

Tule sellaisena
kuin olet

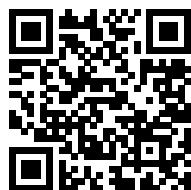


Avoim Paja Inspis

Sumeliuksenkatu 18 A, -1. kerros
33100 Tampere

puhelin: 050 408 7025

mielen.fi/avoin-paja-inspis



Avoim Paja
INSPIIS



Monipuolisia palveluja mielenterveyden
häiriöistä ja riippuvuuksista toipuville
sekä kaikille avointa toimintaa toipumi-
sen, positiivisen mielenterveyden ja hy-
vinvoinnin tueksi.

Yhteystiedot

Mielen ry
Åkerlundinkatu 2 A
33100 Tampere

Toimisto
puhelin: 050 351 0050
sähköposti: toimisto@mielen.fi

mielen.fi



**AVOIN
PAJA
INSPIIS**



Tule sellaisena kuin olet

Avoin Paja Inspis on omaehtoisuuteen perustuva mielekkään tekemisen kohtaamispaikka kaikille täysi-ikäisille.

Inspis on tarkoitettu sinulle, joka haluat turvallisen paikan, missä viettää aikaa vahvistaaksesi hyvinvointiasi ja positiivista mielenterveyttäsi. Meiltä löydät tukea toipumiseesi ja arkeesi mm. apua Kela- ja pankkiasiointiin.

mielen.fi/avoin-paja-inspis



Avoin Paja
INSPIS



Löydä inspis itsestäsi

Meillä voit viettää aikaa kahvitellen ja kohdata muita ihmisiä tai hyödyntää Inspiksen pajojen mahdollisuuksia. Kaiken lähtökohtana on sinun kiinnostuksen kohteesi ja voimavarasi.

Pajatoiminnan mahdollisuudet

- Kädentaitopajat: ompelu, puu, taide, kulttuuri ja askartelu - suosimme kierrätysmateriaaleja
- Lyhytaikaiset työpajat vaihtuvilla teemoilla
- Ryhmät mm. kirjallisuusryhmä, leivontaryhmä, hyvinvointi/arjenhallintaryhmä
- Retket mm. museot, elokuvat, tapahtumat, kaupunginosakävelyt
- Luontotoiminta
- Osallistuminen Inspiksen toiminnan kehittämiseen

Toimintaan osallistuminen on maksutonta, eikä tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Miten mukaan?

Inspis on auki maanantaista perjantaihin päiväsaikaan. Tarkemmat ajat löydät tapahtumakalenterista.

Kaikille avoin infokierros keskiviikkoisin klo 13. Halutessasi voit sopia henkilökohtaisen tutustumiskäynnin tai tulla suoraan mukaan toimintaamme.

Tervetuloa tutustumaan!

mielen.fi/avoin-paja-inspis

