

MIELLEN AVOIN OPISTO - Recovery College, KEVÄT-KESÄ 2022

(SISÄLTÖÄ PÄIVITETÄÄN SÄÄNNÖLLISESTI)

Löydä oma toipumispolkusi! Mielen Avoin Opisto – Recovery College tarjoaa monipuolisen valikoiman toipumista ja hyvinvointia tukevia koulutuksia ja ryhmiä, joista voit valita juuri sinun toiveisiisi sopivimmat. Luotamme kokemustietoon, vertaisuuteen ja yhdessä oppimiseen. **Sinun tarinasi on tärkeä!**

Ota rohkeasti yhteyttä, ja tule mukaan:

mielenavoinopisto@mielen.fi; 050 560 6545

Toimistomme ja koulutustila Ida: Åkerlundinkatu 2 A, 3. krs

AVOIMEN MIELEN KAHVILA – myös kesällä	3
MIELEN AVOIN OPISTO KUULOLLA KULMASSA – myös kesällä	3
KOULUTUKSET.....	4
Lapsen seksuaalisuuden ABC Seuraava syksyllä.....	4
Vertaisohjaajakoulutus.....	4
Mielenterveyden ensiapu® -koulutukset ja Nuoren mielen ensiapu®	5
Mielenterveyden ensiapu 1® (MTEA1)	5
Mielenterveyden ensiapu 2® (MTEA2). KOULUTUS JÄRJESTETÄÄN SEURAAVAN KERRAN SYYSKAUDELLA 2022	6
Nuoren mielen ensiapu®-koulutus (NMEA)	6
RYHMÄT: AVAIMIA ITSETUNTEMUKSEEN.....	7
Polku itseeni Seuraava ryhmä alkaa syksyllä	7
Miten minusta tuli minä -itsetuntoryhmä Seuraava ryhmä alkaa syksyllä.....	7
Mitä mielessä -vertaisryhmä - myös kesällä	8
Löytöretki luovuuteen -vertaisryhmä	8
Mieli Raitis- vertaisryhmä - myös kesällä	8
Parempia Päiviä -vertaisryhmä	9
Itsetuntoa vertaisten tuella	9
HYVINVOINTIA LUONNOSTA.....	10
Lähiluontokävelyt - myös kesällä	10
Avantouintiryhmä	11
KÄVELYFUTISTA – MIELEN PALLO – myös kesällä	11
KÄDENTÄIDOT, LUOVA ILMAISU JA KULTTUURI	11
Elämäni runot -vertaisryhmä. RYHMÄ KOKOONTUU SYKSYLLÄ UUDESTAAN!.....	11
KOKEMUSASiantuntijatoiminta	12
VAPAAEHTOISENA MIELEN AVOIMESSA OPISTOSSA.....	13
YHTEYSTIEDOT.....	14

AVOIMEN MIELEN KAHVILA – myös kesällä

Aika: Maanantaisin klo 13:00-15:15

Paikka: Tammelakeskus juhlasali, Itsenäisyydenkatu 21 B

Ohjaajat: Jari Kurvinen ja muut Mielen Avoimen Opiston koordinaattorit sekä vierailijat

Hinta: Maksuton

Lisätietoja: mielenavoinopisto@mielen.fi, 050 3803456 tai 050 377 0462

Tulethan ilman hajuksia

Avoimen mielen kahvila on kaikille avoin jokaviikkoinen kohtaamispaikka. **Tarjoamme kahvit klo 13, ja samalla on mahdollisuus kuulla Mielen Avoimen Opiston toiminnasta. Ohjelma alkaa klo 14.** Tutustu tarkemmin vaihtuvaan sisältöön, ja löydä oma toipumispolkusi!

Tervetuloa mukaan, juuri sellaisena kuin olet!

TOUKO-KESÄKUUN OHJELMA:

9.5. Palautekerta: kevään summaus ja syksyn toiveita

16.5. Paneeli aiheesta; Toivo ja sen merkitys elämässä -3 kokemusasiantuntijaa

23.5. Luontoharjoitteita Luontokokemustieto

30.5. Toipuminen, mitä se tarkoittaa?

6.6. Kokemuspuheenvuoro vuodenaikojen merkityksestä toipumisessa

13.6. Tuolijumppaa sisällä tai keppijumppaa ulkona

20.6. Juhannukseen virittäytyminen. Taikoja ja uskomuksia.

MIELEN AVOIN OPISTO KUULOLLA KULMASSA – myös kesällä

Aika: Tiistaisin klo 13-15

Paikka: Ravintola Kulma, Åkerlundinkatu 3

Ohjaajat: Mielen Avoimen Opiston väki

Lisätietoja: mielenavoinopisto@mielen.fi /050 560 6545

Olemme kuulolla Kulmassa, jos haluat keventää mieltäsi tai kaipaat muuten vaan juttuseuraa. Tavoitteemme on vaalia toiveikkuutta ja luoda mukavia vuorovaikutuksen hetkiä. Esittelemme myös Mielen Avoimen Opiston toimintaa kiinnostuksesi mukaan. Tapaamisiin Kulmassa!

KOULUTUKSET

Lapsen seksuaalisuuden ABC Seuraava syksyllä

Aika: Ti 5.4.2022 klo 10-16 (sis. omakustanteisen tunnin lounastauon)

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

Ohjaajat: Marja Holkeri ja Yvonne Ojala + kokemusasiantuntijan puheenvuoro

Hinta: Maksuton

Ilmoittautuminen ja lisätietoja: ma 28.3 mennessä: marja.holkeri@mielen.fi / 050 3439 465
Tulethan ilman hajusteita.

Mikä on asiallista ja ikätason mukaista seksuaalikasvatusta? Saat tukea, tietoja 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! Mukaan otetaan 10 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

Vertaisohjaajakoulutus

Aika: ma- ja to -iltapäivät 25.4., 28.4., 2.5., 5.5., 9.5., 12.5., 16.5., 19.5. ja 23.5.klo 13-16

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

Ohjaajat: Suvi Nousiainen ja Jukka Sell

Hinta: Ilmainen

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: mielenavoinopisto@mielen.fi; 050 560 6545 TAI
suvi.nousiainen@mielen.fi; 050 3237588

Kerro samalla jotakin itsestäsi ja odotuksistasi koulutuksen suhteen!

Tulethan ilman hajusteita

Onko sinulla omakohtaista kokemustietoa mielenterveyshäiriöistä, päihderiippuvuudesta tai muista elämänhaasteista? Onko toipumista jo tapahtunut, ja haluaisit nyt hyödyntää kokemaasi vertaisen roolissa? Kiinnostaako ajatus oman vertaisryhmän ohjaamisesta?

Etsimme koulutukseen henkilöitä, jotka vastaavat myöntävästi edellisiin kysymyksiin, ja lisäksi ovat valmiita sitoutumaan koko koulutusprosessiin. Aiempaa kokemusta vertaisena tai ryhmänohjaajana toimimisesta ei tarvita, sen sijaan sopiva elämänvaihe ja aito kiinnostus aiheeseen on tärkeää.

Koulutuksessa käydään läpi mm. vertaisuuden ja toipumisorientaation, sekä ryhmänohjauksen ja järjestölähtöisen vapaaehtoistoiminnan peruseriaatteita (huomioiden soveltuvia kasvatus- ja ohjausalan ammatillisten tutkintojen tutkinnonosien kriteerejä). Koulutuksessa harjoitellaan turvallisen ryhmänohjauksen taitoja ja sekä valmentaudutaan omasta kokemuksesta ammentavaan vertaisuuteen. Koulutus on vuorovaikutteinen ja teorian ohessa on runsaasti käytännön harjoitusta. Ohjaajina toimivat Mielen Avoimen Opiston koordinaattorit ja koulutettu kokemusasiantuntija/vertaisohjaaja.

Mielenterveyden ensiapu® -koulutukset ja Nuoren mielen ensiapu®

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.

Mielenterveyden ensiapu 1® (MTEA1)

Aika: Keskiviikot 20.4.-11.5. klo 12-15:30. Kesto 14 t.

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

Ohjaajat:

Hinta: 50€

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: mielenavoinopisto@mielen.fi; suvi.nousiainen@mielen.fi; 050 3237588

Tulethan ilman hajusteita.

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 selvitä 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

Mielenterveyden ensiapu 2[®] (MTEA2). KOULUTUS JÄRJESTETÄÄN SEURAAVAN KERRAN SYYSKAUDELLE 2022

Aika: Maanantait 28.3. ja 4.4. klo 9-16

Kesto 14 t

Paikka: Mielen Avoin Opisto,

Ohjaajat: Raina Jokinen, Ossi Kukkamäki ja Suvi Nousiainen

Hinta: 50€

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: mielenavoinopisto@mielen.fi; ossi.kukkamaki@mielen.fi

Tulethan ilman hajusteita.

Koulutuksessa osallistuja saa tietoa yleisimmistä mielenterveyden häiriöistä ja niiden oireista. Koulutuksessa opitaan kansalaistaitojen tasolla valmiuksia tarjota apua, ohjata tuen piiriin sekä opitaan soveltamaan mielenterveyden ensiavun askeleita. Koulutuksessa käsitellään seuraavia haasteita ja niiden ensiapua: masennus, ahdistuneisuus, psykoosi, päihdeongelma ja mielenterveyden kriisit. Koulutukseen ovat tervetulleita kaikki aihepiiristä kiinnostuneet. Koulutus sisältää pohdintaa, ryhmätyöskentelyä sekä kokemusasiantuntijoiden vierailuja.

Nuoren mielen ensiapu[®]-koulutus (NMEA)

Aika: ke 8.6. klo 9-16. Yksi lähipäivä (7t läsnäolovelvoite) ja verkkokurssi (4vkoa)

Kesto: 8.6.-9.7.2022

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

Ohjaajat: Marja Holkeri ja Jari Kurvinen

Hinta: 50€

Ilmoittautuminen 20.5.2022 mennessä: mielenavoinopisto@mielen.fi

Lisätietoja: Jari 050 3770462, Marja 050 3439465

Ilmoittautuneille vahvistetaan koulutuksen alkaminen 23.5.2022.

Tulethan ilman hajusteita.

Kenelle: NMEA koulutus on tarkoitettu 7-18-vuotiaita lapsia tai nuoria työssään vai 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.

RYHMÄT: AVAIMIA ITSETUNTEMUKSEEN

Polku itseeni Seuraava ryhmä alkaa syksyllä

Aika: Ti 19.4, 3.5, 10.5, 17.5, 24.5 & ke 1.6 klo 13-15

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

Ohjaajat: seksuaalikasvattaja Marja Holkeri, seksuaalineuvoja Tiija Takanen & koulutettu kokemusasiantuntija Jenna Korva

Hinta: Maksuton

Ilmoittautuminen ma 4.4. mennessä: marja.holkeri@mielen.fi / 050 3439 465

Saat ilmoittautuessa lisätietoja ryhmän teemoista. Tulethan ilman hajusteita.

Miltä tuntuu olla aidosti läsnä omassa kehossasi, kun keskityt kuuntelemaan, aistimaan, muistelemaan ja tuntemaan?

Polku itseeni on kuuden tapaamisen kokonaisuus seksuaalisuuden ja seksuaalikasvatuksen parissa. Käsittelemme seksuaalisuutta eri teemojen kautta. Lämminhenkisessä ryhmässä sinulla on turvallisesti mahdollisuus pohtia omaa seksuaalisuutta positiivisuuden kautta. Kokemusasiantuntijan tarina tukee oman polkusi tarkastelua, ja seksologit täydentävät luottamuksellista ilmapiiriä omalla osaamisellaan. Ryhmässä jokainen päättää itse minkä verran itsestään jakaa muille. Ryhmässä jokaisen rajoja kunnioitetaan ja yhdenvertaisuus ja tasa-arvo ovat ryhmän tärkeän arvot. Ryhmään otetaan 6 osallistujaa.

Miten minusta tuli minä -itsetuntaryhmä Seuraava ryhmä alkaa syksyllä

Aika: 12.5.-16.6. klo 13-15, yhteensä 5 tapaamiskertaa

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

Ohjaaja: Koulutettu kokemusasiantuntija Hannele Ylitie ja Jari Kurvinen

Hinta: Maksuton

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 8.2. mennessä: mielenavoinopisto@mielen.fi tai jari.kurvinen@mielen.fi/0503770462

Tulethan ilman hajusteita

Onko sinulla tarina, joka odottaa vuoroaan tulla kuulluksi? Harjoitellaan itsensä näkyväksi tuomista oman pienen tarinan avulla. Kuuntelemalla toisten tarinoita lisäämme ymmärrystä itseämme ja muita ihmisiä kohtaan. Ryhmässä jaetaan tietoa miten eri asiat vaikuttavat itsetuntoon. Tule sellaisen kuin olet. Vahvistetaan itsetuntoa yhdessä.

Mitä mielessä -vertaisryhmä - myös kesällä**Aika:** Keskiviikkoisin klo 16:30-18:30**Paikka:** Mielen Avoin Opisto, Åkerlundinkatu 2 A 3. krs, ryhmätila Ida**Ohjaajat:** Ossi Kukkamäki, Johannes Laitinen ja Kari-Pontus Gabrielsson**Hinta:** Maksuton**Lisätietoja** mielenavoinopisto@mielen.fi/ossi.kukkamaki@mielen.fi/050-3439461

Tulethan ilman hajusteita.

Mitä sinulle OIKEESTI kuuluu? Puhutaan elämästä kaikkine tunteineen, kokemuksineen ja ajatuksineen. Keskustelemme luottamuksellisesti vertaisryhmän periaatteiden mukaisesti. Ryhmän tarkoitus on positiivisen mielenterveyden tukeminen.

Löytöretki luovuuteen -vertaisryhmä**Aika:** Perjantait 18.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5. ja 20.5. klo 14-17**Paikka:** Mielen Avoin Opisto, Åkerlundinkatu 2 A, 3. krs, Ryhmätila Ida sekä vierailukohteet**Ohjaajat:** Vertaisohjaajat Päivi Haaksiluoto ja Katja Kytömäki**Hinta:** Maksuton**Ilmoittautuminen ja lisätietoa:** mielenavoinopisto@mielen.fi ; suvi.nousiainen@mielen.fi / 050 3237588

Tulethan ilman hajusteita

Tervetuloa yhteiselle löytöretkelle kulttuurihyvinvointiin!

Ryhmä on tarkoitettu taiteellisesta ajattelusta ja tekemisestä kiinnostuneille aikuisille, jotka haluavat edistää toipumistaan ja hyvinvointiaan luovan prosessin avulla. Tule sellaisena kuin olet. Luovaa ilmaisuja on mahdollista kokeilla ryhmässä turvallisesti ja luottamuksellisesti. Tavoite on herätellä itselle ominaisia luovan tekemisen tapoja, joita voi olla esimerkiksi kirjoittaminen, piirtäminen, maalaaminen tai valokuvaaminen sekä käsitöiden tekeminen.

Mieli Raitis- vertaisryhmä - myös kesällä**Aika:** Torstaisin klo 17:00-19:00**Paikka:** Mielen Avoin Opisto, kokoustila Ida, Åkerlundinkatu 2 A, 3. krs.**Ohjaajat:** Kokemusasiantuntija Jukka Sell**Hinta:** Maksuton**Lisätietoja ja ilmoittautumiset:** Tutustumaan pääset ilmoittautumalla Jukalle, mieli.raitis@gmail.com / 050 5911 538

Tulethan ilman hajusteita.

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

Parempia Päiviä -vertaisryhmä

Aika: 8.4.-3.6. perjantaisin joka toinen viikko klo 12-14

Paikka: Mielen Avoin Opisto, Åkerlundinkatu 2 A.

Ohjaajat: Kokemusasiantuntijat Kaisa Korkiamäki ja Hannele Ylitie

Hinta: Maksuton

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: mielenavoinopisto@mielen.fi tai jari.kurvinen@mielen.fi/0503770462

Tulethan ilman hajuksia.

Tule rohkeasti mukaan löytämään itsellesi positiivista mielen energiaa ja jakamaan kokemuksia muiden ryhmäläisten kanssa. Samalla tuetaan toisia ja saadaan itsekkin voimia arjessa jaksamiseen. Ryhmässä apuna käytetään Parempia Päiviä -työkirjaa, jonka saa itselleen ryhmän päätyttyä. Ryhmään otetaan 8 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

Itsetuntoa vertaisten tuella

Aika: Perjantaisin klo 14:30 -16, alkaen 7.1. **Alkaa mahdollisesti elokuussa**

Paikka: Mielen Avoin Opisto, Åkerlundinkatu 2 A.

Ohjaaja: Yvonne Ojala

Hinta: Maksuton

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: yvonomatunto@gmail.com

Tulethan ilman hajuksia.

Keskustellaan yhdessä siitä, kuinka näemme, koemme ja tunnemme elämämme menneitä ja nykyisiä tapahtumia. Kuunnellaan ilman turhia puheita ja neuvoja, tuetaan toisiamme juuri siinä, missä olemme nyt. Jokaisen kokemus on merkityksellinen ja arvokas. Löydetään yhdessä hyvinvoinnin työkaluja, joiden avulla opimme kunnioittamaan itseämme ja omia tarpeitamme.

Ryhmä on täysin avoin ja jatkuu koko kevätkauden, voit tulla mukaan milloin tahansa kun Sinulle parhaiten sopii. Voidaan yhdessä paremmin toisiamme kannustaen ja toisiltamme oppien!

HYVINVOINTIA LUONNOSTA

Lähiluontokävelyt - myös kesällä

Aika: Joka keskiviikko klo 12-14 (muutokset mahdollisia)

Paikka: Lähiluontokohteissa

Hinta: Maksuton

Ohjaajat: Mielen Avoimen Opiston koordinaattorit ja vapaaehtoiset

Lisätietoja: mielenavoinopisto@mielen.fi; ossi.kukkamaki@mielen.fi / 0503439461

Tarkempaa tietoa retkistä saat liittymällä luonto- ja retkiryhmämme -tekstiviestilistalle (Ossille viestiä, jos haluat listalle mukaan).

Lähde ammentamaan hyvinvointia ja positiivista mielenterveyttä luonnosta, jota löytyy myös yllättävän läheltä. Lähiluontokävelyillä ihmetellään yhdessä luonnon ja ihmisten tekeleitä sekä vietetään rentoa aikaa yhdessä raikkaassa ulkoilmassa. Kävelymatka retkillä on n. 3-5 km.

Tulevaa ohjelmaa ja retkikohteita:

ke 1.6. klo 13-15 Kokemuksellinen lähiluontokävely Arboretumissa

ke 8.6. klo 13-15 Iso-naistenjärvi

ke 15.6. klo 13-15 Näsijärven kalliot

ke 22.6. klo 13-15 Ruutananlampi

ke 29.6. klo 13-15 Kennonnokka

ke 6.7. klo 12-15 Pyöräretki (kohde tarkentuu myöhemmin)

ke 13.7. Taukoviikko

ke 20.7. Taukoviikko

ke 27.7. klo 13-15 Kaupin nuotiopaikka.

ke 3.8. klo 13-15 Kalkun putous

ke 10.8. klo 13-14 Lemmikkilenkki Sorsapuistossa

ke 17.8 Bussiretki Seitsemiseen

ke 24.8 klo 13-15 Nekalan siirtolapuutarha

ke 31.8 klo 12-15 Koukkurahka

Avantouintiryhmä

Aika: Maanantaisin viikoittain klo 15.00 7.2. alkaen

Paikka: Paikka ilmoitetaan ilmoittautuneille

Ohjaaja: Veli Järvensivu

Hinta: Saunamaksu 5 € / kerta (maksu suoritetaan Velille käteisenä) + kulku saunalle omakustanteisesti.

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

Kiinnostaisiko sinua kokeilla avantouintia mukavassa seurassa? Voit osallistua kaikille kerroille tai vain yhdelle kerralle omien aikataulujesi mukaisesti.

KÄVELYFUTISTA – MIELEN PALLO – myös kesällä

Keskiviikkoisin klo 18-19

Kävelyfutis on vuonna 2011 Isossa-Britanniassa kehitelty jalkapallon muoto. Tärkein eroavaisuus perinteiseen jalkapalloon käy ilmi jo lajin nimestä: ainoa sallittu etenemismuoto on kävely. Kävelyfutista voikin harrastaa kuka tahansa ikään, sukupuoleen, taustaan tai taitotasoon katsomatta.

Mielen Avoimella Opistolla on oma kävelyfutisjoukkue *Mielen Pallo*, joka harjoittelee hauskaa pitäen keskiviikkoisin ja osallistuu perinteisiin turnauksiin.

Jos kiinnostuit, niin alkuun pääset ottamalla yhteyttä joukkueen valmentajaan Ristoon: p. 044-2152750

Lisätietoja myös: Ossi Kukkamäki 050 3439461; ossi.kukkamaki@mielen.fi

KÄDENTÄIDOT, LUOVA ILMAISU JA KULTTUURI

Elämäni runot -vertaisryhmä. RYHMÄ KOKOONTUU SYKSYLLÄ UUDESTAAN!

Aika: Torstaisin 24.3, 7.4, 21.4, 5.5, 19.5 kello 11-13 **RYHMÄÄN OTETAAN OSALLISTUJIA**

Paikka: Mielen Avoin Opisto, Åkerlundinkatu 2A

Ohjaajat: Pirjo Kukkamäki ja Raija Koski-Penttilä

Hinta: Maksuton

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: mielenavoinopisto@mielen.fi tai 050 3439461

Runot koskettavat ainutlaatuisella tavalla ja sanoittavat tärkeitä ja merkityksellisiä elämäkokemuksia. Monilla meistä on lempirunoja, jotka tuntuvat puhuvan juuri meille. Ryhmässä luetaan ja jaetaan osallistujien mukanaan tuomia runoja sekä keskustellaan näiden herättämistä tunteista. Runot voivat olla omia tekstejä tai muiden kirjoittamia. Tuo jo ensimmäisellä kerralla mukana jokin lempirunoistasi.

KOKEMUSASIAANTUNTIJATOIMINTA

Haluatko kokemusasiantuntijaksi?

Kokemusasiantuntijatoiminta on tarkoitettu henkilöille, joilla on omakohtaista kokemusta mielenterveyden häiriöistä, riippuvuussairauksista, 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 2022. Tähän koulutukseen on jo valittu koulutettavat. Hakuaika vuoden 2023 koulutukseen on 1.8. - 31.8.2022. Hakulomake aukeaa nettisivuillemme 1.8.2022.

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. Kokemusasiantuntijoita voi tilata pitämään myös etäpuheenvuoroja esim. Teamsin tai Zoomin kautta.

Kokemusasiantuntijuus ja kokemusasiantuntijoiden puheenvuorot osana Mielen Avoimen Opiston toimintaa

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

Lisätietoja

katri.keskinen@mielen.fi / 050 303 6098

jenni.verno@mielen.fi / 050 358 9844

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 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: Error!

Hyperlink reference not valid. tai ota yhteyttä mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 5606545

Tsempparitoiminta

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: [Error! Hyperlink reference not valid.](#)

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

Yleistiedustelut (avoin toiminta): 050-5606545

mielenavoinopisto@mielen.fi

etunimi.sukunimi@mielen.fi

Vastaava koordinaattori Suvi Nousiainen 050 323 7588

-yleiset tiedustelut, koulutukset

Koordinaattori Ossi Kukkamäki 050 343 9461

- tsempparitoiminta, avoimet ryhmät, vapaaehtoistoiminta

Seksuaalikasvattaja 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 Jenni Verno 050 358 9844

- kokemusasiantuntijatoiminta

Koordinaattori Katri Keskinen 050 3036098

- kokemusasiantuntijatoiminta