyä tsempparista? Tsemppari kannustaa mielenterveyshaasteista toipuvaa osallistumaan, toimimaan ja solmimaan sosiaalisia suhteita. Tsempparin kanssa tavataan kodin ulkopuolella ja tehdään tai harrastetaan asioita muiden ihmisten parissa.

Jos haluat hakea tsempparia, täytä sähköinen Haen tsempparia -lomake

www.mielen.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta

Kehitämme myös uusia vapaaehtoistoiminnan muotoja, kuten asiointiapukauppakaveritoimintaa. Oletko kiinnostunut? Ota yhteyttä. Otamme mielellämme vastaan uusia myös ideoita mielen hyvinvointia vahvistavasta vapaaehtoistoiminnasta.

Lisätietoja Mirja Paavola
mirja.paavola@mielen.fi
050 343 9461

KOTIPESÄ-HANKE

Kotipesä-hankkeessa teemme yhteistyössä asukkaiden, kaupungin ja järjestöjen kanssa asukkaiden näköistä ryhmätoimintaa Tammelan ja Linnainmaan alueilla. Toimintamme kautta voit löytää uusia harrastuksia ja ystäviä ja laajentaa elämänpiiriäsi. Voit olla hankkeen toiminnassa mukana myös ohjaamalla ryhmää itseäsi kiinnostavasta aiheesta. Hanke toimii vuoden 2018 ajan.

Lisätietoja Hanketyöntekijä Juuso Armila 050 598 4706
Hanketyöntekijä Eija Jyllilä 050 598 0706
kotipesahanke@mielen.fi
kotipesa.mielen.fi

MIELLEN AVOIN OPISTO

Recovery College

YHTEYSTIEDOT

Mielen Avoin Opisto – Recovery College

Koordinaattori Marja Holkeri 050 343 9465

Koordinaattori Katri Keskinen 040 760 9596

Koordinaattori Jari Kurvinen 050 377 0462

Koordinaattori, kokemusasiantuntija Heini Laukkanen 050 323 3944

Koordinaattori Mirja Paavola 050 343 9461

Koordinaattori, kokemusasiantuntija Aksu Piippo 050 303 6098

Koordinaattori Eva Romi 050 380 3456

Koordinaattori Jenni Verno 050 358 9844

Vastaava koordinaattori Suvi Nousiainen 050 323 7588

etunimi.sukunimi@mielen.fi

www.mielen.fi

Facebook Mielen Avoin Opisto – Recovery College

Kotipesä -hanke

Hanketyöntekijä Juuso Armila 050 598 4706

Hanketyöntekijä Eija Jyllilä 050 598 0706



TAMPERE

