



# 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.

13.1.	Kauden avaus ja kevään toiminnan esittelyä. Mielen ry:n koordinaattorit
20.1.	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.	”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.	- <i>Sisältö varmistuu myöhemmin</i> -
23.3.	Täydellisyyden tavoittelu ajoi loppuunpalamiseen - elämää vaativan persoonallisuushäiriön kanssa. Kokemusasiantuntija Suvi Montonen / Mielen ry.
30.3.	- <i>Sisältö varmistuu myöhemmin</i> -
6.4.	- <i>Sisältö varmistuu myöhemmin</i> -
20.4.	Mindfulness toipumisen tukena. Kokemuspuheenvuoro. 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.	- <i>Sisältö varmistuu myöhemmin</i> -
18.5.	Kokemustietoa skitsoaffektiivisestä mielialahäiriöstä. Kokemusasiantuntija Noora / Mielen ry.
25.5.	- <i>Sisältö varmistuu myöhemmin</i> -



**TAMPERE**

