



# Tampereen MielenTerveyskahvila

**Maanantaisin klo 14-15.30**

**Tammelakeskuksen Sali, Itsenäisyydenkatu 21 B, 33500 Tampere**

MielenTerveys on yhteinen asia ja MielenTerveyskahvilaan ovat tervetulleita kaikki! MielenTerveyskahvilassa on paikalla ammattilainen sekä kokemusasiantuntija Mielen ry:stä. Saamme myös asiantuntijavieraita toisista järjestöistä sekä julkisista palveluista. Keskustelemme MielenTerveyskahvilassa 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.

Ohjelma löytyy myös sivuilta <https://www.mielen.fi/tampereen-mielenTerveyskahvila>. Joka maanantai paikalla on Mielen ry:n Mielen Avoimesta Opistosta koordinaattori, kokemusasiantuntija Aksu Piippo.

7.1.	Harrastukset, osallistuminen ja hyvinvointi. Mielen Avoin Opisto ja Mielekästä Liikunnan iloa –hanke. Eva Romi, Risto Lahtinen ja Jussi-Pekka Heininen / Mielen ry.
14.1.	Koukussa pornoon - tapausesimerkki toiminnallisesta riippuvuudesta. Kokemusasiantuntija Toni Jyvälä / Mielen ry.
21.1.	Vapaaehtoisesti päihdehoitoon hakeutuvan oikeus hoitoon, perusteluja ja huomioita. Riitta Sattilainen / Ehyt ry.
28.1.	Miten selviän esiintymisjännityksen kanssa? Aksu Piippo / Mielen ry.
4.2.	Parempia päiviä -työkirja oman toipumisen tukena. Craig Lewisin toipumista edistävä teos, suomentaja Jouni Parkku.
11.2.	Ahdistusta arjessa ja juhlassa - erilaisten ahdistuneisuushäiriöiden kirjoja 365 päivää vuodessa. Kokemustietoa ahdistuksesta. Kokemusasiantuntija Anna / Mielen ry.

18.2.	Seksuaali- ja sukupuoli vähemmistöt & mielenterveys. Outi Santavuori / Pirkanmaan Seta.
25.2.	Miten pysyä paremmalla tuulella? Suojaa mieltäsi tarpeettomalta. Kokemustietoa tunteiden säätelystä. Aksu Piippo / Mielen ry.
4.3.	Diabetes ja mielenterveys. Laura Tuominen-Lozic / Suomen Diabetesliitto.
11.3.	Kokemustietoa kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä. Kokemusasiantuntija Jyrki / Mielen ry.
18.3.	Neuropsykologiset haasteet ja selviytymiskeinot. Mirka Vuorensivu / Mielen ry.
25.3.	Pois reunalta - Onko tyhjiydessä merkityksiä? Ahdingon sietämisen arkifilosofiaa. Aksu Piippo / Mielen ry.
1.4.	Kestävä arki ja hyvinvointi. Chantal Arokanto.
8.4.	Unelmista voimavaroja. Eija Jyllilä / Mielen ry.
15.4.	Himourheilijasta ylipainoiseksi päihderiippuvaiseksi. Äkillinen suuri elämänmuutos, uuden tilanteen hyväksyminen ja toipuminen. Kun lääkkeet ja alkoholi eivät auta fyysiseen kipuun eikä henkiseen pahoinvointiin, onko kaikki työkalut käytetty? Miten viha ja katkeruus muuttui kiitollisuudeksi ja rakkaudeksi? Ari / Mielen ry.
29.4.	Selkokieli. Oikeus saavutettavaan tietoon. Katja Marjamäki ja Sirkka Nikulainen / Kehitysvammaisten palvelusäätö & Me Itse ry.
6.5.	Tunteet ja niiden tunnistaminen. Jari Kurvinen / Mielen ry.
13.5.	Kokemustietoa sosiaalisten tilanteiden pelosta. Kokemusasiantuntija Anna-Leena / Mielen ry.
20.5.	<i>VARMISTUU MYÖHEMMIN</i>
27.5.	<i>VARMISTUU MYÖHEMMIN</i>



**TAMPERE**

