

MIELLEN AVOIN OPISTO
Recovery College

KEVÄT 2019



M | ELEN ry

ESIPUHE

Mielen Avoin Opisto – Recovery College on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat edistää omaa hyvinvointiaan ja/tai toipumistaan. Tarjoamme monipuolista ja mielekäästä tekemistä: ryhmiä, kursseja, luentoja, tilaisuuksia ja retkiä. Valitse tarjonnasta itseäsi kiinnostavia teemoja. Mielen Avoimessa opistossa voit harjoittaa taitojasi ja ottaa askelia kohti tavoitteitasi ja haaveitasi. **Avoimen tarjonnan lisäksi tarjoamme vapaaehtoistoimintaa ja kokemusasiantuntijatoimintaa.** Myös niistä löydät lisätietoja tästä esitteestä.

Arvomme ovat: Toivo, Osallisuus, Uudistuminen ja Ilo.

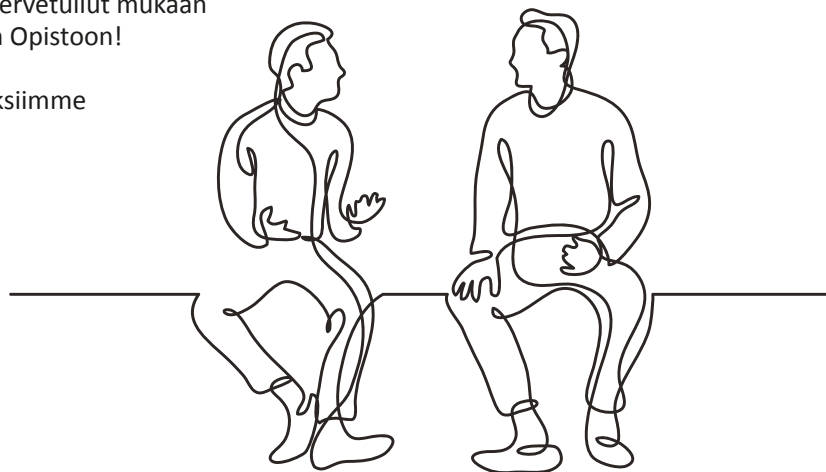
Sinun toiveesi ja ideasi ovat tärkeitä. Kerro meille, millaisia ryhmiä tai toimintaa kaipaavat? Mikä tuottaisi sinulle iloa? Entä haluaisitko itse ryhtyä ohjaamaan meillä ryhmää? Ota yhteyttä ja kysy lisää ryhmistä, kursseista ja toiminnasta koordinaattoreilta.

Seuraa ilmoittelua mm. nettisivuillamme: mielen.fi/toiminta/toimintaa-ryhmiä-ja-koulutuksia/mielen-avoin-opisto/ ja Facebook-sivuillamme Mielen Avoin Opisto – Recovery college. Voit myös tilata uutiskirjeemme ilmoittamalla sähköpostiosoitteesi meille eva.romi@mielen.fi tai suvi.nousiainen@mielen.fi.

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

Olet lämpimästi tervetullut mukaan Mielen Avoimeen Opistoon!

Tulethan tilaisuuksiimme tuoksuttomana!



SISÄLLYSLUETTELO

	sivu
Tampereen Mielen terveyskahvila	4
Luennot	6
Koulutukset	10
Tilattavat/myytävät koulutukset ja luennot	14
Harrastukset	15
Hyvinvointia luonnosta	15
Hyvää mieltä	17
Kädentaidot, Luova ilmaisu ja kulttuuri	20
Kokemusasiantuntijatoiminta	22
Vapaaehtoistoiminta	23

TAMPEREEN MIELENTERVEYSKAHVILA

Mielenterveys on yhteinen asia ja Mielenterveyskahvila on tarkoitettu kaikille. 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 Mielenterveyskahvilassa saa keskustella, mutta voi myös olla hiljaa. Olet tervetullut sellaisena kuin olet!

Aika: Maanantait klo 14-15.30, 7.1. - 27.5.18

Paikka: Tammelakeskuksen Sali, Itsenäisyydenkatu 21 B, 33500 Tampere

Ohjaaja: Aksu Piippo, Mielen ry sekä vierailevat luennoitsijat

Hinta: Maksuton

Lisätietoja: Aksu Piippo aksu.piippo@mielen.fi; 050 3036098

Ohjelma

- 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 sukupuolivähemmistöt & 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 tyhjyydessä 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.
- (22.4. Pääsiäinen)
- 29.4. Selkokieli. Oikeus saavutettavaan tietoon. Katja Marjamäki ja Sirkka Nikulainen / Kehitysvammaisten palvelusäätiö & 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. VARMISTUU MYÖHEMMIN
- 27.5. VARMISTUU MYÖHEMMIN



LUENNOT

Tunnekoulu, voisinko minäkin oppia tunnistamaan tunteita?

Aiheina:

- Perustietoa tunteista ja niiden käsittelystä
- Mitä minussa tapahtuu riitelyssä
- Tunneharjoituksia

Aika: Ti 22.1. klo 12.30-14

Paikka: Avoin Paja Inspis, Sumeliuksenkatu 18 A, Tampere

Luennoitsija: Jari Kurvinen

Hinta: Maksuton

Lisätietoja: jari.kurvinen@mielen.fi/ 050 3770462

Entäs minä? Entäs me?

Tilaisuudet ovat saman sisältöisiä, valitse itsellesi sopivin ajankohta!

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

Aiheina: tunteet, tunnetaakat, tarpeet, ristiriitojen käsittely, vuorovaikutus, ympäristön ja ihmissuhteiden vaikutus seksuaalisuuteen sekä seksuaalihyvinvointi.

Aika: To 21.2. klo 17-19

Paikka: Pääkirjasto Metso, Kanerva Sali, Tampere

Aika: To 9.5. klo 17-19

Paikka: Pääkirjasto Metso, Kataja Sali, Tampere

Luennoitsijat: Marja Holkeri ja Jari Kurvinen

Hinta: Maksuton

Lisätietoja: marja.holkeri@mielen.fi/ 050 3439465 ja jari.kurvinen@mielen.fi/ 050 3770462

Perustyökaluja parisuhteen ristiriitoihin

Tilaisuudet ovat saman sisältöisiä, valitse itsellesi sopivin ajankohta!

Aiheina:

- Mitä ristiriita tarkoittaa?
- Erilaisuus ristiriitojen aiheuttajana.
- Eri tapoja ratkaista ristiriitoja
- 4 työkalua ristiriitojen käsittelyyn

Luento perustuu Parisuhdekeskus Katajan PariaAsiaa luentosarjoihin.

Aika: To 24.1. klo 17-18

Paikka: Mielikahvila, Sorinkatu 4 C, Tampere

Aika: Ti 12.2. klo 18-19

Paikka: Tammelakeskus, luentosali, Itsenäisyydenkatu 21 B, Tampere

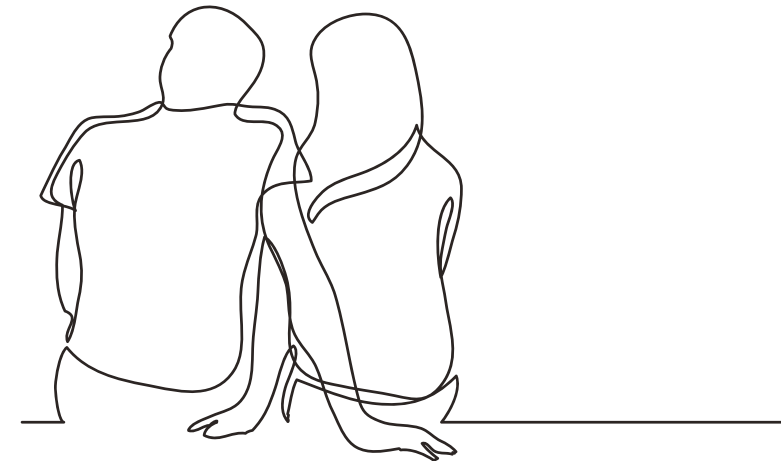
Aika: To 14.3. klo 17.30-18.30

Paikka: Pääkirjasto Metso, luentosali Kataja, Tampere

Luennoitsija: Jari Kurvinen

Hinta: Maksuton

Lisätietoja: jari.kurvinen@mielen.fi/ 050 3770462



Syventäviä työkaluja parisuhteen ristiriitoihin

Tilaisuudet ovat saman sisältöisiä, valitse itsellesi sopivin ajankohta!

Aiheina:

- Jatkoa Perustyökaluja parisuhteen ristiriitoihin- luento.
- 6 uutta syventävää työkalua
- Vihan tunteet ristiriidoissa
- Työkalujen soveltaminen

Luento perustuu Parisuhdekeskus Katajan PariAsiaa luentosarjoihin.

Aika: Ti 26.2. klo 18-19

Paikka: Tammelakeskus, luentosali, Itsenäisyydenkatu 21 B, Tampere

Aika: Ti 26.3. klo 17.30-18.30

Paikka: Pääkirjasto Metso, luentosali Kataja, Tampere

Luennoitsija: Jari Kurvinen

Hinta: Maksuton

Avaimia parisuhteen vuorovaikutukseen

Tilaisuudet ovat saman sisältöisiä, valitse itsellesi sopivin ajankohta!

Aiheina:

- Vuorovaikutus parisuhteen keskeinen alue
- Vuorovaikutustaitoja voi kehittää

Luento perustuu Parisuhdekeskus Katajan PariAsiaa luentosarjoihin

Aika: To 21.3. klo 14.30-15.30

Paikka: Tammelakeskus, ryhmähuone, Itsenäisyydenkatu 21 B, Tampere

Aika: Ti 2.4. klo 14.30-15.30

Paikka: Tammelakeskus, luentosali, Itsenäisyydenkatu 21 B, Tampere

Aika: Ke 6.6. klo 17.30-18.30

Paikka: Tammelakeskus, luentosali, Itsenäisyydenkatu 21 B, Tampere

Luennoitsija: Jari Kurvinen

Hinta: Maksuton

Lisätietoja: jari.kurvinen@mielen.fi/ 050 3770462

Oppisinko minäkin jotain tunteista?

Tilaisuudet ovat saman sisältöisiä, valitse itsellesi sopivin ajankohta!

Tietoutta tunteista ja niiden käsittelystä.

Tehdään tunneharjoituksia ja opetellaan tunnistamaan erilaisia tunteita.

Aika: To 31.1. klo 14-16

Paikka: Tammelakeskus, luentosali, Itsenäisyydenkatu 21 B, Tampere

Aika: Ti 28.5. klo 14-16

Paikka: Tammelakeskus, luentosali, Itsenäisyydenkatu 21 B, Tampere

Vetäjänä: Jari Kurvinen

Hinta: Maksuton

Lisätietoja: jari.kurvinen@mielen.fi/ 050 3770462

Oivalluksia parisuhteen tunnetaitoihin

Tilaisuudet ovat saman sisältöisiä, valitse itsellesi sopivin ajankohta!

Aiheina:

- Tunteet parisuhteessa
- Tunteet parisuhteen arjessa
- Tunnetaidot

Luento perustuu Parisuhdekeskus Katajan PariAsiaa luentosarjoihin

Aika: Ke 10.4. klo 14.30-15.30

Paikka: Tammelakeskus, luentosali, Itsenäisyydenkatu 21 B, Tampere

Aika: Ke 14.5. klo 14.30-15.30

Paikka: Tammelakeskus, luentosali, Itsenäisyydenkatu 21 B, Tampere

Aika: To 11.6. klo 17.30-18.30

Paikka: Tammelakeskus, luentosali, Itsenäisyydenkatu 21 B, Tampere

Luennoitsija: Jari Kurvinen

Hinta: Maksuton

Lisätietoja: jari.kurvinen@mielen.fi/ 050 3770462

KOULUTUKSET

Metsämieli -vetäjäkoulutus

Metsämieli -menetelmä yhdistää luonnon hyvinvointivaikutukset mielentaitojen vahvistamiseen. Metsämieli -vetäjäkoulutus on tarkoitettu mm. ohjelma- ja tapahtumapalvelujentuottajille, eräoppaille, sote-, kasvatusta- ja humanistisen alan henkilöstölle, ja muille jotka voisivat hyödyntää Metsämieli -harjoituksia osana työtä tai palveluita. Kurssin pääsyvaatimuksena on ohjauskokemus esim. sote-/humanistiselta alalta tai luonto- ja ohjelmapalveluiden vahva ja pitkäaikainen kokemus, harrastus tai koulutus. Kurssin suoritettua hyväksytysti saa todistuksen ja pätevytyy ohjaamaan Metsämieli siemen- ja taimiharjoituksia esim. osana ohjelmapalveluita. Ilmoittautuminen 17.2. mennessä.

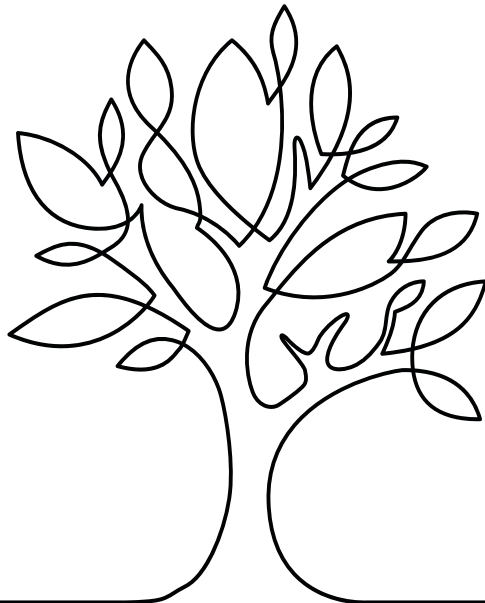
Aika: La 16.3. klo 9-17

Paikka: Varalan Urheiluopisto

Ohjaaja: Eva Romi, Metsämieli -ohjaaja ja kouluttaja

Hinta: 200 €

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: eva.romi@mielen.fi/ 050 3803456



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. Kurssimateriaali sisältyy kurssin hintaan. Mielenterveyden ensiapu® -koulutukset ovat itsenäisiä kokonaisuuksia, eikä esimerkiksi MTEA 2 -kurssille osallistuminen edellytä MTEA 1 -kurssin käymistä. Kurssitodistuksen saaminen edellyttää kokoaikaista läsnäoloa koulutuksessa. Kysele yhteyshenkilöltä tarvitsemiasi lisätietoja.

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 vanhempinsa 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: To 7.2. klo 9-16. Yksi lähipäivä (7t läsnäolovelvoite) ja verkkokurssi (4vkoa)

Kesto: 7.2.-15.3. (14t)

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

Ohjaajat: Jari Kurvinen ja Marja Holkeri

Hinta: 35€ sisältää materiaalikustannuksen ja kahvituksen

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 25.1.19 mennessä:

jari.kurvinen@mielen.fi/ 050 3770462

Opiskelijamäärä: 12 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä

Tulethan ilman hajuksia.

Mielenterveyden ensiapu® 2 -koulutus (MTEA2)

Mielenterveyden haasteet ja häiriöt voivat ilmetä monin tavoin ja oirein. Läheisten tuella on suuri merkitys henkilön toipumisprosessissa. Koulutus tarjoaa tietoa yleisimmistä mielenterveyden häiriöistä ja niiden oireista. Osallistujat saavat valmiuksia tarjota apua ja oppivat soveltamaan mielenterveyden ensiavun askeleita. Koulutuksessa kuuluu viisi osiota: 1) Masennus, 2) Ahdistuneisuus, 3) Psykoosi, 4) Päihdeongelma, 5) Mielenterveyden kriisit

Koulutukseen ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat saada tietoa mielenterveyden häiriöistä ja niiden kohtaamisesta sekä mielenterveyden häiriöiden ensiavusta

Aika: Perjantait 8.3. ja 15.3. klo 9-16 (14t)

Paikka: Monitoimitalo, Satakunnankatu 13, Koulutustila Strömmer (4.krs)

Ohjaajat: Anna Anttinen, Eija Jyllilä ja Suvi Nousiainen

Kurssimaksu: 35 €, sisältää kurssikirjan

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 15.2. mennessä:

suvi.nousiainen@mielen.fi, 050 3237588

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 kuuluu viisi osiota: 1) Mitä hyvä mielenterveys on? 2) Tunnetaidot, 3) Elämän monet kriisit, 4) Ihmissuhteet ja vuorovaikutus ja 5) Elämänhallinta

Aika: Torstait 6.6. ja 13.6. klo 9-16 (14t)

Paikka: Monitoimitalo, Satakunnankatu 13, Koulutustila Stenvall (4.krs)

Ohjaajat: Anna Anttinen, Eija Jyllilä ja Suvi Nousiainen

Hinta: 35e, sisältää kurssikirjan

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 17.5. mennessä:

suvi.nousiainen@mielen.fi, 050 3237588

Valmiuksia ryhmänohjaukseen

Koulutus tarjoaa eväitä ryhmätilanteissa toimimiseen sekä ryhmän ohjaamiseen.

Aika: Ti 2.4.2019 klo 15-18

Paikka: Mielen ry, kokoustila Ida, Åkerlundinkatu 2A, 3krs.

Ohjaaja: Eija Jyllilä

Hinta: Maksuton

Ilmoittautumiset 27.3. mennessä: 050 3439461 /eija.jyllila@mielen.fi

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.

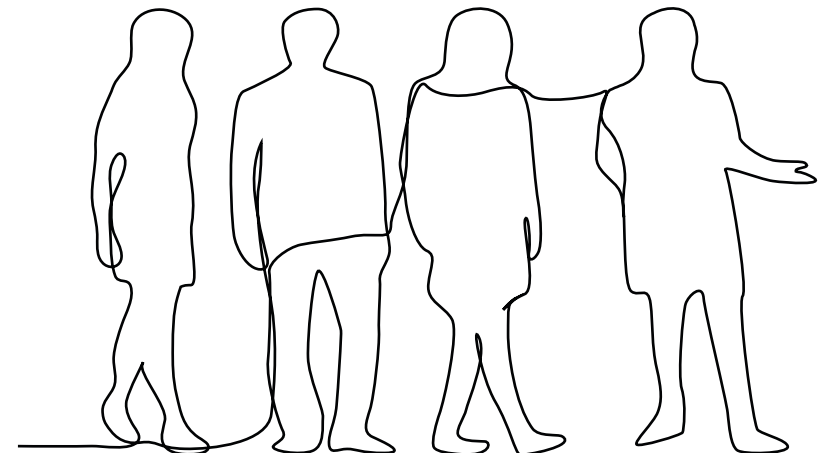
Aika: Keskiviikkona 24.4.2019 klo 15-18.30

Paikka: Tammelakeskus, sali, Itsenäisyydenkatu 21B, 33500 Tampere

Kouluttajat: Eija Jyllilä ja Aksu Piippo

Hinta: Maksuton

Ilmoittautumiset: 17.4. mennessä 050 3439461 / Eija tai eija.jyllila@mielen.fi



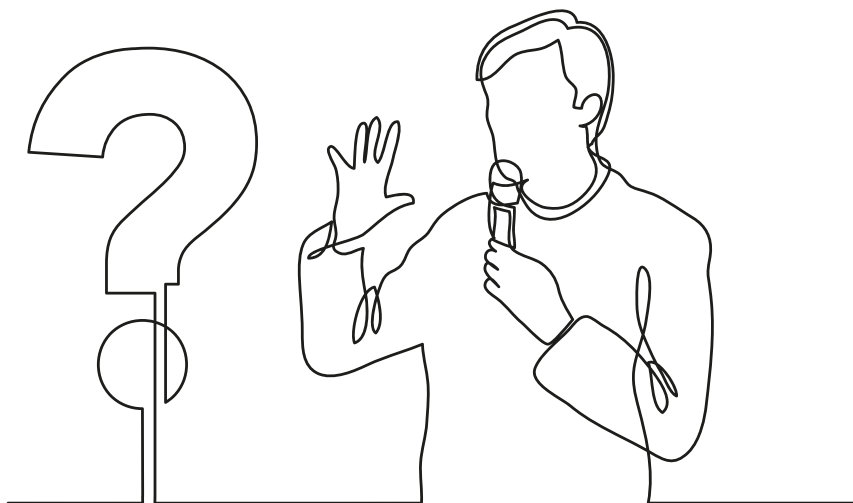
TILATTAVAT/MYYTÄVÄT KOULUTUKSET JA LUENNOT

- Ryhmänohjausvalmiudet
- Toipumisorientaatio
- Metsämieli® -vetäjäkoulutus
- Luontohyvinvointi-luennot
- Luontotapahtumat ja -retket
- Mielenterveyden ensiapu 1® ja 2® ja Nuoren mielen ensiapu®
- Kokemusasiantuntijakoulutus
- Kokemusasiantuntijuus edistämässä toipumista ja vaikuttavampia palveluita
- Ihmissuhteet, parisuhde, seksuaalisuus ja vuorovaikutus

Luennon sisältöjä räätälöidään tilaajan toivomusten mukaan.

Voit myös tiedustella muita koulutuksia ja luentoja!

Lisätietoja: Suvi Nousiainen
suvi.nousiainen@mielen.fi
0503237588



HARRASTUKSET

HYVINVOINTIA LUONNOSTA

Luonto- ja retkiryhmä

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

Aika: Helmi-toukokuu 2018

Kevätkauden suunnittelu 16.1. klo 15-17 Tammelakeskuksen salissa, os. Itsenäisyydenkatu 21 B, Tampere

Luonto- ja retkiryhmä kokoontuu kevätkaudella pääsääntöisesti joka toinen keskiviikko. Mahdollisista muutoksista ilmoitetaan erikseen.

Paikka: Vaihtuva luontokohde Pirkanmaan lähiluonnossa

Ohjaaja: Jukka Vettenranta

Hinta: Maksuton, kulku luontokohteisiin omakustanteisesti julkista liikennettä hyödyntäen

Lisätietoja: eva.romi@mielen.fi/ 050 3803456

Hankien kimmellysretki

Tule aistimaan talvisen ajan luontoa. Tällä retkellä ei tule hiki, vaan keskitymme luonnosta nauttimiseen tehden rauhoittavia ja virkistäviä harjoituksia talvisessa ympäristössä. Lumitilanteen mukaan kuljemme reitillä joko jalan tai lumikengillä.

Aika: To 21.2.2018 klo 12-16

Paikka: Pirkanmaan lähiluonto

Ohjaajat: Eva Romi + Jenni Verno

Hinta: 2€ (sis. lumikengät) + luontokohteeseen kulku omakustanteisesti julkista liikennettä hyödyntäen.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: eva.romi@mielen.fi/ 050 3803456

Intiaanikanoottiretki

Tule tutustumaan melonnan saloihin turvallisesti ja opastetusti! Intiaanikanoottia melotaan yhdessä toisen henkilön kanssa. Voit ilmoittautua retkelle yksin tai yhdessä toisen henkilön kanssa. Kanootti on vakaa ja turvallinen, kun sillä melotaan ohjeiden mukaisesti. Osallistujien tulee kuitenkin olla uimataitaisia. Retki toteutetaan yhteistyössä Mielekästä Liikunnan Iloa -hankkeen kanssa.

Aika: La 18.5. klo 10-16

Paikka: Pirkanmaan lähiluonto

Ohjaajat: Seppo Mäkinen, Eva Romi ja Risto Lahtinen

Hinta: Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: eva.romi@mielen.fi/ 050 3803456

Villiyrttiretki

Kevät on upeata aikaa! Luonto tarjoaa kaikenlaista ihasteltavaa, mutta myös hyödynnettäviä ruoka-aineita. Tule tutustumaan villiyrttien saloihin oppaan matkassa. Tutustumme helposti tunnistettaviin ja yleisiin villiyrtteihin ja valmistamme niistä myös yhdessä aterian.

Aika: To 23.5. klo 11-16

Paikka: Pirkanmaan lähiluonto, paikka varmistuu lähempänä

Ohjaajat: Kaisu Järvelin + Eva Romi

Hinta: 5€ (sis. retkievää) + luontokohteeseen kulku omakustanteisesti julkista liikennettä hyödyntäen

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: eva.romi@mielen.fi/ 050 3803456

Ilmoittautumisen yhteydessä kerro mahdolliset ruoka-aineallergiasasi tai erityisruokavaliostasi.

Kevätkauden muistelot

Tule muistelemaan kevään luontoretkeä sekä suunnittelemaan tulevia tapahtumia yhdessä nokipannun äärelle. Jaetut kokemukset ovat rikkautta!

Aika: Toukokuu, tarkempi aika ilmoitetaan kevätkauden retkille osallistuneille lähempänä

Paikka: Niihaman maja

Ohjaajat: Jukka Vettenranta ja Eva Romi

Hinta: Maksuton, luontokohteeseen kulku omakustanteisesti julkista liikennettä hyödyntäen

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: eva.romi@mielen.fi/ 050 3803456

HYVÄÄ MIELTÄ

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 15.1. -21.5. klo 17-18

Paikka: Koilliskeskuksen ryhmähuone Sora, Liikekatu 3, 33580 Tampere

Ohjaaja: Juuso Armila

Hinta: Maksuton

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: 050 5984706 / Juuso tai juuso.armila@mielen.fi

Jooga

Tervetuloa joogaamaan sopivassa suhteessa dynaamista ja rauhallista joogaa. Ryhmä sopii sekä ensikertalaisille että jo aiemmin joogaajille. Mukaan rennot vaatteet ja avoin mieli. Oma joogamatto kannattaa ottaa matkaan mukaan.

Aika: Torstaisin 7.2.-25.4. klo 16.30-18.00

Paikka: Tammelakeskus, jumppasali

Ohjaaja: Leena Saha

Hinta: 30€

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: eva.romi@mielen.fi/ 050 3803456

Koillis-Ilonat

Koillis-Ilonat tuovat arjen ilonaiheet myös kanssaihmiesten 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 9.1-29.5.2019 klo 10.00–12.00

Paikka: Koilliskeskuksen ryhmähuone Sora, Liikekatu 3, 33580 Tampere

Ohjaajat: Orvokki Laakso ja Anu-Maarit Lehtonen

Hinta: Maksuton

Vertaistukea pornoriippuvuuteen

Koetko pornon kulutuksesi ongelmalliseksi? Onko siitä kenties tullut pakonomaista? Ei hätää, et ole yksin.

Vertaistukea pornoriippuvuuteen on matalan kynnyksen vertaistukiryhmä, jossa on mahdollista puhua luottamuksellisesti ja turvallisesti pornon kulutukseen liittyvistä aiheista, ongelmista ja asioista. Ryhmässä jokainen saa paljastaa itsestään juuri sen verran kuin tuntee tarpeelliseksi ja turvalliseksi. Ryhmässä on vaihtelovallisuus. Ryhmään otetaan 6-10 hlöä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Aika: 6.2. / 20.2. / 6.3. / 20.3. / 3.4. / 17.4. klo 18-20

Paikka: Kulttuuritalo Laikku, Idealinna, Tampere

Ohjaaja: Toni Jyvälä

Hinta: Maksuton

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 25.1.2019 mennessä osoitteeseen:

vertaistukeapornoriippuvuuteen@gmail.com

Ihmisyyden sydänpiiri - naisille ja miehille

Oman henkisen minuusvoiman vahvistamisen keskustelu- ja vertaistukiryhmä. Saamme elämässä paljon palautetta ja kritiikkiä. Tämän ryhmän tarkoitus on suunnata huomio positiiviseen kasvuun ja toistemme kannustamiseen energisoivassa mielessä. Ryhmä ei sovellu kriisitilanteessa olevalle. Olemme jokainen parhaita oman itsemme asiantuntijoita. Viisauttamme asuu omissa sydämissämme. Teemoja keskustelulle: Itseni hyväksyminen ja rakastaminen, Erytisherkkyyden itsessään hyväksyminen, Totuuden kohtaaminen itsessäni-rehellisyys, Intuitio ja sydämen kuuntelu, Rohkenko olla minä? (Ilmoitetaan aina edeltävällä kerralla. Aiheet saattavat muuttua)

Aika: Kuun ensimmäiset sunnuntait 3.2., 3.3., 7.4., 5.5. ja 2.6. klo 17-19

Paikka: Mahdollisuuksien tila, Selininkatu 5, 33240 Tampere

Ohjaaja: Vuokko Isokorpi, hyvinvointicoach sekä Asahi- ja luonto-ohjaaja.

Hinta: Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: vuokko.o.isokorpi@gmail.com

Esittele itsesi lyhyesti Vuokolle s-postitse etukäteen ja kerro ajatuksesi kurssin suhteen, niin saat vahvistuksen s-postiin osallistumisesta.

Mahdolliset peruutukset ilmoitetaan Facebook-sivuilla Asahi-Vuokko (julkinen pääsy) viimeistään samana aamuna.



KÄDENTÄIDOT, LUOVA ILMAISU JA KULTTUURI

Kädentaitoryhmä

Avoin ryhmä kaikille käsillä tekemisestä kiinnostuneille. Oma käsityö tai askartelujuttu mukaan. Joka toinen kerta on mahdollisuus tehdä ohjattua työtä, johon voit ostaa ohjaajalta materiaalipaketin, hinta n. 0,50 - 4 €. Voit myös itse esittää toiveita tekniikoista.

Aika: Keskiviikkoisin 9.1-29.5.2019 klo 13.00-15.30, ryhmä ei kokoonnu 20.3., 10.4. eikä 15.5.

Paikka: Tammelakeskus, ryhmätila 1, Itsenäisyydenkatu 21B, 33500 Tampere

Ohjaajat: Helena Åberg, Eija Jyllilä ja Sirkka Maltolahti

Hinta: Maksuton

Lisätiedot: 050 3439461 / Eija tai eija.jyllila@mielen.fi

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: 10.1., 7.2., 7.3., 4.4., 2.5. ja 6.6. klo 13.00-15.00

Paikka: Tammelakeskus, Itsenäisyydenkatu 21B, Ryhmätila 1

Ohjaaja: Raija Torna

Hinta: Jokainen maksaa itse mahdolliset sisäänpääsymaksut vierailukohteisiin

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: 050 3439461 / Eija tai eija.jyllila@mielen.fi

Valokuvauskerho

Valokuvauskerhossa opetella yhdessä uusia kuvaustekniikoita ja testata erilaisia kuvaustapoja. Kerhosta saat myös vinkkejä ja uusia ideoita kuvaamiseen!

Aika: Joka toinen keskiviikko maaliskuusta alkaen (aloituspäivä ilmoitetaan myöhemmin) klo 17.30-18.30

Paikka: Koilliskeskuksen ryhmähuone Sepeli, Liikekatu 3, 33580 Tampere

Ohjaajat: Julia Vistbacka

Hinta: Maksuton

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: 050 3439465/Marja tai marja.holkeri@mielen.fi

Vapaudu taiteen avulla

Kurssilla syvennyttään itsetutkiskeluun vapauttavien taideharjoitusten avulla. Materiaaleina käytetään mm. maaleja, liituja, savea ja mustetta. Ryhmässä tarkastellaan syntyneitä teoksia ja niiden herättämiä tunteita ohjaajan johdattelemana. Taideprosessin myötä voit löytää uusia näkökulmia elämän haasteisiin sekä tulla tietoisemmaksi voimavaroistasi. Et tarvitse aiempaa kokemusta taiteenteosta, kurssilla ei keskitytä tekniikan opetteluun, vaan itseilmaisuun taiteen keinoin. Ryhmä on suljettu eli siihen ei oteta uusia henkilöitä kesken kauden.

Aika: Maanantaisin 18.2.-8.4. klo 17-19

Paikka: Tammelakeskus, ryhmähuone

Ohjaaja: Leena Saha

Hinta: 25€ (sis. myös materiaalit)

Lisätietoja & ilmoittautuminen: eva.romi@mielen.fi/ 050 3803456

Katala kynnys

Katala kynnys on matalan kynnyksen räppiryhmä, jossa pääset kirjoittamaan omia riimejä ja tutustumaan taustoihin sekä taustojen tekoon rennolla otteella rap -artisti Adjektiivin ohjaamana.

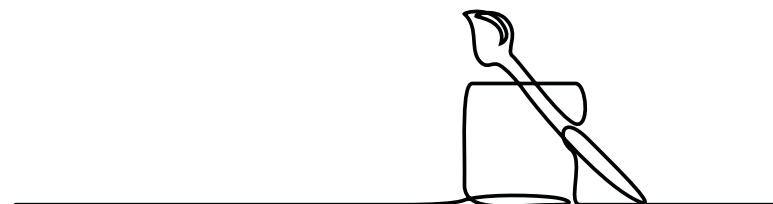
Aika: Torstaisin 7.3.-4.4. klo 14-16

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

Ohjaaja: Ipsu Murtola

Hinta: Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 15.2 mennessä: marja.holkeri@mielen.fi/ 050 3439465



KOKEMUSASIAANTUNTIJATOIMINTA

Haluatko kokemusasiantuntijaksi?

Kokemusasiantuntijatoiminta on tarkoitettu henkilöille, joilla on omakohtaista kokemusta mielenterveyden häiriöistä, riippuvuuksista, elämänkriiseistä sekä palvelujärjestelmän asiakkuudesta.

Koulutamme kokemusasiantuntijoita ja välitämme heille monipuolisia kokemusasiantuntijatehtäviä. Kokemusasiantuntijoiden peruskoulutus on laajuudeltaan noin 100 tuntia ja järjestetään kahdeksan kuukauden jaksossa. Tarjoamme tukea ja ohjausta sekä täydennyskoulutusta kokemusasiantuntijoille. Seuraava koulutusemme alkaa helmikuussa 2019. Koulutettavat ryhmään on jo valittu. Haku helmikuussa 2020 alkavaan koulutukseen aukeaa huhtikuussa 2019 ja päättyy elokuun 2019 lopussa. Hakuohjeet löytyvät nettisivuiltamme.

Haluatko tilata kokemusasiantuntijan?

Meiltä voit tilata kokemusasiantuntijan esimerkiksi:

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

Tilaaaja maksaa kokemusasiantuntijalle verollisen palkkion.

Oletko käynnistämässä kokemusasiantuntijatoimintaa tai suunnittelemassa kokemusasiantuntijakoulutusta?

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

Lisätietoja: Heini Laukkanen, 050 323 3944
Aksu Piippo, 050 303 6098
Jenni Verno, 050 358 9844

etunimi.sukunimi@mielen.fi
www.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.

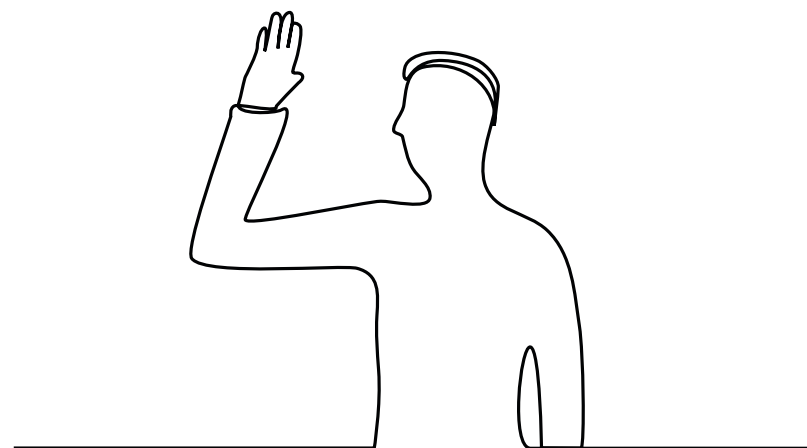
Meillä voit toimia myös ryhmänohjaajana ja hyödyntää sekä kehittää osaamistasi avoimen harrasteryhmän vetäjänä.

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/harrastetaan asioita muiden ihmisten parissa.

Jos haluat hakea tsempparia, täytä sähköinen haen tsempparia -lomake: www.mielen.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta

Koordinaattori: Eija Jyllilä, 050 3439461, eija.jyllila@mielen.fi



MIELEN AVOIN OPISTO

Recovery College

YHTEYSTIEDOT

Mielen Avoin Opisto – Recovery college

Koordinaattori Marja Holkeri 050 343 9465
(avoimet ryhmät ja luennot, ihmissuhteet ja vuorovaikutus, seksuaalisuus, NMEA)

Koordinaattori Jari Kurvinen 050 377 0462
(avoimet ryhmät ja luennot, ihmissuhteet ja vuorovaikutus, NMEA)

Koordinaattori, kokemusasiantuntija Heini Laukkanen 050 323 3944
(kokemusasiantuntijatoiminta)

Koordinaattori Eija Jyllilä 050 343 9461
(vapaaehtoistoiminta)

Koordinaattori, kokemusasiantuntija Aksu Piippo 050 303 6098
(kokemusasiantuntijatoiminta, Mielenterveyskahvila)

Koordinaattori Eva Romi 050 380 3456
(avoimet ryhmät ja luennot, Metsämieli ja muu luontotoiminta)

Vastaava koordinaattori Suvi Nousiainen 050 323 7588
(MTEA 1 & 2 ja tilattavat koulutukset)

Koordinaattori Jenni Verno 050 358 9844
(kokemusasiantuntijatoiminta)

etunimi.sukunimi@mielen.fi
www.mielen.fi
facebook.com/mielenavoinopisto



TAMPERE

