

MIELLEN AVOIN OPISTO

SYKSY 2020

(SISÄLTÖÄ PÄIVITETÄÄN SÄÄNNÖLLISESTI)

Koronatilanteen vaikutus Mielen Avoin Opiston toimintaan

- ✘ Seuraamme tarkasti koronaepidemiatilannetta ja suosituksia, joten muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia.
- ✘ Ryhmien kokoa on rajattu niin, että turvavälisuositus toteutuu. Mielen Avoimen Opiston omissa tiloissa ryhmäkoko on max. 10 osallistujaa.
- ✘ Tilat tuuletetaan ja kosketuspinnat pyyhitään aina ryhmien välillä.

Ryhmiiin tullessasi:

- ✓ Huolehdi hyvästä käsien puhdistuksesta; pese aina kädet ensimmäisenä sisään tultuasi ja käytä käsihuuhdetta.
- ✓ Yski ja aivasta ohjeiden mukaisesti käsivarteen tai kertakäyttönenäliinaan. Puhdista kädet yskimisen ja aivastamisen jälkeen.
- ✓ Vältä lähikontaktia muihin henkilöihin.

Mielen Avoin Opisto haluaa toivottaa kaikki turvallisesti tervetulleiksi mukaan toimintaan!

Mielen Avoimeen Opistoon tutustumiskahvit

Tule kahvikupposen äärelle kuulemaan ja kyselemään Mielen Avoimen Opiston toiminnasta.

Aika: Ti 22.9., 27.10., 17.11., 15.12. klo 16-17.30

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

Ohjaajat: Mielen Avoimen Opiston työntekijät

Hinta: Maksuton

Lisätietoja: suvi.nousiainen@mielen.fi / 050 3237 588

Tulethan ilman hajusteita.

TAMPEREEN MIELENTERVEYSKAHVILA

Mielenterveys on yhteinen asia ja Mielenterveyskahvila on tarkoitettu kaikille.

Mielenterveyskahvilassa on aina paikalla työntekijä Mielen Avoimesta Opistosta, jonka lisäksi saamme myös asiantuntijavieraita toisista järjestöistä sekä julkisista palveluista.

Kuukausittain ohjelmassa on vähintään yksi kokemusasiantuntijan puheenvuoro.

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 13:30-15:15 (Omakustanteista kahvittelua klo 13:30, ohjelma alkaa klo 14)

Paikka: Ravintola Kulma, Åkerlundinkatu 3a

Ohjaaja: Aksu Piippo / Mielen ry sekä vierailevat luennoitsijat

Hinta: Maksuton

Lisätietoja: aksu.piippo@mielen.fi / 050 303 6098

UUSIA TEEMOJA:

7.9. KOKEMUSPUHEENVUORO: Jooga toipumisen tukena. Koulutettu kokemusasiantuntija Taina/Mielen ry.

14.9. Perheiden arjen hyvinvointi. Suvi Saarinen/Toivosta turvaa -hanke, Finfami Pirkanmaa ry.

21.9. KOKEMUSPUHEENVUORO: Rikottu löytää rauhan - Matka kaltoinkohdellusta työstä perheenäidiksi addiktioiden ja mielen sairauksien keskellä. Koulutettu kokemusasiantuntija Maria/Mielen ry.

28.9. Kaikki toipuvat jostakin. Puhetta toipumisorientaatiosta. Aksu Piippo ja Suvi Nousiainen / Mielen Avoin Opisto

Huom! Mielenterveyskahvilan ohjelmaa päivitetään tähän esitteeseen, sekä osoitteissa:

www.mielen.fi/tampereen-mielenterveyskahvila/ sekä

www.facebook.com/TampereenMielenterveyskahvila/

LUENNOT

UUTTA: Verkkoluento: From the Edge – How to Tolerate Distress

Depression is a great liar. Depression can take us to a great pain and distress, even to the brink of our own destruction – or at least it can make us believe so. What kinds of mental landscapes can depression lead us to, and what it takes to come back from the sometimes life-threatening edge? What kind of skills and traits do you need to live through a great distress? Tolerating distress – is it even possible?

Aksu Piippo tells about his own experiences with depression, anxiety, and distress. He works as a coordinator in a recovery college (Mielen Avoin Opisto) in Tampere, Finland. Among the variety of courses and activities, Mielen NGO Recovery College provides its own experts-by-experience program that has been running since 2001. Presentation will be held IN ENGLISH. Presentation is part of international No Labels No Walls + We Are One Festival.

Join the conversation in Zoom during the event: bit.ly/nolabelsnowalls2020

Welcome to participate and celebrate the No Labels No Walls + We Are One Festival 2020. The festival is free, and everybody is welcome! You are invited to follow the festival live from 14. - 19.9.2020 from www.nolabelsnowalls.net

Masennus on kova valehtelevaan. Masennus saa kokijansa uskomaan, että tämä on suuressa ahdingossa, ja se voi johtaa pahoihin seurauksiin. Millaisiin mielenmaisemmin masennus voi viedä, ja miten sieltä voi selvitä turvallisesti pois? Onko ahdingon sietäminen mahdollista?

Koordinaattori, koulutettu kokemusasiantuntija Aksu Piippo kertoo kokemuksistaan masennuksen ja ahdistuksen kanssa. Luento on englanninkielinen. Verkkoluento on osa kansainvälistä No Labels No Walls + We Are One -festivaalia, joka järjestetään 14.-19.9.2020. Tule mukaan festivaaliin osoitteessa <http://bit.ly/nolabelsnowalls2020> Festivaalin ohjelma löytyy kokonaisuudessaan osoitteesta www.nolabelsnowalls.net

Aika: Ti 15.9. klo 12-13

Paikka: Zoom-verkkoluento osoitteessa bit.ly/nolabelsnowalls2020

Lisätietoja: aksu.piippo@mielen.fi / 050 303 6098

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: Ke 30.9. klo 13.30-16

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

Ohjaajat: Marja Holkeri, sekä kokemusasiantuntijan puheenvuoro

Hinta: Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 23.9. mennessä: marja.holkeri@mielen.fi / 050 343 9465

Tulethan ilman hajuusteita.

HYVINVOINNIN ILTAKOULU -LUENTOSARJA

(Mielenterveyden keskusliitto MTKL yhteistyössä Mielen ry:n kanssa):

Kohtaanko oman itseni arvostavasti?

Haluaisitko suhtautua itseesi myötätuntoisemmin? Toivoisitko osaavasi kohdella itseäsi lempeästi ja ymmärtävästi - myös haasteellisissa tilanteissa? Itsemyötätunto on tärkeä taito, jota voi kehittää. Tule tutustumaan siihen, mitä itsemyötätunto on ja kuinka sitä voi harjoittaa omassa elämässään.

Aika: to 12.11.2020 klo 17.30-19

Paikka: Kulttuuritalo Laikku, Keskustori 4

Kouluttajat: Ulla Varis, hankekoordinaattori ja kokemusasiantuntija Tytti-Marjukka Metsänhele, Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hanke, Suomen Moniääniset ry

Hinta: Maksuton

Ilmoittautuminen oheisen linkin kautta:

<https://rekisteri.mtkl.fi/Tapahtumat/ilmoittautumislomake.aspx?tilaisuusId=497>

Kohtaatko toiset arvostavasti?

Vaikka tavoittemme on olla ystävällisiä ja tasapuolisia kaikkia kohtaan, ei silti ole itsestään selvää, että kohtaamiset aina toteutuvat toista arvostaen. Mitä toisen arvostava kohtaaminen todella on, ja miksi se on niin tärkeää? Mitä täytyy tapahtua, että toinen ihminen voi kokea tulleen kohdatuksi arvostaen? Miten tämä voi toteutua myös haasteellisissa tilanteissa? Tule vuorovaikutteiseen iltaan keskustelemaan ja kuulemaan, miten kohtaamisen taidoissa voi kehittyä.

Aika: 1.12.2020, klo 17.30-19

Paikka: Kulttuuritalo Laikku, Keskustori 4

Kouluttajat: Ulla Varis, hankekoordinaattori ja kokemusasiantuntija Tytti-Marjukka Metsänhele, Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hanke, Suomen Moniääniset ry

Hinta: Maksuton

Ilmoittautuminen oheisen linkin kautta:

<https://rekisteri.mtkl.fi/Tapahtumat/ilmoittautumislomake.aspx?tilaisuusId=498>

KOULUTUKSET

Valmiuksia ryhmänohjaukseen

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

Aika: Ti 24.11. klo 15-17

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

Kouluttaja: Ossi Kukkamäki ja Jari Kurvinen

Hinta: Maksuton kahvitarjoilu ja pientä purtavaa

Ilmoittautuminen 23.11. mennessä: jari.kurvinen@mielen.fi / 050 377 0462

Tulethan ilman hajuksia.

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 8.12. klo 14-17

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

Kouluttajat: Aksu Piippo, Rebecca Koskenniemi

Hinta: Maksuton

Ilmoittautuminen 1.12. mennessä: rebecca.koskenniemi@mielen.fi / 050 380 3456

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. Kysele yhteyshenkilöltä tarvitsemiasi lisätietoja.

Nuoren mielen ensiapu®-koulutus (NMEA) (Kurssi täynnä)

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

Kesto: 1.12. -10.1.2021 (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 16.11. mennessä:

Opiskelijamäärä: 10 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. TÄYNNÄ.

Tulethan ilman hajuksia.

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 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: to-pe 12.-13.11. klo 9-16 (14 t)

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

Ohjaajat: Anna Anttinen ja Suvi Nousiainen

Hinta: 35 € (sis. kurssikirjan)

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 28.10. mennessä: suvi.nousiainen@mielen.fi / 050 3237588

Tulethan ilman hajuksia.

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: 26.-27.11.2020 klo 9-16 (14 t)

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

Ohjaajat: Suvi Nousiainen, Anna-Stiina Saarinen, Jenni Verno

Hinta: 35 € (sis. kurssikirjan)

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 11.11. mennessä: jenni.verno@mielen.fi

Tulethan ilman hajuksia.

Ammatillinen täydennyskoulutus:

Metsämieli -vetäjäkoulutus (1 op)

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 pätevöityy ohjaamaan Metsämieli siemen- ja taimiharjoituksia esim. osana ohjelmapalveluita. Ilmoittautuminen 2.10. mennessä.

Aika: la 17.10. klo 9-17

Paikka: Varalan Urheiluopisto

Ohjaaja: Eva Romi, Metsämieli -ohjaaja ja kouluttaja

Hinta: 200 €

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

HARRASTUKSET

HYVÄÄ MIELTÄ

UUTTA: Vaaleaa hapanjuurileipää ajan kanssa

Kuinka paljon teemme ja suoritamme aktiivisesti elämässämme? Minkä verran annamme itsellemme aikaa vain olla ja asioille tilaa tapahtua?

Päivän aikana opetellaan leipomaan perinteisellä hapanjuurimenetelmällä supermaukasta leipää sekä pohditaan näitä teemoja ja niiden merkitystä arjessamme. Tauolla nautimme myös vastajauhetuista jyvistä valmistettua puuroa. Mukana kokemusasiantuntija kertomassa päivän aiheiden merkityksestä omassa elämässään.

Leipä paistetaan vasta seuraavana päivänä, ja se käy kätevästi omassa uunissa kotikeittiössä.

Tervetuloa osallistumaan yhdelle, kahdelle tai vaikka kaikille kolmelle kerralle!

Aika: ti 29.9. ma 12.10. ja to 10.12. kello 11-16,

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

Ohjaaja: Rebecca Koskenniemi

Hinta: Maksuton

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: rebecca.koskenniemi@mielen.fi / 050 380 3456

Lajikokeilu: Tutustuminen geokätköilyyn

Geokätköily on hauska ja seikkailullinen ulkoiluharrastus, joka sopii niin luonnossa liikkujalle, elämyksiä etsivälle, historiasta kiinnostuneelle, älyllisiä haasteita hakevalle, tekniikasta kiinnostuneelle kuin kuntoilijallekin. Geokätköilyä voi harrastaa omaan tahtiinsa, eikä kyse ole kilpailusta. Ryhmässä tutustutaan geokätköilyyn ensin kevyen teoreettisesti, jonka jälkeen lähdemme etsimään kätköjä yhdessä. Tervetuloa inspiroitumaan uudesta lajista ja näkemään maailma uudella tavalla, geokätköilijän silmin.

Aika: ke 23.9, 7.10, 21.10, 4.11, 18.11 klo 13-15

Paikka: Eri puolilla Tamperetta. Aloitus 23.9 Mielen Avoimessa Opistossa, ryhmätila Idassa (Åkerlundinkatu 2 A 3 krs.)

Ohjaajat: Ossi Kukkamäki ja Eero Kukkamäki

Hinta: Maksuton

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: ossi.kukkamaki@mielen.fi/050 343 9461

Lajikokeilu: Tutustuminen joogaan

Tervetuloa tutustumaan joogan mieltä ja kehoa voimaannuttavaan maailmaan. Kurssi sopii ensikertalaisille tai jo jonkin verran joogaa harrastaneille. Kyse on matalan kynnyksen ryhmästä, johon ovat kaikki tervetulleita. Liikkeitä tehdään omien voimavarojen ja tunteiden mukaan. Mukaan tarvitset vain rennot vaatteet. Joogamatot löytyvät talon puolesta.

Aika **HUOM VIKONPÄIVÄ PÄIVITETTY (pe->to)** : to 10.9, 17.9 24.9, 1.10, 8.10, 15.10 ja 22.10 klo 16-17:15

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

Ohjaaja: Taina Tilli

Hinta: Maksuton

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: ossi.kukkamaki@mielen.fi / 050 343 9461

Koillis-Ilonat

Koillis-Ilonat tuovat arjen ilonaiheet myös kanssaihmissen riemuksi. Tule mukaan mukavien vapaaehtoisten ohjaajiemme vetämään ryhmään, jossa voit tutustua ihmisiin kivan tekemisen ja jutustelun siivittämänä. Teemoina mm. kädentaidot ja alueellisen tietotaidon jakaminen.

Aika: ke 16.9.–16.12.2020 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

Liikettä, leikkiä ja luovia lipsahduksia

Mitä tapahtuu, kun jätämme hetkeksi ajattelemisen ja suorittamisen? Kuinka paljon energiaa vapautuu, kun pelko muuttuu rohkeudeksi ja jännittäminen uteliaisuudeksi?

Liikettä leikkiä ja luovia lipsahduksia on tuokio helppoja, hauskoja harjoituksia, jotka vapauttavat jännityksiä kehosta ja mielestä. Ei tarvitse osata eikä onnistua. Riittää kun on. Se on läsnäoloa hetkessä, omien rajojen tunnistamista, huumoria ja – lipsahduksiakin. Mukana kokemusasiantuntija kertomassa päivän teemojen merkityksestä omassa elämässään.

Aika HUOM PÄIVITETTY: 13.10., 26.11. ja 15.12. kello 10-11:30

Paikka HUOM PÄIVITETTY: Tammelakeskuksen iso sali, Itsenäisyydenkatu 21 B

Ohjaaja: Rebecca Koskenniemi

Hinta: Maksuton

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: rebecca.koskenniemi@mielen.fi / 050 380 3456

UUTTA: Mokaklubi

Mokaklubi on viikoittainen avoin tilaisuus kaikille mokaamisesta kiinnostuneille. Mokaklubissa keskustellaan mokaamisesta hahmotellen mokaamisen tapahtumaa ja siihen sisältyviä rakenteita. Kehollisesti ryhmä uudelleen toteuttaa yhteisesti jaettuja mokia, pohtien minne moka voisi tällä kertaa potentiaalisesti viedä. Tuloksena työskentelystä saattaa syntyä liikemateriaalia, kuvia, tekstejä tai kohtaus. Fasilitaattorina tanssitaiteilija Inka

Pohjonen ohjaa ryhmää tehtävälähtöisesti lähestymään mokaamisen kompleksisuutta, yllätyksellisyyttä ja ennen kaikkea järjestyttävää inhimillistä potentiaalia. Kahdeksan viikon taiteellinen prosessi huipentuu projektin päätöstilaisuuteen, jossa esitellään gallerianomaisesti mokaklubin hedelmiä.

Osanottajilta ei vaadita aikaisempaa kokemusta vastaavista aktiviteeteista.

Aika: Tiistaisin 6.10.-24.11. klo 15.30-17.00 (Huom!13.10.poikkeava aikataulu Klo 13.30-15)

Paikka: Liikelaituri (Yliopistonkatu 58, 33100 Tampere)

Ohjaaja: Inka Pohjonen tanssitaiteilija, joogaopettaja ja tuottaja

Hinta: Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 23.9. mennessä: inka.pohjonen@gmail.com

Taiteellisen prosessin jakamista Liikelaiturilla: la 28.11 & su 29.11(kellonajat varmistuvat lähempänä)

Tulethan ilman hajusteita.

Itsetuntoryhmä

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

Aika: ke 7.10. 14.10. 21.10. 28.10. ja 4.11. klo 14-15.30

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

Ohjaaja: Marja Holkeri, Jari Kurvinen ja Aksu Piippo

Hinta: Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 5.10. mennessä: jari.kurvinen@mielen.fi, 050 3770462

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 HUOM PÄIVITETTY KELLONAIKA: Ma 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., ja 30.11. **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 ma 29.9. mennessä: rebecca.koskenniemi@mielen.fi / 050 380 3456

Tulethan ilman hajuksia.

UUTTA: Vapaudu taiteen avulla

Kurssilla syvennytään itsetutkiskeluun vapauttavien taideharjoitusten avulla. Materiaaleina käytetään mm. maaleja, liituja, savea ja mustetta. Ryhmässä tarkastellaan syntyneitä teoksia ja niiden herättämiä tunteita ohjaajan johdatteluna. 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. Ryhmään otetaan ensisijaisesti henkilöitä, jotka eivät ole käyneet kurssia aiemmin.

Aika: Tiistaisin 6.10.-24.11. klo 17-19

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

Ohjaaja: Leena Saha (www.yogart.fi)

Hinta: 25 € (sisältäen myös kurssilla käytettävät materiaalit)

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 29.9 mennessä: rebecca.koskenniemi@mielen.fi / 050 3803456

Tulethan ilman hajuksia.

UUTTA: 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 itseäni 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: Ti 6.10., 20.10. & 3.11. klo 16.30-18.30

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

Ohjaaja: Marja Holkeri + toisella ryhmäkerralla kokemuspuheenvuoro

Hinta: Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: 29.9 mennessä: marja.holkeri@mielen.fi / 050 343 9465

Tulethan ilman hajusteita.

UUTTA: 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 nähdyksi tulemisen avulla vahvistusta toipumiselle ja seksuaaliselle hyvinvoinnille. Ryhmään otetaan max. 10 osallistujaa.

Aika: Ma 2.11., 16.11. & 30.11. Klo 14-15.30

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

Ohjaajat: Marianne Mikkolanniemi ja Marja Holkeri

Hinta: Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: 26.10 mennessä: marja.holkeri@mielen.fi / 050 343 9465

Tulethan ilman hajusteita.

HYVINVOINTIA LUONNOSTA

Ruskaretki Arboretumiin

Tule kanssamme ihastelemaan ruskan eri sävyjä ja kuulostelemaan samalla sisäisiä ajatuksia ja tunteja. Teemme harjoitteita oman terveyden ja hyvinvoinnin tueksi. Voit varata itsellesi juotavaa ja syötävää mukaan. Muista säänmukainen varustus!

Aika: 15.9. klo 13.30-15

Paikka: Hatanpään Arboretum (Kartanorakennuksen etupihalla kokoontuminen)

Ohjaaja: Ilona Uusitalo, Marja Holkeri, Jari Kurvinen

Hinta: Maksuton

Lisätietoja: jari.kurvinen@mielen.fi / 050 377 0462

Avantouintiryhmä

Kiinnostaisiko sinua kokeilla avantouintia mukavassa seurassa? Avantouintiryhmän tarkoituksena on nautiskella yhdessä saunan lämmöstä ja viilentävistä pulahduksista veteen – onhan se mukavampi saunoa porukalla. Tällöin tulee helpommin lähdettyä liikkeellekin. Voit osallistua kaikille kerroille tai vain yhdelle kerralle omien aikataulujesi mukaisesti. Ilmoittaudu saunojien tekstarilistalle, jolloin saat lisätietoa saunomispaikoista ja kerroista (mm. aikataulut, hinta, kulku kohteeseen). Veliltä saa myös paikka- ja aikatauluesitteen uintikerroista. Huom. otamme tekstiviestilistalle rajatun määrän henkilöitä.

Aika ja paikka: ma 3.8.-31.12. klo 15.00.

Ohjaaja: Veli Järvensivu

Hinta: Rauhaniemen sauna, 4 € / kerta (maksu suoritetaan Velille käteisenä) + kulku saunalle omakustanteisesti. Kaukajärven sauna, 5 € / kerta (maksu suoraan Velille käteisenä, muuten hinta 8€) + kulku saunalle omakustanteisesti.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: jari.kurvinen@mielen.fi / 050 380 3456

Lähiluontokävelyt

Näin poikkeusaikana on noussut yhä tärkeämmäksi löytää mielen virikkeitä ja inspiraation lähteitä lähiympäristöstä. Löydä siis sisäinen turistisi ja lähde mukaan tutkimaan yhdessä lähiluontoa puistoihin, metsiin ja tarinoihin. Tule mukaan ja osallistu silloin kun siltä tuntuu. Ei ennakkoilmoittautumista.

2.9 Nekalan siirtolapuutarha/Ahlmann

9.9 Mustijärvi

16.9 Käpylä/Litukan siirtolapuutarha

30.9 Sieni-/marjaretki

14.10 Kaukajärvi/Haihara

28.10 Iidesjärvi ympäri

11.11 Pyynikki

25.11 Lentävänniemi

9.12 Hervannan raitti

Aika ja paikka HUOM KELLONAIKA PÄIVITETTY: Parillisen viikon keskiviikko. 19.8.-9.12. **Klo 12-14**

Ohjaajat: Rebecca Koskenniemi, Ossi Kukkamäki ja Jukka Vettenranta

Hinta: ilmainen

Lisätietoja: ossi.kukkamaki@mielen.fi / 050 343 9467

Riippumattoretki Laipanmaahan

Tule viettämään rento retkipäivä metsässä liikkumisesta ja olemisesta nauttien. Suuntaamme yhteiskuljetuksella Kangasalan ja Pälkäneen alueella sijaitsevalle Laipanmaan retkeilyalueelle. Tutustumme alueen historiaan ja kuljemme metsämaisemista nauttien noin 5,5 kilometrin taipaleen. Valmistamme yhdessä retkikeittimillä ruoan ja keitämme nokipannukahvit. Lopuksi rentoudumme riippumatoissa leväten. Pue yllesi säänmukainen vaatetus ja jalkineet. Varaa mukaan myös lämmintä vaatetta ja ohut viltti lisättäväksi tauoilla. Ota mukaan omat juotavat, ruokailuvälineet, istuinalusta ja halutessasi omaa evästä ja välipalaa. Huomioithan, että sinulla on mukana reppu, johon voit ottaa myös yhteisiä tavaroita kuljetettavaksi. Mikäli sinulla on oma riippumatto, tai haluat päivälevolle mieluummin makuualustalle, kerrothan siitä ilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoita myös mahdolliset ruoka-ainerajoitteet. Retkelle osallistuminen edellyttää kykyä kulkea vaihtelevilla metsäpoluilla. Paikkoja ja riippumattoja on rajoitetusti.

Aika HUOM PÄIVITETTY 21.9. kello 10-18

Paikka: Laipanmaa

Ohjaaja: Hanna Alanen

Hinta: Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: rebecca.koskenniemi@mielen.fi / 050 380 3456

Sitovat ilmoittautumiset 14.9. mennessä.

Suunnistuksen alkeet

Haluatko tulla yhdessä opettelemaan suunnistuksen alkeita innostavassa seurassa? Suunnistaminen on jokaisen luonnossa liikkuvan tai retkeilevän perustaito, josta on hyvä ymmärtää edes perusteet. Teemme Suolijärven maastoon yhteisen retkipäivän, jonka aikana tutustumme käytännössä kartan ja maaston lukemiseen, yleisimpiin karttoihin ja karttamerkkeihin, sekä kompassin käyttöön. Varaa mukaasi säänmukainen vaatetus ja jalkineet, istuinalusta, juotavaa (kylmää ja lämmintä), sekä eväät ja kompassi jos on. Päivän kesto 6 tuntia.

Aika: HUOM PÄIVITETTY: 21.10. Klo 10-16

Paikka: Hervannan Suolijärven ulkoilumaastot.

Ohjaaja: Hanna Alanen

Hinta: Maksuton, mutta kulku Suolijärvelle omakustanteisesti julkista liikennettä hyödyntäen.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: rebecca.koskenniemi@mielen.fi / 050 380 3456
Ilmoittautumiset 14.10.mennessä.

Pikkujouluretki Iso- Naistenjärvelle

Teemme yhdessä rauhallisen retken joulun muistoihin ja Iso naistenjärvelle Pirkkalaan. Tulistelemme, rauhoitumme ja muistamme myös metsän eläimiä jouluherkuin. Kuljemme päivän aikana korkeintaan 6 kilometriä helppokulkuisia reittejä pitkin. Retken kokonaiskesto noin 6 tuntia. Tarkemmat tiedot busseista (vyöhyke AB) ja aikataulusta ilmoittautuneille. Mukaan säänmukaiset varusteet, lämmintä vaatetta tauolla lisättäväksi, eväät ja istuinalusta.

Aika HUOM PÄIVITETTY: 3.12.

Paikka: Iso- Naistenjärvi, Pirkkala

Ohjaaja: Hanna Alanen

Hinta: Maksuton, mutta kulku Iso- Naistenjärvelle omakustanteisesti julkista liikennettä hyödyntäen.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: rebecca.koskenniemi@mielen.fi / 050 380 3456
Sitovat ilmoittautumiset 26.11.mennessä.

Vertaisryhmät

Vertaisryhmä sosiaalisten tilanteiden pelon kanssa kamppaileville

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: Maria Fält

Hinta: Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: jari.kurvinen@mielen.fi / 0503770462

Tulethan ilman hajuksia.

Mieli Raitis

Luottamuksellinen keskusteluryhmä päihderiippuvuudesta toipuille tai toipumisen polulle haluaville ja heidän läheisilleen. Ryhmä on vapaaehtoisuuteen perustuva vertaistukiryhmä,

jossa pohditaan mm. elämän hallintaan liittyviä asioita. Parhaiten ryhmästä hyöttyy osallistumalla säännöllisesti, mutta sitoutuminen ei ole välttämätöntä. Ryhmään mahtuu yht. 10 henkeä. Ryhmään ei voi osallistua päihtyneenä. Jos kiinnostuit, ota rohkeasti yhteyttä ohjaajiin!

Aika: to 2.7. - 31.12.2020. klo 17.30-19.30

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

Ohjaaja: Jukka Sell ja Kari Nikander

Hinta: Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Tutustumaan pääset ilmoittautumalla ohjaajille, mieli.raitis@gmail.com, Jukka / 050 5911 538, Kari / 0500 732 373

Tulethan ilman hajusteita.

Parempia päiviä -vertaistukiryhmä

Tarkemmat tiedot päivittyvät myöhemmin

UUTTA: Naisten vertaisryhmä Doorikset

Onko alkoholi hiipinyt kaveriksi, tueksi ja turvaksi juhlan lisäksi myös arkeen?

Tule mukaan keskustelemaan naisen elämän iloista ja suruista, ja siitä ottaako juominen enemmän kuin antaa. Mietitään yhdessä voimavaroja tasapainoisempaan oloon luottamuksellisessa ja kannustavassa ilmapiirissä! Ryhmään ei voi osallistua päihtyneenä. Mukaan mahtuu 10 henkilöä. Kysy rohkeasti lisää!

Aika: Maanantaisin 7.9. - 28.12.2020 klo 18-20

Paikka: Ryhmä toteutetaan etänä Zoom-yhteyden välityksellä. Ennen kokoontumista vetäjä lähettää linkin, jonka kautta on helppo liittyä tapaamiseen. HUOM. Ryhmä on tarkoitettu Tampereen ja lähikuntien asukkaille.

Ohjaaja: Koulutettu kokemusasiantuntija Hanna

Hinta: Maksuton

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Hannalle mielenkoke.hanna@gmail.com

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: ke 12.8.-16.12. 13.00-15.30

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

Ohjaajat: Helena Åberg, Rebecca Koskenniemi

Hinta: Maksuton

Lisätiedot: rebecca.koskenniemi@mielen.fi / 050 380 3456

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 joka kuun ensimmäisenä torstaina Tammelakeskuksessa klo 13-15. Syksyn kokoontumiset 3.9.-3.12.

Paikka: Tammelakeskus, Itsenäisyydenkatu 21 B, ryhmätila 1

Ohjaajat: Raija Torna

Hinta: Jokainen maksaa itse mahdolliset sisäänpääsymaksut vierailukohteisiin

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: ossi.kukkamaki@mielen.fi / 050 343 9461

KOKEMUSASIAANTUNTIJATOIMINTA

Haluatko kokemusasiantuntijaksi?

Kokemusasiantuntijatoiminta on tarkoitettu henkilöille, joilla on omakohtaista kokemusta mielenterveyden häiriöistä, riippuvuuksista, elämäkriiseistä 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 2021. Haku-aikaa on elokuu 2020. Hakulomake löytyy 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.

Kokemusasiantuntijuus ja kokemusasiantuntijoiden puheenvuorot osana Mielen Avoimen Opiston toimintaa

Hyödynnämme kaikessa toiminnassamme kokemustietoa ja vertaisuutta. Kaikille avoimia kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroja pääsee seuraamaan mm. Mielenterveyskahvilassa, jossa on kokemuspuheenvuoroja kuukausittain. Kokemusasiantuntijan puheenvuorot sopivat toipujille, heidän läheisilleen, ammattilaisille ja kaikille asiasta kiinnostuneille. Mielenterveyskahvilan ohjelma löytyy tästä esitteestä ja nettisivuiltamme.

Lisätietoja

jenni.verno@mielen.fi / 050 358 9844

mielen.fi/kokemusasiantuntijatoiminta

Kaipaatko mentorointia tai vertaiskeskustelua?

Mielen Avoimessa Opistossa on tarjolla mentorointia kaikille vertaisohjaajille tai siitä kiinnostuneille sekä kokemusasiantuntijatyötä tekeville henkilöille.

Tarjolla on myös yksilöllistä vertaiskeskustelua vertaisuutta kaipaaville. Vastaanotolla on mahdollisuus käydä luottamuksellisesti läpi itselle tärkeitä asioita sekä saada mm. näkökulmia omaan työskentelyyn. Voimme myös yhdessä miettiä löytyisikö Mielen Avoimen Opiston tarjonnasta Sinun elämäntilanteeseesi sopivaa tekemistä. Tarvittaessa keskusteluja on mahdollista käydä myös etänä.

Vertaistuella tarkoitetaan tukea, jota vertainen voi sovitusti antaa. Vertaistuki perustuu vuorovaikutukseen ja kokemustiedon hyödyntämiseen. Vertaistukitoiminta ei korvaa ammattilaisten työtä, eikä vertainen voi antaa neuvoja esimerkiksi hoidollisiin kysymyksiin. Lisätiedot sekä ajanvaraukset 1.10. alkaen: heini.laukkanen@mielen.fi

Heini Laukkanen
koordinaattori, kokemusasiantuntija

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 ja koulutusta 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 henkilölle.

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: ossi.kukkamaki@mielen.fi / 050 343 9461

YHTEYSTIEDOT

Mielen Avoin Opisto – Recovery College

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 Rebecca Koskenniemi 050 380 3456

- avoimet ryhmät ja luennot

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 Ossi Kukkamäki 050 343 9461
- tsempparitoiminta, vapaaehtoistoiminta

Koordinaattori, kokemusasiantuntija Aksu Piippo 050 303 6098
- Mielenterveyskahvila, kokemusasiantuntijatoiminta

Koordinaattori Jenni Verno 050 358 9844
- kokemusasiantuntijatoiminta

Järjestöyöntekijä Ilona Uusitalo 050 471 3029
- avoimet ryhmät ja luennot