



M|ELEN

Avoim Paja  
**INSPIIS**



Toimintakalenteri SYKSY 2018



# Avoim Paja INSPIS

## **Avoim Paja Inspis**

on kaikille 18 vuotta täyttäneille avoin matalan kynnyksen mielekkään tekemisen keskus. Toimintamme on tarkoitettu sinulle, joka koet hyötyväsi mielen hyvinvointia ja osallisuutta sekä arjen kansalaistaitoja ja toimintakykyä vahvistavasta päivä- ja ryhmätoiminnasta.

Inspiksessä sinun ei tarvitse sitoutua tiettyihin ryhmiin tai toimintoihin. Voit vapaasti päivittäin valita itsellesi sopivan toiminnan tai vain tulla viettämään aikaa muiden seurassa.



MIELEN


Osallistuminen Inspiksen toimintaan on maksutonta. Retkissä tai materiaaleissa voi joskus olla pieni omavastuuosuus, joista ilmoitamme etukäteen.



## Meillä saat

- päivittäin osallistua omiin tai yhteisiin projekteihin kädentaitopajoilla (tekstiili-, puu- taide- ja askartelupajat)
- lähteä retkille lähiympäristön kohteisiin
- ottaa osaa lyhytkestoisiin työpajoihin. Näistä ilmoitamme erikseen kotisivuilla, facebookissa ja Inspiksellä
- osallistua arkisiin askareisiin kuten kaupassa käyntiin, siivous- ja järjestelytöihin
- harjoitella ryhmänohjausta tuetusti
- nauttia aamupalan
- tutustua uusiin ihmisiin
- mahdollisuuden osallistua esim. elämänhallintaa ja kansalaistaitoja käsitteleviin luentoihin ja ryhmiin
- olla mukana suunnittelemassa ja päättämässä Avoin Paja Inspiksen toiminnasta

Voit vain ilmaantua paikalle ja tulla mukaan, lähetettä tai muuta ei tarvita. Halutessasi voit tulla tutustumaan avoimelle infokierrokselle keskiviikkoisin klo 13 tai sopia henkilökohtaisen tapaamisen puhelimitse tai sähköpostilla.



**Avoin Paja**  
**INSPIS**

	<b>MAANANTAI</b>	<b>TIISTAI</b>
<b>9.00 - 9.30</b>	<b>Hetki aamupalalle ja Inspikselle</b>	<b>Hetki aamupalalle ja Inspikselle</b>
<b>9.30 - 11.30</b>	<b>Leivontaryhmä  Tuolijumppa 11.15-11.30</b>	<b>Kehonherättelyä 9.30-10.30  Helposti puusta  Korupaja</b>
<b>11.30 - 12.30</b>	<b>Luova tauko ja hetki ruokailuun</b>	<b>Luova tauko ja hetki ruokailuun</b>
<b>12.30 - 15.00 - 18.00 - 14.00</b>	<b>Inspiksen IT-tuki.  Kirjallisuuspiiri</b>	<b>Tuumaustalkoot: Tiedotusta ja yh- teisen toiminnan suunnittelua.  13.30 Luontohetki</b>
<b>AVOINNA</b>	<b>9 - 15</b>	<b>9 - 15</b>

**JOKA PÄIVÄ**  
tekstiili,- puu-  
askartelu- ja taidepajat!

<b>KESKIVIikko</b>	<b>TORSTAI</b>	<b>PERJANTAI</b>
Hetki aamupalalle ja Inspikselle	Hetki aamupalalle ja Inspikselle	Hetki aamupalalle ja Inspikselle
Langan viemää: Virkkausta ja neulontaa myös aloittelijoille	Ompelukone tutuksi. Pyörällä päästään: Polkupyörän huoltoa koko päivän Tuolijumppa 11.15-11.30	Ruokaryhmä ilmoittautuminen* Tehdään yhdessä ruokaa. Oma-vastuu 2 euroa.
Luova tauko ja hetki ruokailuun	Luova tauko ja hetki ruokailuun	Luova tauko ja hetki ruokailuun
Näperrä ja näprää Kuntosalivuoro Arttelissa 14-15	Inspiksen IT-tuki (-13.15) Nukkekotitalkoot	Rentoilua: Pelaillaan lautapelejä tai katsellaan elokuvia yhdessä.
<b>9 - 15</b>	<b>9 - 18</b>	<b>9 - 14</b>

\*Ilmoittautuminen Inspiksellä torstaihin mennessä.



# Avoim Paja INSPIIS

## Yhteystiedot

Sumeliuksenkatu 18 A  
-1 kerros  
33100 Tampere

**Raina Jokinen**



Vastaava ohjaaja  
050 408 7025

[raina.jokinen@mielen.fi](mailto:raina.jokinen@mielen.fi)

**Juha Hannukainen**

Ohjaaja  
050 351 6886

[juha.hannukainen@mielen.fi](mailto:juha.hannukainen@mielen.fi)

**Pentti Mettinen**

Ohjaaja  
050 309 7120

[pentti.mettinen@mielen.fi](mailto:pentti.mettinen@mielen.fi)

**Mirka Vuorensivu**



Ohjaaja  
050 575 3619

[mirka.vuorensivu@mielen.fi](mailto:mirka.vuorensivu@mielen.fi)

**Aino Jokiaho**



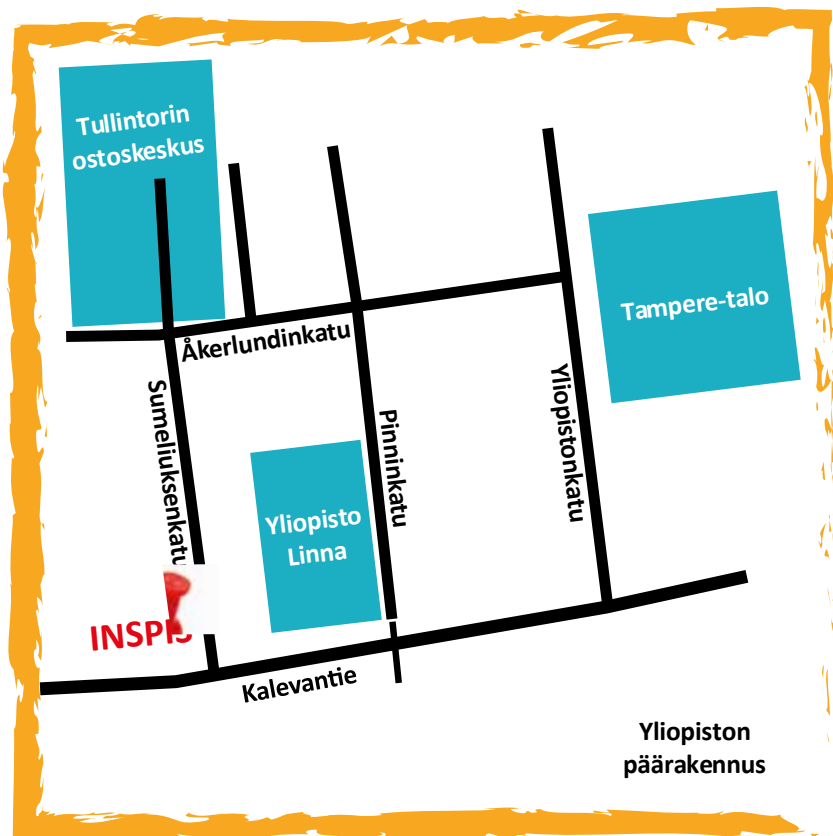
Oppisopimusopiskelija  
050 590 4392

[aino.jokiaho@mielen.fi](mailto:aino.jokiaho@mielen.fi)

Ohjaaja  
050 434 3028

# Aukioloajat

Ma - Ke 9 - 15 To 9 - 18 Pe 9 - 14



**Katso lisää**



**Avoin Paja  
Inspis**

[www.mielen.fi](http://www.mielen.fi)



  
**Avoim Paja**  
**INSPIS**  
Sumeliuksenkatu 18 A, -1. krs  
33100 Tampere

Toimintaa tukevat



**TAMPERE**