








MIELLEN AVOIN OPISTO

Recovery College



Kevät 2020

SISÄLLYSLUETTELO

	sivu
 Esipuhe	3
 Tampereen Mielenterveyskahvila	4
 Luennot	6
 Koulutukset	6
Mielenterveyden Ensiapu® -koulutukset	8
Ammatillinen täydennyskoulutus	10
 Harrastukset	
Hyvinvointia luonnosta	11
Hyvää mieltä	16
Vertaisryhmät	22
Kädentaidot, luova ilmaisu ja kulttuuri	24
 Kokemusasiantuntijatoiminta	25
 Vapaaehtoisena Mielen Avoimessa Opistossa	26



MIELEN ry

MIELLEN AVOIN OPISTO

Recovery College

ESIPUHE

Mielen Avoin Opisto – Recovery College on tarkoitettu aikuisväestölle: palvelujen käyttäjille, läheisille, ammattilaisille ja kaikille ihmisille, jotka haluavat edistää omaa toipumistaan ja/tai hyvinvointiaan. Kaikki voivat toipua ja tavoitella parempaa positiivista mielen terveyttä! Recovery College -nimi on kansainvälinen. Toipumista edistävää kurssitoimintaa tarjoavat monenlaiset julkiset palvelut tai järjestöt Euroopassa sekä muillakin mantereilla. Mielen Avoin Opisto on tamperelainen versio recovery college -toimintamallista.

Hyödynnäme tarjonnassamme kokemustietoa ja vertaisuutta. 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. Meillä voi toimia myös vapaaehtoisena ja tarjoamme siihen koulutusta ja tukea. Lisäksi järjestämme monipuolista kokemusasiantuntijatoimintaa. Molemmista mahdollisuuksista löydät lisätietoja esitteen loppupuolelta.

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? Meillä voi osallistua monenlaisissa rooleissa! Ota yhteyttä ja kysy lisää ryhmistä, kursseista ja toiminnasta koordinaattoreilta.

Seuraa ilmoittelua mm. nettisivuillamme www.mielen.fi/mielenavoin-opisto/ ja Facebook-sivuillamme Mielen Avoin Opisto – Recovery College. Kotisivuiltamme voit tilata myös uutiskirjeemme tai lähettää viestisi idealaatikkoomme. Huomaathan, että osaan esitteemme avoimista ryhmistä on ennakoilmoittautuminen ja ryhmä täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Vapaita paikkoja voi kuitenkin tiedustella. Huomioi, että muutokset toiminnassa ovat mahdollisia. Tulethan tilaisuuksiimme tuoksuttomana.

Olet lämpimästi tervetullut Mielen Avoimeen Opistoon!

Toimistomme ja kokoustila Ida osoitteessa:
Åkerlundinkatu 2 A, 3. krs
33100 Tampere

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. Ilmoittautumista ei tarvita, voit vain tulla paikan päälle. Olet tervetullut sellaisena kuin olet!

Aika	Ma 13.1.-25.5.2020 klo 14-15.30
Paikka	Tammelakeskuksen Sali, Itsenäisyydenkatu 21 B, 33500 Tampere
Ohjaaja	Aksu Piippo / Mielen ry sekä vierailevat luennoitsijat
Hinta	Maksuton
Lisätietoja	aksu.piippo@mielen.fi / 050 303 6098

Huom! Mielenterveyskahvilan ohjelma päivittyy osoitteissa:
www.mielen.fi/tampereen-mielenterveyskahvila
www.facebook.com/TampereenMielenterveyskahvila

- 13.1. Kauden avaus ja kevään toiminnan esittelyä
Mielen ry:n koordinaattorit
- 20.1. KOKEMUSPUHEENVUORO: Naisen päihdeongelma – mikä on erityistä? Kokemusasiantuntija Hanna / Mielen ry
- 27.1. Maistiainen mindfulnessia. Tomi Mikkola
- 3.2. Yksinäisyys. Jenni Verno & Heini Laukkanen / Mielen ry
- 10.2. Lemmikkiystävät. Pohjois-Hämeen Kennelpiirin kaverikoirat vierailee
- 17.2. Rikosuhripäivystys ja sen palvelut
Tarja Plihtari / Tampereen Rikosuhripäivystys
- 24.2. KOKEMUSPUHEENVUORO: ”Et voi koskaan enää juoda pisaraakaan alkoholia.” Kokemusasiantuntija Juuso / Mielen ry
- 2.3. Sosiaalinen media ja mielenterveys
Aksu Piippo / Mielen ry

- 9.3. Näsinkulman klubitalon toiminta esittelyssä
Klubitalon jäseniä ja työntekijöitä
- 16.3. *Sisältö varmistuu myöhemmin*
- 23.3. KOKEMUSPUHEENVUORO: Täydellisyys tavoittelu ajoi loppuunpalamiseen - elämää vaativan persoonallisuushäiriön kanssa.
Kokemusasiantuntija Suvi Montonen / Mielen ry
- 30.3. *Sisältö varmistuu myöhemmin*
- 6.4. *Sisältö varmistuu myöhemmin*
- 20.4. KOKEMUSPUHEENVUORO: Mindfulness toipumisen tukena
Kokemusasiantuntija Pinja / Mielen ry
- 27.4. Syksystä kevääseen – Mielenterveyskahvilan arviointia yhdessä
Koordinaattorit / Mielen ry
- 4.5. Kunnioittava kehosuhde (Älä laihduta -päivä)
Tuija Luhtala / Syli-keskus Tampere
- 11.5. *Sisältö varmistuu myöhemmin*
- 18.5. KOKEMUSPUHEENVUORO: Kokemustietoa skitsoaaffektiivisestä mielialahäiriöstä. Kokemusasiantuntija Noora / Mielen ry
- 25.5. *Sisältö varmistuu myöhemmin*



LUENNOT

Lapsen seksuaalisuuden ABC

Mikä on asiallista ja ikätason mukaista seksuaalikasvatusta? Saat tukea, tietoa ja keinoja toteuttaa seksuaalikasvatusta.

Lapsen oikeus tulla kuulluksi ja nähdyksi on tärkeää. Tiedolla, luvalla puhua ja omalla esimerkillä kasvatetaan häpeän, pelon ja vaikenemisen sijaan itseään arvostavia ja itsestään huolta pitäviä nuoria ja aikuisia. Oletpa ammattilainen, vanhempi ja/ tai aiheesta kiinnostunut, olet tervetullut mukaan oppimaan!

Aika To 23.4. klo 14-15.30

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

Ohjaaja Marja Holkeri

Hinta Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

20.4 mennessä: marja.holkeri@mielen.fi / 050 343 9465

Tulethan ilman hajuksia.

KOULUTUKSET

Vapaaehtoistoiminnan perusteet -ilta

Maaliskuussa on mahdollisuus tulla kahvikupposen äärelle kuulemaan ja kyselymään Mielen Avoinen Opiston vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista! Voit myös tulla paikalle oman ideasi kanssa; minkälaiseen vapaaehtoistoimintaan juuri Sinä haluaisit osallistua?

Aika To 5.3. klo 16-18

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

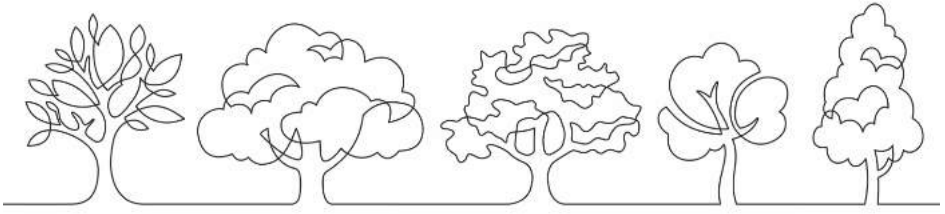
Ohjaaja Jari Kurvinen

Hinta Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

4.3. mennessä: jari.kurvinen@mielen.fi / 050 343 9465

Tulethan ilman hajuksia.



Ryhmänohjaustaidot luontoympäristössä

Millaista on ohjata luontotoimintaa ryhmille? Koulutus on tarkoitettu henkilöille, joilla on jo kokemusta ryhmien ohjaamisesta, mutta haluavat laajentaa osaamistaan luontoympäristössä toimimiseen. Koulutus on intensiivinen paketti, jossa saadaan omakohtaisten kokemusten kautta välineitä toiminnalliseen ohjaamiseen luontoympäristöä hyödyntäen.

Koulutus toteutetaan kolmen päivän ja kahden yön leirinä, johon tulee sitoutua kokonaisuudessaan. Leiristä iso osa tapahtuu luonto-olosuhteissa, mutta majoittautuminen on sisätiloissa. Teemoina ovat mm. ohjaajana toimiminen, turvallisuus metsäretkillä sekä ryhmäprosessin tukeminen. Koulutuksen aikana pääset tutustumaan muihin luontotoimintaa ohjaaviin henkilöihin sekä virkistäytymään luonnon keskellä. Koulutuksen aikana kannamme myös yhdessä vastuuta käytännön järjestelyistä, kuten ruoanlaitosta.

Mielen ry:n luontotoiminnassa toimivilla vapaaehtoisilla tai siihen pyrkivillä on ensisijainen oikeus osallistua koulutukseen.

Aika Ti 17.3.- to 19.3.

Paikka Pirkanmaan lähiluonto

Kouluttajat Eva Romi ja Hanna Alanen

Hinta Maksuton (sis. ruoat, majoitus ja koulutus), kulku paikkaan julkista liikennettä hyödyntäen omakustanteisesti

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

eva.romi@mielen.fi / 050 380 3456

Syvennä ryhmänohjaustaitojasi

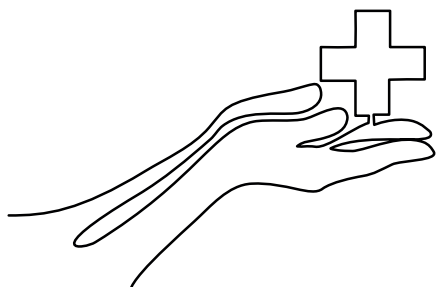
Ryhmänohjaamisesta kiinnostuneille tai jo ryhmiä ohjanneille tarkoitettu kurssi, jossa pienen teoriaosuuden lisäksi pääsemme kokeilemaan erilaisia toiminnallisia menetelmiä, joita on helppo hyödyntää ryhmänohjaamistilanteissa.

Aika Ti 24.3. klo 15-18.30
Paikka Mielen Avoin Opisto, kokoustila Ida, Åkerlundinkatu 2 A, 3. krs
Kouluttajat Eija Jyllilä ja Aksu Piippo
Hinta Maksuton
Ilmoittautuminen pe 20.3. mennessä
eija.jyllila@mielen.fi / 050 343 9461
Tulethan ilman hajusteita.

Valmiuksia ryhmänohjaukseen

Koulutus tarjoaa eväitä ryhmätilanteissa toimimiseen sekä ryhmän ohjaamiseen. Sopii kaikille ryhmänohjaamisesta kiinnostuneille ja jo ryhmiä ohjanneille.

Aika Ti 5.5. klo 15.30-18.30
Paikka Mielen Avoin Opisto, kokoustila Ida, Åkerlundinkatu 2 A, 3. krs
Kouluttaja Eija Jyllilä
Hinta Maksuton
Ilmoittautuminen to 30.4. mennessä
eija.jyllila@mielen.fi / 050 343 9461
Tulethan ilman hajusteita.



MIELENTERVEYDEN ENSIAPU® -KOULUTUKSET

Mielenterveyden ensiapu® -koulutukset (MTEA®) ovat Suomen Mielenterveysseuran rekisteröimä kurssikokonaisuus, joka on kehitetty lisäämään kansalaisten mielenterveystaitoja. Koulutusta ohjaa aina tehtävään koulutettu ohjaaja. Koulutukset sopivat jokaiselle, joka haluaa vahvistaa mielenterveysosaamistaan. Ne eivät kuitenkaan sovellu akuutissa kriisissä oleville eivätkä ole terapiaryhmiä. Koulutusmateriaali sisältyy koulutuksen hintaan. Mielenterveyden ensiapu® -koulutukset ovat itsenäisiä kokonaisuuksia, eikä esimerkiksi MTEA 2 -koulutukseen osallistuminen edellytä MTEA 1 - koulutuksen käymistä. Todistuksen saaminen edellyttää kokoaikaista läsnäoloa koulutuksessa. Kysy yhteysenkilöltä tarvitsemissi lisätietoja.

Mielenterveyden ensiapu 1® (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 elämäänsä 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	To 12.3. ja pe 13.3. klo 9-16 (14t)
Paikka	Mielen Avoin Opisto, kokoustila Ida, Åkerlundinkatu 2 A, 3. krs
Ohjaajat	Anna Anttinen, Eija Jyllilä, Suvi Nousiainen ja Jenni Verno
Hinta	35 € (sis. kurssikirjan)

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

20.3. mennessä: jenni.verno@mielen.fi
Tulethan ilman hajusteita.

Mielenterveyden ensiapu 2® (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. Koulutukseen 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	To 2.4. ja pe 3.4. klo 9-16 (14 t)
Paikka	Mielen Avoin Opisto, kokoustila Ida, Åkerlundinkatu 2 A, 3. krs
Ohjaajat	Eija Jyllilä, Suvi Nousiainen, Anna-Stiina Saarinen ja Jenni Verno
Hinta	35 € (sis. kurssikirjan)

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

18.3. mennessä: suvi.nousiainen@mielen.fi / 050 3237 588
Tulethan ilman hajusteita.

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 Ke 25.3. Yksi lähipäivä klo 9-16 (7 t läsnäolovelvoite) ja verkkokurssi (4 vkoa)

Kesto 25.3.- 22.4. (14 t)

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

Ohjaajat Marja Holkeri ja Jari Kurvinen

Hinta 35 € sisältää materiaalikustannuksen ja kahvituksen

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

20.3. mennessä jari.kurvinen@mielen.fi

Opiskelijamäärä

12 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Tulethan ilman hajusteita.

AMMATILLINEN TÄYDENNYSKOULUTUS

Metsämieli -vetäjäkoulutus (1 op)

Oletko kiinnostunut luonnon hyödyntämisestä osana omaa työtäsi?

Luonnon hyvinvointivaikutuksista on kattavaa tutkimustietoa, niin Suomesta, kuin muualta maailmasta. Jo 10 min oleskelu luontoympäristössä laskee sykettä ja kehon stressihormoneita. Luonnolla on terveysvaikutuksia mm. stressiin, verenpaineeseen ja mielialaan.

Metsämieli -menetelmä perustuu tutkittuun tietoon luonnon hyvinvointivaikutuksista ja mielentaidoista. Metsämieli -menetelmä sisältää helppoja harjoituksia, joita voi tehdä yksin tai yhdessä, luonnossa tai vaikka mielikuvaharjoitteluna sisätiloissa.

Sisältö: Metsämieli -vetäjäkoulutus (1 op) on ammatillinen täydennyskoulutus, joka sisältää lähiopetuspäivän ja itsenäisesti suoritettavia tehtäviä sekä ennakkoon että lähiopetuspäivän jälkeen. Kurssilla perehdyt luonnon hyvinvointivaikutuksia koskevaan tutkittuun tietoon, Metsämieli -menetelmän perusteisiin sekä harjoitusten ohjaamiseen. Suoritettuaan kurssin hyväksytysti pätevoityy Metsämieli -vetäjäksi ja saa oikeudet ohjata Metsämieli -menetelmän siemen- ja taimiharjoituksia esim. osana ohjelmalveluita.

Kenelle: Metsämieli -vetäjäkurssi on tarkoitettu mm. sote-, kasvatusta ja humanistisen alan henkilöstölle, ohjelma- ja tapahtumapalvelujentuottajille, eräoppaille ja muille, jotka ohjaavat ammatillisesti erilaisia asiakasryhmiä. Kurssin pääsyvaatimuksena on ohjauskokemus esim. sote- tai humanistiselta alalta tai luonto- ja ohjelmalveluiden vahva ja pitkäaikainen kokemus, harrastus tai koulutus.

Aika La 14.3. klo 9-17

Paikka Varalan Urheiluopisto,
Varalankatu 36, Tampere

Ohjaaja Eva Romi, Metsämieli -ohjaaja ja kouluttaja

Hinta 200 €

Lisätietoja ja hakeutuminen koulutukseen

eva.romi@mielen.fi / 050 380 3456

Koulutukseen hakeutuminen pe 7.2. mennessä.

Lähetä vapaamuotoinen hakemus Evalle, jossa kerrot koulutus- ja kokemustaustastasi.



HARRASTUKSET

HYVINVOINTIA LUONNOSTA

Avantouintiryhmä

Kiinnostaisiko sinua kokeilla avantointia mukavassa seurassa tutustuen samalla avantointiin? Avantouintiryhmän ajatuksena on nautiskella yhdessä saunan lämmöstä ja viilentävistä pulahduksista vedessä. Onhan se mukavampi saunaa porukalla! Tällöin tulee varmemmin lähdeytyä liikkeellekin.

Voit osallistua kaikille saunakerroille tai vain yhdelle yksittäiselle kerralle omien aikataulujesi mukaan. Ilmoittaudu saunojien tekstarilistalle, jolloin saat lisätietoja kustakin saunakerrasta erikseen (mm. aikataulu, hinta, kulku kohteeseen, mukaan otettavat varusteet). Huom! Otamme tekstiviestilistalle rajatun määrän henkilöitä.

Aika ja paikka

Ma 13.1.-25.5. Parittomien kuukausien saunapaikkana on Rauhaniemen kansankylpylä (os. Rauhaniementie 24, Tre) ja parillisten Kaukajärven sauna (os. Kangasalantie 80, Tre)

Ohjaaja

Veli Järvensivu

Hinta

4 € / krt + kulku saunalle omakustanteisesti julkista liikennettä hyödyntäen

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

Ilmoittaudu Evalle avantouintiryhmän tekstarilistalle, jolloin saat tiedon tulevista saunakerroista: eva.romi@mielen.fi / 050 380 3456

Luonto- ja retkiryhmä

Anna luonnon hoitaa ja hemmotella sinua. Luonto- ja retkiryhmä on n. kaksi kertaa kuukaudessa Pirkanmaan lähiluontoon suuntaava ryhmä, joka vierailee kerta eri luontokohteessa. Ryhmässä pääset tutustumaan Pirkanmaan luontoalueisiin yhdessä muiden retkeilystä kiinnostuneiden henkilöiden kanssa. Voit osallistua yhdelle kerralle tai vaikka kaikille retkille. Retket ovat helppoja puolipäiväretkiä, joihin kulku tapahtuu julkista liikennettä hyödyntäen. Ryhmässä pääset tutustumaan lähellä olevaan ympäristösi mukavasti ja turvallisesti ryhmän kanssa.

Aika

Luonto- ja retkiryhmä kokoontuu kevätkaudella joka toinen keski-
viikko 12.2.-20.5. välillä. Mahdollisista muutoksista ilmoitetaan erikseen.

Paikka

Vaihtuva kohde Pirkanmaan lähiluonnossa

Ohjaajat

Vaihtuvat luonto-ohjaajat

Hinta

Maksuton (kulku luontoon omakustanteisesti julkista liikennettä hyödyntäen)

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

Ilmoittaudu Evalle luonto- ja retkiryhmän tekstarilistalle, jolloin saat tiedon tulevista retkistä eva.romi@mielen.fi / 050 380 3456



Lumiset metsät kutsuvat

Tule mukaan Lumiset metsät kutsuvat -hiihtoryhmään, joka kokoontuu neljänä torstaina helmi-huhtikuussa. Ryhmässä hiihdetään Kaupin urheilupuistosta Niihaman majalle, jossa voi levähtää, juoda kupillisen kuumaa ja syödä eväitä. Hiihtomatka on noin 8 kilometriä. Toivomuksesta voidaan tehdä jollain kerralla pidempikin lenkki (tästä sovitaan erikseen ryhmän kanssa). Voit osallistua yhdelle hiihtokerralle tai vaikka kaikille.

Huom! Ilmoittaudu etukäteen Kristiinalle, kun olet tulossa ryhmään. Tällöin saat tarkemmat tiedot ennen ryhmäkertaa (mm. varusteet hiihtokerralle, mahdolliset muutokset).

Aika	To 20.2., 5.3., 12.3. ja 2.4. klo 14.30 (HUOM! Muutokset mahdollisia. Muutoksista ilmoitetaan ryhmäkerralle ilmoittautuneille.)
Paikka	Kauppi-Niihama, tarkemmat tiedot ilmoitetaan osallistujille ennen retkeä
Ohjaajat	Anja ja Kristiina
Hinta	Maksuton
Lisätietoja ja ilmoittautuminen	Kristiina / 044 301 9600

Luonto sisällä -tapahtuma

Tekisikö mielesi lähteä luontoon, mutta syystä tai toisesta et sinne pääse. Aina ei ole mahdollisuutta päästä luontoon, vaikka haluaisimme. Voisiko luonto tulla tällöin meidän luoksemme?

Tule avoimeen luontotapahtumaan Tammelakeskukseen tutustumaan, miten luonnon hyvinvointivaikutuksia voisi saada sisätiloissa. Voit tulla vain katselemaan ja kuulostelevaan tai osallistumaan Metsämieli -harjoitusten tekemiseen.

Metsämieli -menetelmä perustuu tutkittuun tietoon luonnon hyvinvointivaikutuksista ja mielentaidoista. Menetelmä sisältää helppoja harjoituksia, joita voi tehdä yksin tai yhdessä, luonnossa tai vaikka mielikuvaharjoitteluna sisätiloissa.

Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Mielen ry:n, Mielenterveysomaiset Pirkanmaa - FinFami ry:n ja Tammelan lähitorin kanssa.

Aika To 27.2. klo 14-17
Paikka Tammelakeskus, Itsenäisyydenkatu 21 B, Juhlasali
Ohjaajat Yhdistysten Metsämieli-ohjaajat ja -vetäjät
Hinta Maksuton
Lisätietoja jari.kurvinen@mielen.fi / 050 377 0462

Suunnistuksen alkeet

Suunnistus on mukava harrastus, mutta myös tärkeä työkalu itsenäisestä retkeilystä haaveilevalle. Tällä kurssilla perehdytään suunnistuksen alkeisiin, kuten kartan ja maaston lukuun ja kompassin käyttöön retkeilyn näkökulmasta. Opettelemme asiat alusta lähtien ja harjoittelemme konkreettisesti rastien etsimistä maastosta. Kurssi on kaksiosainen: ensimmäisellä tapaamiskerralla otamme haltuun suunnistuksen perusteita ja toisella tapaamiskerralla jatkamme suunnistusharjoittelua yhdessä iltarasteilla.

Kurssille osallistuminen ei vaadi ennakko-osaamista, huomioithan silti, että kuntosi riittää n. 5-7 km kävelemiseen metsämaastossa.

Aika La 18.4. klo 9-16 ja ma 20.4. klo 16.30-19.30
Paikka Pirkanmaan lähiluonto
Ohjaajat Hanna Alanen ja Eva Romi
Hinta 5 € (sis. opetus ja iltarastien kartta)
Lisätietoja ja ilmoittautuminen
eva.romi@mielen.fi / 050 380 3456



Tarinallinen nuotiopiiri

Nuotio on luonteva ympäristö tarinoiden kertomiseen ja ajatusten jakamiseen. Tulen ääressä on viihdytty kautta historian. Tuleen tuijottelun lomassa on uskaltauduttu kertomaan asioita, joita muuten ei olisi kenties ääneen kerrottu. Tule

mukaan tarinalliseen nuotiopiiriin kuuntelemaan kokemusasiantuntijan tarinaa toipumisestaan. (Mikä on kokemusasiantuntija? Lue lisää sivulta 25.) Halutessasi sinulla on myös mahdollisuus kertoa, mitä ajatuksia tarina sinussa herätti.

Tapahtumaan mahtuu rajallinen määrä osallistujia ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Tarinallisen nuotiopiirin tarkemmat tiedot ilmoitetaan osallistujille (mm. kohde, mukaan otettava varustus).

Aika Ti 12.5. klo 12-16
Paikka Pirkanmaan lähiluonto, tarkempi paikka ilmoitetaan osallistujille
Ohjaajat Eva Romi ja Jenni Verno
Hinta Maksuton, kulku luontokohteeseen julkista liikennettä hyödyntäen omakustanteisesti

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

Luontotoiminnan kevätkauden muistelot

Tule muistelemaan kevätkauden luontoretkeä sekä suunnittelemaan tulevia tapah-tumia yhdessä kahvipannun äärelle. Jaetut kokemukset ovat rikkautta! Tapahtuma on suunnattu kevätkaudella luontotoimintaan osallistuneille, joille lähetetään kutsu tilaisuuteen erikseen.

Aika Ke 20.5. (kellonaika vahvistuu lähempänä)
Paikka Pirkanmaan lähiluonto, tarkempi paikka ilmoitetaan syyskauden retkille osallistuneille
Ohjaaja Eva Romi
Hinta Maksuton, mutta luontokohteeseen kulku omakustanteisesti julkista liikennettä hyödyntäen

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

Tuulispää

Tule tutustumaan turvakodin eläimiin ja tuomaan kortesi kekkoon talkoilun merkeissä!

Tuulispään eläinsuojelukeskus on eläinten turvakoti, joka on tarkoitettu pääasiassa maatila- ja tuotantoeläimille. Tuulispää pyrkii auttamaan eläinyksilöitä ja antamaan niille turvallisen ja mielekkään loppuelämän. Tilalla asuu yli 60 eläintä, kuten hevosia, lehmiä, lampaita, vuohia, sikoja, kanoja ja sinikettu. Yhteistä eläimille on

se, ettei niille ole ollut paikkaa minne mennä tai että niiden henki on ollut uhattuna.

Mielen Avoin Opisto tekee yhteistyötä Tuulispään kanssa talkoilun merkeissä. Pääsemme tutustumaan turvakodin asukkaisiin ja tuomaan oman panoksemme eläinten hyvinvoinnin eteen. Päiväretken aikana näemme, millaista on eläinten turvakodin elämä ja pääsemme tekemään konkreettisia puhdetöitä eläinsuojelutyön hyväksi. Päiväretki toteutetaan yhteiskuljetuksella.

Huom! Päiväretkelle mahtuu vain rajallinen määrä osallistujia. Ilmoita kiinnostuksesi Tuulispään retkeä kohtaan, niin saat tietoa, kun tarkempi päivä varmistuu. Tarkemman retkipäivän selvittyä otetaan vastaan sitovat ilmoittautumiset.

Aika Huhti-toukokuu
Paikka Tuulispään eläinsuojelukeskus, Somero
Ohjaaja Eva Romi
Hinta 10 € (sis. kuljetus sekä eväät) à summa käytetään lyhentämättömänä eläinsuojelutyöhön

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

Ilmoita Evalle kiinnostuksesi Tuulispään retkestä: eva.romi@mielen.fi / 050 380 3456.

Sinulle lähetetään erikseen tarkemmat tiedot retkestä ja sen ajankohdasta. Mikäli halukkaita lähtijöitä on enemmän kuin vapaita paikkoja, täytämme paikat ilmoittautumisjärjestyksessä.

HYVÄÄ MIELTÄ

Koillis-Ilonat

Koillis-Ilonat tuovat arjen ilonaiheet myös kanssaihminen 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 Ke 8.1.–29.4.2020 klo 10.00-12.00
Paikka Koilliskeskuksen ryhmähuone Sora, Liikekatu 3, 33580 Tampere
Ohjaajat Orvokki Laakso ja Anu-Maarit Lehtonen
Hinta Maksuton
Lisätiedot 050 466 6331 / Anu-Maarit tai 041 525 2719 / Orvokki

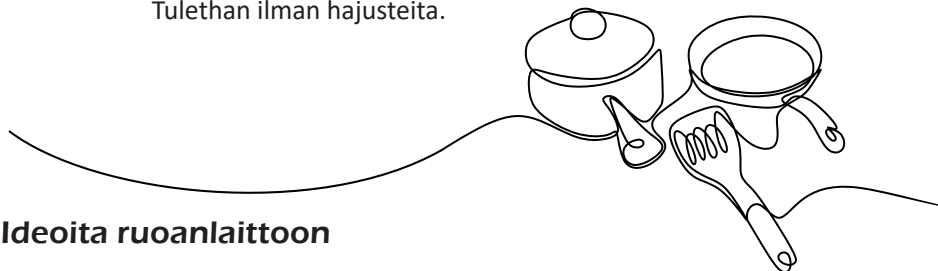
Kehontila liikkeeksi

Keholähtöinen itsetutkiskelu liikkeen avulla. Vuorovaikutamme oman kehomme kanssa erilaisten luovien liikeharjoitusten kautta ja tutkimme mitä saamme kehostamme esiin. Työskentelemme itsenäisesti ryhmässä, keskittyen hyväksyvästi omaan olemiseen.

Tarkoitettu ihmisille, jotka kokevat vaikeuksia kommunikoida kehonsa kanssa, etsivät uudenlaisia tapoja välittää omasta kehostaan ja/ tai niille, jotka vain haluavat tietää mitä keholle kuuluu.

Voit osallistua vain yhdellekin kerralle. Otathan mukaasi joustavat ja mukavat vaatteet.

Aika	To 16.1, 30.1 ja 13.2. klo 17-18.30
Paikka	Mielen Avoin Opisto, Åkerlundinkatu 2A, 3. krs, ryhmätila Ida
Ohjaajat	Daria Leppik ja Marja Holkeri
Hinta	Maksuton
Lisätietoja	marja.holkeri@mielen.fi / 050 343 9465 Tulethan ilman hajusteita.



Ideoita ruoanlaittoon

Tule mukaan kokkailemaan yhdessä ja oppimaan uusia vinkkejä ruoanlaittoon kokeneen keittiöalan osaajan matkassa! Ryhmässä loihditaan hävikkiin menevistä aineksista maukas ateria, perehdytään herkullisen kasvisruoan saloihin, opetellaan valmistaa ruokaa pikkurahalla, syvennytään mehevän voileipäkakun valmistukseen sekä leivotaan suolaista ja makeaa herkkua.

Huom! Ryhmään mahtuu rajallinen määrä osallistujia.

Aika	Pe 17.1., 7.2., 21.2., 6.3., 20.3., 10.4., 24.4. ja 8.5. klo 12-16
Paikka	Tammelakeskus, Itsenäisyydenkatu 21 B, ryhmätila 1
Ohjaaja	Elisa Kolehmainen
Hinta	20 € / kevätkausi (sis. opetus ja ruoat)
Lisätietoja ja ilmoittautuminen	eva.romi@mielen.fi / 050 380 3456 Kerrothan ilmoittautumisesi yhteydessä mahdollisesta erityisruokavaliostasi!

Mental Health in Rally English

Would you like to improve/practise your English skills in a safe and pleasant company? Do you feel shy about speaking in English? No worries, so do we. But let's do it anyway!

Mental Health in Rally English is a group where we all have an opportunity to speak and learn about positive mental health. The topics for our conversations are, for example: recovery, wellbeing effects of nature, sexual rights, and many more. You can also suggest other themes.

Schedule	Fri 24.1., 21.2., 20.3., 24.4 and 29.5. at 13.30-15 o'clock
Place	Mielen Avoin Opisto – Recovery College, Åkerlundinkatu 2 A, 3rd floor. Please notice that our facilities are fragrance free
Instructors	Suvi, Eva, Eija, Marja, and other fellas
Charge	Free
Enrollment	suvi.nousiainen@mielen.fi

Rentoudu rennoksi -ryhmä

Tule opettelemaan yhdessä rentoutumisen taitoja ja saat tietoa, miten mieltä ja kehoa voi rentouttaa. Jokaisella kerralla on eri teema.

Aika	Ma 27.1., 3.2., 10.2., 24.2., 2.3. klo 15-16
Paikka	Mielen Avoin Opisto, kokoustila Ida, Åkerlundinkatu 2 A, 3. krs
Ohjaaja	Marika Huovila, rentoutusvalmentaja (Hypnoosiliitto)
Hinta	Maksuton
Lisätietoja ja ilmoittautuminen	16.1. mennessä. jari.kurvinen@mielen.fi / 050 377 0462 Tulethan ilman hajuksia.

Joogaryhmä

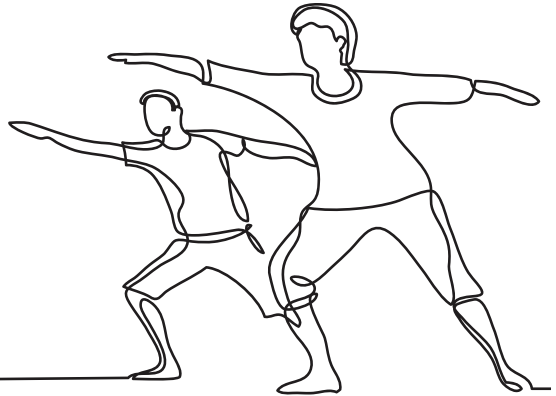
Sopivasti haastavaa, palauttavaa ja hermostoa tasapainottavaa joogaa. Aloittelijoille ja vähän jo asiaan perehtyneille.

Aika	To 6.2., 13.2., 20.2., 27.2., 5.3., 19.3. klo 16.30-18
Paikka	Tammelakeskuksen jumppasali, Itsenäisyydenkatu 21 B, Tampere
Ohjaaja	Risto Suikkanen
Hinta	20 € (Tuo tasarahat ensimmäisellä kerralla ohjaajalle)
Lisätietoja ja ilmoittautuminen	Risto Suikkanen / 044 514 7937

Itsetuntoryhmä

Tule sellaisena kuin olet. Ota itsellesi pieni hetki ja tule oppimaan yhdessä itsetunnonkohotustaitoja ja saat tietoa, miten mieltä voi rauhoittaa tiukan paikan tullen. Tapaamiskertoja on yhteensä neljä.

- Aika** Ke 19.2., 26.2., 4.3., 11.3. klo 14-15.30
Paikka Mielen Avoin Opisto, kokoustila Ida, Åkerlundinkatu 2 A, 3. krs
Ohjaajat Jari kurvinen ja Aksu Piippo
Hinta Maksuton
Lisätietoja ja ilmoittautuminen
14.2. mennessä. jari.kurvinen@mielen.fi / 050 377 0462
Tulethan ilman hajusteita.



Perjantain tietoinen liike – karista viikon stressit

Tietoisessa liikkeessä on kyse jokaisen oman, hyvältä tuntuvan ja kehoa palvelevan liikkeen löytämisestä. Tule ryhmään tekemään harjoituksia, jotka inspiroivat, elvyttävät ja rentouttavat – kenties löydät liikkeitä, mitä et tiennyt itsessäsi ennen olevankaan. Kurssi sopii kaikille – ennakkotietoja tai -taitoja ei tarvita.

- Aika** Pe 6.3., 13.3., 27.3. ja 3.4. viimeisellä sään salliessa ulkona.
Yhteensä 4 kertaa. Klo 15-17
Paikka Tammelakeskuksen Juhlasali, Itsenäisyydenkatu 21 B, 33500 Tampere
Ohjaajat Virpi Moisander ja Inka Hell
Hinta 20 €/ hlö, maksetaan käteisellä ohjaajalle kurssin alussa.
Lisätietoja ja ilmoittautuminen
ma 2.3. mennessä: jari.kurvinen@mielen.fi / 050 377 0462

Polku itseeni

Mitä tunnet, kun kosketat tai sinua kosketetaan? Mitä kuulet, kun kuuntelet kehoasi? Mitä näet, kun suljet silmäsi ja muistelet lapsuutta ja nuoruuttasi? Mitäpä jos pysähtyisit, kuuntelisit, aistisit, muistelisit ja tuntisit. Mikä on seksuaalisuuden polkusi tähän hetkeen?

Tartu upeaan mahdollisuuteen pysähtyä turvallisesti ryhmässä oman seksuaalisuuden äärelle. Polku itseeni on kolmen tapaamisen kokonaisuus seksuaalisuuden ja seksuaalikasvatuksen parissa. Luonto, taide, musiikki ja ihan vain hengittäminen toimivat tukenasi polulla. Saat myös tietoa hyvinvointisi tueksi. Päätät itse mitä jaat tai jätät jakamatta muille itsestäsi. Ryhmässä jokaisen rajoja kunnioitetaan.

Aika To 19.3., 2.4. & 16.4. klo 17-18.30

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

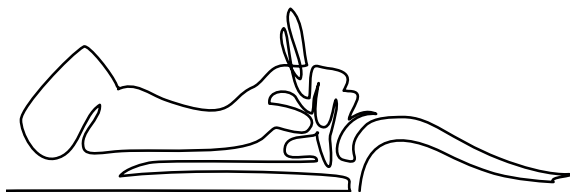
Ohjaaja Marja Holkeri

Hinta Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

12.3. mennessä: marja.holkeri@mielen.fi / 050 343 9465

Tulethan ilman hajuksia.



Elämäni sanoiksi -kirjoitusryhmä

Voimavaroihin ja toipumiseen keskittyvässä kirjoitusryhmässä tarkastelemme ja kirjoitamme auki yhdessä elämän varrelta erityisesti hetkiä, joissa olemme selvinneet. Tapaamiset alkavat luovan kirjoittamisen harjoitteilla ja etenevät sitten pitemmän tekstin kirjoittamiseen. Aiempaa kokemusta kirjoittamisesta ei tarvita. Mukaan avoin mieli ja kirjoitusvälineet.

Aika Ma 23.3., 30.3., 6.4., 20.4. ja 27.4. klo 17-19

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

Ohjaaja Eeva Lahtinen, käsikirjoittamiseen erikoistunut medianomi (AMK), kokemusasiantuntija

Hinta Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

suvi.nousiainen@mielen.fi / 050 323 7588

Tulethan ilman hajuksia.

Eheyttä seksuaalisuuteen

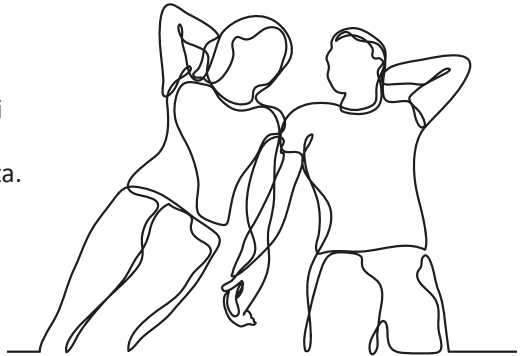
Seksuaaliseen nautintoon liitetään mm. myönteinen kosketus, kommunikointi ja rajat. Voinko siis nauttia, kun mieleni on haavoilla, kehoani kohdeltu rajoitta ja/tai ääneni vaimennettu/kateissa.

Et ole yksin. Seksuaalinen nautinto on jokaisen oikeus.

Olet lämpimästi tervetullut suljettuun ryhmään saamaan asiallista tietoa, tukea ja vertaisuutta. Ryhmässä turvallisuus, luottamuksellisuus ja kunnioittaminen on keskeistä. Päätät itse mitä puhut ja jaat muille itsestäsi.

Eheyttä seksuaalisuuteen tarjoaa keskustelun, vertaistuen ja hyväksytyksi sekä nähdäksi tulemisen avulla vahvistusta toipumiselle ja seksuaaliselle hyvinvoinnille. Ryhmään otetaan max.10 osallistujaa.

Aika Ma 27.4., 11.5. & 25.5. klo 14-15.30
Paikka Mielen Avoin Opisto Åkerlundinkatu 2 A, 3. krs
Ohjaajat Marianne Mikkolanniemi ja Marja Holkeri
Hinta Maksuton
Lisätietoja ja ilmoittautuminen
20.4 mennessä:
marja.holkeri@mielen.fi
050 343 9465
Tulethan ilman hajusteita.



Mindfulnessiä

Tietoinen hyväksyvä läsnäolo eli mindfulness auttaa lisäämään rentoutta, keskittymiskykyä ja myönteisiä tunteita jokapäiväisessä elämässä. Kurssilla tutustumme yksinkertaisiin käytännön harjoituksiin, joita voi soveltaa omassa arjessa. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että mindfulnessiin jo jonkin verran tutustuneille.

Aika Ma 4.5., 11.5., 18.5. ja 25.5. klo 15-16. Yhteensä 4 kertaa
Paikka Tammelakeskuksen jumppasali, Itsenäisyydenkatu 21 B
33500 Tampere
Ohjaaja Tomi Mikkola
Hinta Maksuton
Lisätietoja ja ilmoittautuminen
ma 2.5. mennessä: jari.kurvinen@mielen.fi / 050 377 0462

Kaverikävely

Tule kaverin tai kumppanisi kanssa Arboretumiin kevätluonnon äärelle kuulostelemaan sisäisiä ajatuksia ja tunteja. Teemme erilaisia Metsämieli -menetelmään perustuvia harjoitteita pareittain. Metsämieli -menetelmässä luonnon suomia, itsestään syntyviä terveysvaikutuksia tehostetaan tietoisilla harjoitteilla, joilla kehitetään tavoitteellisesti oman mielen sisäisiä, hyvinvointia tukevia taitoja. Varaa itsellesi juotavaa ja eväitä mukaan. Arboretumin kahvila voi olla jo avoin tuolloin. Tarkistamme aukioloajan lähempänä ajankohtana. Muista säänmukainen varustus!

Aika Ti 19.5. klo 13.30-15

Paikka Hatanpään Arboretum

Ohjaajat Marja Holkeri ja Jari kurvinen

Hinta Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

14.5. mennessä. jari.kurvinen@mielen.fi / 050 377 0462

VERTAISRYHMÄT

Vertaisryhmä sosiaalisten tilanteiden pelon kanssa kampaileville

Sosiaalisten tilanteiden pelko on yleinen kokemus. Tule mukaan rentoon ja luottamukselliseen ryhmään, jossa keskustellaan jännittämisestä sosiaalisissa tilanteissa ja muista jutuista, joista voi olla hankala puhua muualla. Kauden alussa ryhmään otetaan uusia osallistujia – tiedustele tilannetta ja ilmoittaudu!

Aika Ke 15.1. alkaen klo 17-18 (muutokset mahdollisia)

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

Ohjaaja Juuso Armila

Hinta Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

suvi.nousiainen@mielen.fi / 050 323 7588

Tulethan ilman hajuksia.



Parempia päiviä -vertaistukiryhmä

Kaipaatko elämääsi vertaisuutta ja kuulluksi tulemista? Mielen Avoimessa Opistos-
sa on nyt mahdollisuus osallistua kaikille avoimeen vertaistukiryhmään. Keskeiset
teemat ryhmässä ovat mielenterveys, voimavarat sekä toipuminen. Hyödynnä-
me ryhmässä vertaisaktivisti Craig Lewisin Parempia päiviä -työkirjaa, joka on
tarkoitettu mielenterveyden kamppailujen tueksi. Työkirjan voi lunastaa ohjaajilta.
Parempia päiviä -työkirja soveltuu myös itsenäiseen työskentelyyn.
Ryhmässä on mahdollisuus keskustella ja jakaa omia kokemuksia taustasta tai
haasteista huolimatta. Ryhmä on avoin ja siihen voi osallistua koska tahansa.
Tulethan kuitenkin hyvissä ajoin paikalle ennen ryhmän alkua.

Aika	Ti 4.2, 18.2, 3.3, 17.3, 31.3, 14.3, 28.4, 12.5 ja 26.5 klo 16-17.30
Paikka	Mielen Avoin Opisto, kokoustila Ida, Åkerlundinkatu 2 A, 3. krs
Ohjaajat	Heini Laukkanen ja Noora Saarinen
Hinta	Voit tulla tutustumaan ryhmään maksutta, mutta suosittelemme työkirjan lunastamista (hintaa 15 €). Maksu suoritetaan ohjaajille käteisellä, toivomme mahdollisuuksien mukaan tasarahaa.
Lisätiedot	heini.laukkanen@mielen.fi Tulethan ilman hajuksia.

Mieli Raitis

Luottamuksellinen keskusteluryhmä päihderiippuvuudesta toipuville tai toipumi-
sen polulle haluaville ja heidän läheisilleen. Ryhmä on vapaaehtoisuuteen perus-
tuva vertaistukiryhmä, jossa pohditaan mm. elämän hallintaan liittyviä asioita.
Parhaiten ryhmästä hyötty osallistumalla säännöllisesti, mutta sitoutuminen ei
ole välttämätöntä. Ryhmään mahtuu yht. 10 henkeä. Ryhmään ei voi osallistua
päähtyneenä. Jos kiinnostuit, ota rohkeasti yhteyttä ohjaajiin!

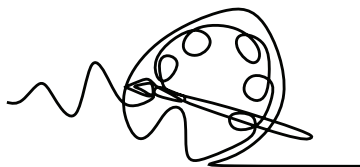
Aika	To 6.2. - 28.5. klo 17-19
Paikka	Mielen Avoin Opisto, kokoustila Ida, Åkerlundinkatu 2 A, 3. krs. Muutokset mahdollisia.
Ohjaajat	Jukka Sell ja Kari Nikander
Hinta	Maksuton
Lisätietoja ja ilmoittautumiset	Tutustumaan pääset ilmoittautumalla ohjaajille mieli.raitis@gmail.com, Jukka / 050 591 1538, Kari / 0500 732 373. Tulethan ilman hajuksia.

KÄDENTAIIDOT, 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	Ke 8.1.-27.5. klo 13.00-15.30
Paikka	Tammelakeskus, ryhmätila 1, Itsenäisyydenkatu 21 B, Tampere
Ohjaajat	Helena Åberg, Eija Jyllilä ja Sirkka Maltolahti
Hinta	Maksuton
Lisätiedot	eija.jyllila@mielen.fi / 050 343 9461



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 torstaisin klo 13-15. Kevään kokoontumiset 16.1., 6.2., 5.3., 2.4. ja 7.5.
Paikka	Tammelakeskus, Itsenäisyydenkatu 21B, ryhmätila 1
Ohjaajat	Raija Torna ja Marja Sinisalo
Hinta	Jokainen maksaa itse mahdolliset sisäänpääsymaksut vierailukoh-teisiin
Ilmoittautumiset ja lisätiedot	eija.jyllila@mielen.fi / 050 343 9461

Kehon herättelyä

Tunneilla tutustutaan mielen ja kehon yhteistyöhön ja omiin mahdollisuuksiin liikkua ja liikuttaa kehoa. Harjoitteet ovat yksinkertaisia, luovia, tanssillisiakin, eivätkä vaadi aiempaa kokemusta. Tavoitteena on iloita omista ja kanssaliikkujien oivalluksista sekä löytää jotain arkeen siirrettävää. Mukaan tarvitetset avoimen mielen, vaatteet, joissa on hyvä liikkua sekä juomapullon. Kehon herättelyä -kurssin tarjoaa Mielen ry:n Avoin Paja Inspis.

Aika Ti 4.2. - 12.5. (yht. 15 kertaa) klo 10-11
Paikka Liikelaituri, Yliopistonkatu 58 D, 1. krs, Tampere
Ohjaaja Luru Mäkelä, tanssitaiteilija
Hinta Maksuton
Lisätietoja & ilmoittautuminen
raina.jokinen@mielen.fi / 050 408 7025



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 koulutuksemme alkaa helmikuussa 2020. Haku koulutukseen on päättynyt. Hakuaika vuoden 2021 koulutukseen on elokuu 2020, jolloin myös hakulomake ilmestyy 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. Tilaukset tehdään nettisivujemme kautta.

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.

Mentorointia kokemusasiantuntijoille sekä vertaistoimijoille

Työskenteletkö kokemusasiantuntijana ja kaipaisit tukea siihen? Tai oletko vapaaehtoinen vertaistoimija/aikeissa ryhtyä sellaiseksi? Mielen Avoimessa Opistossa on tarjolla mentorointia vertaistoimijoille sekä kokemusasiantuntijatyötä tekeville. Sinulla on mahdollisuus käydä luottamuksellisesti läpi kokemusasiantuntijuuteen ja vertaisuuteen liittyviä asioita sekä saada mm. näkökulmia omaan työskentelyyn. Lisätietoja mentoroinnista löytyy nettisivuiltamme. Yhteydenotot: heini.laukkanen@mielen.fi

Lisätietoja

Aksu Piippo 050 303 6098
Jenni Verno 050 358 9844
etunimi.sukunimi@mielen.fi
mielen.fi/kokemusasiantuntijatoiminta

VAPAAEHTOISENA MIELEN AVOIMESSA OPISTOSSA

Mielen Avoimessa Opistossa voit toimia monenlaisissa vapaaehtoistoiminnan rooleissa ja tehtävissä. Vapaaehtoisena saat uusia kokemuksia, edistät mielen hyvinvointia ja saat hyvää mieltä myös itsellesi.

Me tarjoamme tukea, kannustusta, koulutusta ja vapaaehtoistehtäviin. Voit tulla valmiin idean kanssa, tarttua osallistujiltamme tulleeseen ryhmätoiveeseen tai voimme pohtia yhdessä muita vaihtoehtoja.

- Ryhmänohjaajana hyödynnät ja kehität osaamistasi Mielen Avoimen Opiston harraste- ja keskusteluryhmissä.
- Tsempparina toimit kannustajana ja tukijana mielenterveyden häiriöstä toipuvalla henkilöllä.

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

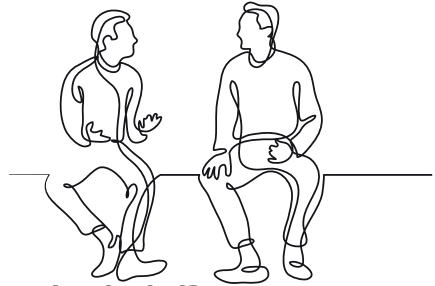
Täytä sähköinen haen tsempparia -lomake:

www.mielen.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta

Kehitämme myös uusia vapaaehtoistoiminnan muotoja. Otamme mielellämme vastaan uusia ideoita mielen hyvinvointia vahvistavasta vapaaehtoistoiminnasta!

Lisätietoja

Koordinaattori Eija Jyllilä
050 343 9461
eija.jyllila@mielen.fi
mielen.fi/vapaaehtoistoiminta



Mielen Avoimeen Opistoon vapaaehtoiseksi?

Vapaaehtoistoiminnan perusteet -ilta

Maaliskuussa on mahdollisuus tulla kahvikupposen äärelle kuulemaan ja kyselemään Mielen Avoimen Opiston vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista! Voit myös tulla paikalle oman ideasi kanssa; minkälaiseen vapaaehtoistoimintaan juuri Sinä haluaisit osallistua?

Aika To 5.3. klo 16-18
Paikka Mielen Avoin Opisto, ryhmähuone Ida, Åkerlundinkatu 2A, 3. krs
Ohjaaja Jari Kurvinen
Hinta Maksuton
Lisätietoja ja ilmoittautuminen

4.3. mennessä: jari.kurvinen@mielen.fi / 050 3439465
Tulethan ilman hajuksia.



MIELLEN AVOIN OPISTO – Recovery College

YHTEYSTIEDOT

Vastaava koordinaattori
Suvi Nousiainen 050 323 7588
yleiset tiedustelut, MTEA 1 ja 2

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

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

Koordinaattori, kokemusasiantuntija
Heini Laukkanen 050 323 3944
avoimet vertaisryhmät, mentorointi

Koordinaattori Eija Jyllilä 050 343 9461
vapaaehtoistoiminta

Koordinaattori, kokemusasiantuntija
Aksu Piippo 050 303 6098
kokemusasiantuntijatoiminta,
Mielen terveyskahvila

Koordinaattori Eva Romi 050 380 3456
avoimet ryhmät ja luennot, luontotoiminta

Koordinaattori Jenni Verno 050 358 9844
kokemusasiantuntijatoiminta

etunimi.sukunimi@mielen.fi – www.mielen.fi



TAMPERE

