

Mielen Avoin Opisto

10.12.2022 - 24.12.2022

Avoimen Mielen Kahvila

12.12.2022 klo 13.00-15.15

AVOIMEN MIELEN KAHVILA

Tammelakesuksessa (Itsenäisyydenkatu 21 B)

Tapaamme kahvilassa mielen hyvinvoinnin ja ihan vain ihmisenä olemiseen liittyvien aiheiden äärellä.

Tarkempi ohjelma julkaistaan somekanavissamme ja menoinfossa viikottain.

Kahvittelua klo 13:00-14 ja ohjelma klo 14-15.15.

Tervetuloa mukaan kahville juuri sellaisena kuin olet!

Tulethan ilman hajusteita. Sinun tarinasi on tärkeä.

(Mielen Avoin Opisto - Recovery College)

Ohjaajat: Niklas Hallikainen ja muut

Mielen Avoimen Opiston koordinaattorit sekä vierailijat

Lisätietoa: mielenavoinopisto@mielen.fi tai soita

050 560 6545

Surviving Winter – With Friendly Faces

13.12.2022 klo 15.00-16.30

Does winter bring you down?

Come share your feelings and receive tips on how to cope with the shorter and colder days.

Peer support group about the environmental challenges we face in the northern hemisphere.

Tuesdays 15:00-16:30 starting on the 4th of October.

More information and enrolment: Mielen Recovery College mielenavoinopisto@mielen.fi 050 560 6545

Åkerlundinkatu 2 A, 3rd floor

Mielenterveyden ensiapu 2® – Haavoittuva mieli -tunnista ja tue -koulutus

14.12.2022 klo 12.00-15.30

Koulutuksen tavoitteena on vahvistaa osallistujien mielenterveysosaamista tarjoamalla asianmukaista tietoa psyykkisistä oireista, vähentää mielenterveyden ongelmiin liittyvää stigmaa ja antaa valmiuksia kohdata mielenterveyden ongelmia. Koulutuksessa opetellaan soveltamaan mielenterveyden ensiavun askeleita.

Koulutuksessa käsitellään mm. seuraavia teemoja:

- masennus
- ahdistuneisuus
- psykoottiset häiriöt
- päihteiden käyttö ja mielenterveys
- mielenterveyden kriisit ja itsemurhien ehkäisy
- mielenterveyden ensiavun askeleet

Koulutukseen kuuluu neljä tapaamista 23.11., 30.11., 7.12. ja 14.12. klo 12-15:30.

Hinta: 50€/koulutus. Mielen Avoimen Opiston vapaaehtoisille maksuton

Ilmoittautuminen 9.11. mennessä:

Lisätietoja: mielenavoinopisto@mielen.fi / 050-5606545

Kädentaitoryhmä

14.12.2022 klo 13.15-15.45

Avoin ryhmä kaikille käsillä tekemisestä kiinnostuneille. Joka viikko oma teema. Voit ostaa ohjaajalta materiaalipaketin, hinta 0,5-4€. Voit myös itse esittää toiveita tekniikoista.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: mielenavoinopisto@mielen.fi /050-5606545

Avoin Paja Inspis torstai 15.12.

15.12.2022 klo 09.00-14.30

Klo 9:30 - 14.30

Aamukahvia ja kastettavaa tarjolla klo 9-9:30

Avoin olohuone ja taidepaja

Puupaja

Ompelupaja

Ota yhteyttä:

raina.jokinen@mielen.fi

Legendoja, lohikäärmeitä ja itsetuntemusta

15.12.2022 klo 12.00-16.00

”Noniin, piti hän se arvata! Lennart oli muiden hämäräpuuhiensa lisäksi kavaltanut kylän verokirstusta rahaa jo vuosia. Todistusaineisto näyttää kiistattomalta. Tiedätte hänen viettävän paljon aikaa paikallisessa majatalossa. Lennartin mukana on aina hänen vahva ystävänsä Emil Pinomaa. Lennart on lahjonut kylän vartioston katsomaan hänen toimiaan läpi sormien. Mitä haluatte tehdä?”

Roolipelaus ei vaadi näyttelijäntaitoja, tai muuta ennakko-osaamista. Tarvitsemme vain seikkailumieltä, kynän, nopat ja paperia.

Luomme yhdessä turvallisen ympäristön kohdata itseämme ja muita keksimiemme roolien kautta.

Voimme tarkastella itsetuntoamme kehittämämme hahmon läpi. Voit luoda itsestäsi ihanneversion ja kokeilla miltä tuntuisi toimia pelin maailmassa sellaisena, tai voit tarkastella itsestäsi jotain tiettyä ominaisuutta, johon ehkä haluat muutosta.

Ehkä haluat vain kokeilla, miltä jonkin erikoisen motiivin kautta toimiminen tuntuu, tai miltä tuntuu toimia itsellesi jonkin vieraan arvon kautta.

Roolipelissä vain mielikuvitus on rajana, ja hyvä roolipelaus tarkoittaa sitä, että toimit pelin maailmassa hahmollesi luotujen motiivien mukaan, vaikka samassa tilanteessa toimit itse eri tavalla. Ehkä haluat kokeilla mitä käy hahmolle, joka ei voi valehdella, tai uskoo kaiken mitä hänelle kerrotaan, on yltiöpäisen rohkea, tai mitä vain yhdessä sopimiemme sääntöjen puitteissa! Hahmo voi myös kasvaa ja muuttua pelin aikana, kun hän reagoi pelimaailmamme tapahtumiin.

Ensimmäisellä ryhmäkerralla sovimme, minkälaisia teemoja voimme pelin kautta käsitellä.

Pelaamme suomenkielistä painosta suositusta Dungeons & Dragons -pelistä: Legendoja ja lohikäärmeitä

Ryhmiä järjestetään kaksi: ensimmäinen 01.09.-27.10. ja toinen 03.11.-29.12.

Kokoonnumme torstaisin klo 12 ja aikaa on varattu klo16 asti, jos innostumme pidempään pelailuun.

Ryhmä on maksuton ja mukaan mahtuu 6 seikkailijaa per ryhmä.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

050 560 6545

mielenavoinopisto@mielen.fi

Mieli Raitis

15.12.2022 klo 17.00-19.00

Luottamuksellinen keskusteluryhmä päihderiippuvuudesta toipuille tai toipumisen polulle haluaville ja heidän läheisilleen.

Uudet ryhmäläiset, olette tervetulleita mukaan.

Ryhmä on vapaaehtoisuuteen perustuva vertaistukiryhmä, jossa pohditaan mm. elämän hallintaan liittyviä asioita. Parhaiten ryhmästä hyötyy osallistumalla säännöllisesti, mutta sitoutuminen ei ole välttämätöntä. Ryhmään ei voi osallistua päihtyneenä.

Jos kiinnostuit, ota rohkeasti yhteyttä!

Torstaisin 17:00-19:00

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

mieli.raitis@gmail.com Jukka Sell 050 5911 538

Avoimen Mielen Kahvila

19.12.2022 klo 13.00-15.15

AVOIMEN MIELEN KAHVILA

Tammelakeskuksessa (Itsenäisyydenkatu 21 B)

Tapaamme kahvilassa mielen hyvinvoinnin ja ihan vain ihmisenä olemiseen liittyvien aiheiden äärellä.

Tarkempi ohjelma julkaistaan somekanavissamme ja menoinfossa viikottain.

Kahvittelua klo 13:00-14 ja ohjelma klo 14-15.15.

Tervetuloa mukaan kahville juuri sellaisena kuin olet!

Tulethan ilman hajusteita. Sinun tarinasi on tärkeä.

(Mielen Avoin Opisto - Recovery College)

Ohjaajat: Niklas Hallikainen ja muut

Mielen Avoimen Opiston koordinaattorit sekä vierailijat

Lisätietoa: mielenavoinopisto@mielen.fi tai soita

050 560 6545

Surviving Winter – With Friendly Faces

20.12.2022 klo 15.00-16.30

Does winter bring you down?

Come share your feelings and receive tips on how to cope with the shorter and colder days.

Peer support group about the environmental challenges we face in the northern hemisphere.

Tuesdays 15:00-16:30 starting on the 4th of October.

More information and enrolment: Mielen Recovery College mielenavoinopisto@mielen.fi 050 560 6545

Åkerlundinkatu 2 A, 3rd floor

Legendoja, lohikäärmeitä ja itsetuntemusta

22.12.2022 klo 12.00-16.00

"Noniin, piti hän se arvata! Lennart oli muiden hämäräpuuhiensa lisäksi kavaltanut kylän verokirstusta rahaa jo vuosia. Todistusaineisto näyttää kiistattomalta. Tiedätte hänen viettävän paljon aikaa paikallisessa majatalossa. Lennartin mukana on aina hänen vahva ystävänsä Emil Pinomaa. Lennart on lahjonut kylän vartioston katsomaan hänen toimiaan läpi sormien. Mitä haluatte tehdä?"

Roolipelaus ei vaadi näyttelijäntaitoja, tai muuta ennakko-osaamista. Tarvitsemme vain seikkailumieltä, kynän, nopat ja paperia.

Luomme yhdessä turvallisen ympäristön kohdata itseämme ja muita keksimiemme roolien kautta.

Voimme tarkastella itsetuntoamme kehittämämme hahmon läpi. Voit luoda itsestäsi ihanneversion ja kokeilla miltä tuntuisi toimia pelin maailmassa sellaisena, tai voit tarkastella itsestäsi jotain tiettyä ominaisuutta, johon ehkä haluat muutosta.

Ehkä haluat vain kokeilla, miltä jonkin erikoisen motiivin kautta toimiminen tuntuu, tai miltä tuntuu toimia itsellesi jonkin vieraan arvon kautta.

Roolipelissä vain mielikuvitus on rajana, ja hyvä roolipelaus tarkoittaa sitä, että toimit pelin maailmassa hahmollesi luotujen motiivien mukaan, vaikka samassa tilanteessa toimit itse eri tavalla. Ehkä haluat kokeilla mitä käy hahmolle, joka ei voi valehdella, tai uskoo kaiken mitä hänelle kerrotaan, on yltiöpäisen rohkea, tai mitä vain yhdessä sopimiemme sääntöjen puitteissa! Hahmo voi myös kasvaa ja muuttua pelin aikana, kun hän reagoi pelimaailmamme tapahtumiin.

Ensimmäisellä ryhmäkerralla sovimme, minkälaisia teemoja voimme pelin kautta käsitellä.

Pelaamme suomenkielistä painosta suositusta Dungeons & Dragons -pelistä: Legendoja ja lohikäärmeitä

Ryhmiä järjestetään kaksi: ensimmäinen 01.09.-27.10. ja toinen 03.11.-29.12.

Kokoonnumme torstaisin klo 12 ja aikaa on varattu klo16 asti, jos innostumme pidempään pelailuun.

Ryhmä on maksuton ja mukaan mahtuu 6 seikkailijaa per ryhmä.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

050 560 6545

mielenavoinopisto@mielen.fi

Mieli Raitis

22.12.2022 klo 17.00-19.00

Luottamuksellinen keskusteluryhmä päihderiippuvuudesta toipuille tai toipumisen polulle haluaville ja heidän läheisilleen.

Uudet ryhmäläiset, olette tervetulleita mukaan.

Ryhmä on vapaaehtoisuuteen perustuva vertaistukiryhmä, jossa pohditaan mm. elämän hallintaan liittyviä asioita. Parhaiten ryhmästä hyötyy osallistumalla säännöllisesti, mutta sitoutuminen ei ole välttämätöntä. Ryhmään ei voi osallistua päihtyneenä.

Jos kiinnostuit, ota rohkeasti yhteyttä!

Torstaisin 17:00-19:00

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

mieli.raitis@gmail.com Jukka Sell 050 5911 538
