

Tule
sellaisena
kuin olet

Löydä oma
toipumis-
polkusi



Monipuolisia palveluja mielenterveyden häiriöistä ja riippuvuuksista toipuville sekä kaikille avointa toimintaa toipumisen, positiivisen mielenterveyden ja hyvinvoinnin tueksi.

Osallisuutta ja toipumista tukevia toimintamuotojamme

- avoin kansalaistoiminta
- kokeilu- ja kehittämishankkeet
- kasvu-, asumis- ja avopalvelut

Yhteystiedot

Mielen ry
Åkerlundinkatu 2 A
33100 Tampere

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

mielen.fi



MIELLEN ry



Tervetuloa kaikille avoimeen toimintaan

MIELN AVOIN OPISTO

Toipumista tukevia koulutuksia ja ryhmiä, joihin voit osallistua omalla tavallasi ja omana itsenäsi. Voit toimia esimerkiksi vertaisena, vapaaehtoisena tai kokemusasiantuntijana. Luotamme kokemustietoon, vertaisuuteen, hyvään kohtaamiseen ja yhdessä oppimiseen.

AVOIN PAJA INSPIS

Matalan kynnyksen mielekkään tekemisen kohtaamispaikka, jossa sinulla on mahdollisuus

- kokeilla ja kehittää kädentaitojasi
- vahvistaa hyvinvointiasi
- oppia arjen taitoja
- viettää aikaa, kahvitella ja tutustua muihin
- osallistua toiminnan kehittämiseen

MIELNREITTI (2022-2023)

Yhdessä vapaaehtoisten ja osallistujien kanssa toteutetaan Hervannan Suolijärvelle mielen hyvinvointiin painottuva luontopolku, joka kannustaa pysähtymään kokemustarinoiden ja toivon äärelle.

MUKANA (2020-2023)

Liikkuvan nuorisotyön hankkeessa kohtaamme kaupunkikeskusten ulkopuolella asuvia, 16–29-vuotiaita nuoria Tampereella, Orivedellä ja Ruovedellä.

TAMMELAN LÄHITORI

Kaikenikäisten kohtaamispaikka ja matalan kynnyksen palvelupiste, joka tarjoaa monipuolista tietoa, tukea ja toimintaa arkeen.



Reittejä ja mahdollisuuksia eteenpäin

ASUMISPALVELUT

Tuettua asumista, tuettua asumista tukiasunnossa ja vahvistettua tukiasumista. Tukiasumisen yksiköitä ovat Iideshovi ja Kiehelänhovi Tampereella, Rasihovi Pirkkalassa ja Kuusistonkoti Ylöjärvellä.

SOSIAALINEN KUNTOUTUS

Tavoitteellista toimintaa, joka suunnitellaan asiakkaan tarpeiden mukaan. Kuntoutus tukee osallisuutta vahvistamalla sosiaalista toimintakykyä ja vuorovaikutusta.

TYÖLLISYYTTÄ EDISTÄVÄT PALVELUT

Kuntoutumista tukeva työpajatoiminta edistää asiakkaiden yksilöllisiä tavoitteita mielen hyvinvoinnissa, arjen hallinnassa sekä työelämä- ja koulutusvalmiuksissa. Valmennuksessa asiakkaan itsetuntemus lisääntyy, omat vahvuudet kirkastuvat ja opitaan uusia asioita.

- Valmentava kuntouttava työtoiminta
- Osallisuutta vahvistava kuntouttava työtoiminta
- Työkokeilu, palkkatukityö
- Yksilöllinen työhönvalmennus

MIELN RY TYÖPAJAT

Työpajamme sijaitsevat Tampereen keskustassa ja Ylöjärvellä. Työpajoilla valmistetaan tuotteita omaan myyntiin, tilaus- ja alihankintatöitä. Pajoilla voi suorittaa osaamistodistuksia sekä ammatillisia osatutkintoja. Menetelminä ovat yksilö-, työ- ja ryhmävalmennus.

- Lounasravintola Kulma, Kahvila Paulikki
- ompelu, kudonta, erikoistekniikat
- pienmetalli, puu, rakentaminen, kierrätys
- polkupyörät, It
- pakkaamo
- puhtaanapito
- luova taide
- hyvinvointi ja terveys
- Pajapuoti.fi