

Sinun  
tarinasi  
on tärkeä

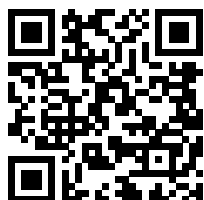


## Mielen Avoin Opisto

Åkerlundinkatu 2 A  
33100 Tampere

sähköposti: [mielenavoinopisto@mielen.fi](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi)  
puhelin: 050 560 6545

Instagram & Facebook: [mielenavoinopisto](#)



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

### Yhteystiedot

Mielen ry  
Åkerlundinkatu 2 A  
33100 Tampere

Toimisto  
puhelin: 050 351 0050  
sähköposti: [toimisto@mielen.fi](mailto:toimisto@mielen.fi)

[mielen.fi](http://mielen.fi)



# MIELEN AVOIN OPISTO

## Recovery College



## Sinun tarinasi on tärkeä

Mielen Avoin Opisto on tarkoitettu sinulle, joka haluat edistää omaa toipumistasi tai tavoittelet parempaa positiivista mielen terveyttä.

Osallistua voit omalla tavallasi ja omana itsenäsi. Luotamme kokemustietoon, vertaisuuteen, hyvään kohtaamiseen ja yhdessä oppimiseen.

[mielen.fi/mielen-avoin-opisto](https://mielen.fi/mielen-avoin-opisto)

Mielen Avoin Opisto on tamperelainen versio recovery college ja recovery education center-toimintamalleista, jollaisia löytyy julkisista palveluista ja järjestöistä ympäri maailmaa.



## Löydä oma toipumispolkusi

Mielen Avoimessa opistossa voit syventää itsetuntemustasi, harjoittaa taitojasi ja ottaa askelia kohti tavoitteitasi ja haaveitasi.

- Kohtaamista ja yhdessäoloa
- Vertais- ja hyvinvointiryhmiä
- Koulutuksia
- Kädentaitoa ja kulttuuria
- Hyvinvointia luonnosta
- Kävelyfutisjoukkue Mielen Pallo
- Kokemusasiantuntijatoiminta
- Toimintamahdollisuuksia vertaisena ja vapaaehtoisena

Olet lämpimästi tervetullut osallistumaan toipumista edistäviin ryhmiin ja koulutuksiin, sekä kehittämään ja toteuttamaan Mielen Avoimen Opiston toimintaa. Toiminta on suunnattu täysi-ikäisille.

Tervetuloa tutustumaan!

[mielen.fi/mielen-avoin-opisto](https://mielen.fi/mielen-avoin-opisto)

