

Mielen Avoin Opisto on tarkoitettu **KAIKILLE** täysi-ikäisille, jotka haluavat edistää omaa toipumistaan tai mielen hyvinvointiaan! Tule mukaan toimintaamme vahvistamaan itsetuntemusta, oppimaan uutta, kokeilemaan, innostumaan ja tapaamaan uusia ihmisiä. Toimintamme on maksutonta ja päihteetöntä.

Sinun tarinasi on tärkeä.

**LIITY MIELEN AVOIMEN OPISTON
SÄHKÖPOSTILISTALLE!**

Saat ajankohtaisinta tietoa Mielen Avoimen Opiston ryhmistä, tapahtumista ja muusta toiminnasta viikoittain.

Listalle voit liittyä ao. yhteystietojen kautta.

Mielen ry,

Mielen Avoin Opisto

Åkerlundinkatu 2 a 3.krs, Tampere

Puh. 050 560 6.45

mielenavoinopisto@mielen.fi

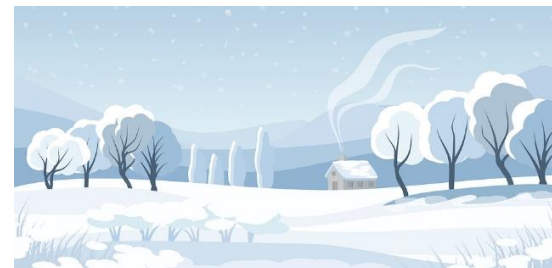
www.mielen.fi/mielen-avoin-opisto/

Facebook/mielenavoinopisto

Instagram/mielenavoinopisto

MIELLEN AVOIN OPISTO- Recovery College

TALVI 2024



Mielen Avoimesta Opistosta löydät toipumista ja hyvinvointia tukevia vertaisryhmiä, koulutuksia sekä luonto- ja harrastustoimintaa. Osallistua voit omalla tavallasi, omana itsenäsi. Toimintamme perustuu kokemustietoon, tutkittuun tietoon, vertaisuuteen ja yhdessä oppimiseen. Toiminta on avointa kaikille täysi-ikäisille. Tervetuloa tutustumaan!



TAMPERE.
FINLAND

Avoimen Mielen Kahvila

**Maanantaisin klo 13-15:00 Tammelakeskuksen juhlasalissa.
Kahvit klo 13, ohjelma klo 14.**

Tammikuu

- 8.1. Puhetta hamstrauksesta
- 15.1. Kokemuspuheenvuoro: Miten päästää irti katkeruudesta?
- 22.1. Tärinäterapiaa
- 29.1. Mielen Avoimen opiston toiminnan esittelyä

Helmikuu

- 5.12. Planetaarinen ruokavalio
- 12.2. Paneelikeskustelu ystävyydestä
- 19.2. Tredun yhteisöohjaajaopiskelijoiden ohjelmaa
- 26.2. Joogamaistiaiset

Maaliskuu

- 5.3. Kokemuspuheenvuoro: Onnistumisen ja epäonnistumisen tunteet
- 11.3. Vierailu Tredun Helmeen Pyynikille virkistäytymään
- 18.3. Järjestöesittely: Pirkanmaan muistiyhdistys esittelyä ja aivotreeniä
- 25.3. Shindoa

Ohjelmaan saattaa tulla muutoksia.

Seuraa meitä netissä:

<https://www.facebook.com/mielenavoinopisto/>
<https://www.instagram.com/mielenavoinopisto/>
Kotisivut: <https://mielen.fi/avoimen-mielen-kahvila/>

Haluatko tilata kokemusasiantuntijan?

Koulutetut kokemusasiantuntijat lisäävät ymmärrystä mielenterveyden häiriöistä ja riippuvuussairauksista, elämän haasteista sekä toipumista edistävästä tekijöistä. Kokemusasiantuntijat osaavat asettua asiakkaan asemaan ja tarkastella palveluja tämän näkökulmasta.

Kokemusasiantuntijan voi tilata 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. Annamme mielellämme lisätietoja tilaukseen liittyvissä asioissa.

Kokemusasiantuntijoiden puheenvuorot osana Mielen Avoimen Opiston toimintaa

Kaikille avoimia kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroja pääsee seuraamaan mm. Avoimen mielen kahvilassa. Kokemusasiantuntijan puheenvuorot sopivat toipujille, heidän läheisilleen, ammattilaisille ja kaikille asiasta kiinnostuneille.

Lisätietoja:

emilia.nurmi@mielen.fi / 050 303 6098

jenni.verno@mielen.fi / 050 358 9844

mielen.fi/kokemusasiantuntijatoiminta



Kokemusasiantuntijatoiminta

Sinustako kokemusasiantuntija?

Onko sinulla omakohtaista kokemusta mielenterveyden häiriöistä, riippuvuussairauksista tai elämän haasteista sekä toipumista edistävistä tekijöistä? Kiinnostaako kokemusasiantuntijuus, ja onko sinun mahdollista sitoutua pitkäkestoiseen, ryhmämuotoiseen koulutusprosessiin? Kokemusasiantuntijakoulutuksessa jäsenät omia kokemuksiasi kerrottavaan, tarinalliseen muotoon. Koulutuksen tarkoitus on tukea toipumistasi, ja antaa samalla valmiuksia kokemusasiantuntijana toimimiseen.

Koulutamme kokemusasiantuntijoita ja välitämme koulutuksemme käyneille mahdollisuuksien mukaan kokemusasiantuntijatehtäviä. Koulutettuna kokemusasiantuntijana saat meiltä tukea ja ohjausta kokemusasiantuntijana kehittymisesi tueksi.

Mielen Avoimen Opiston kokemusasiantuntijakoulutus on laajuudeltaan noin 100 tuntia ja kestoltaan 8 kuukautta. Seuraava koulutuksemme alkaa helmikuussa 2024. Hakuaika vuoden 2025 koulutukseen on 1.8. - 31.8.2024.



Lähiluontokävelyt

Yhteissuunnittelua Mielen Avoimessa Opistossa 10.1. klo 13-15.

Lähiluontokävelyillä ammennetaan hyvinvointia ja positiivista mielenterveyttä luonnosta, jota löytyy myös yllättävän läheltä. Kohteet ja teemat suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa yhteissuunnittelukerroilla. Voit osallistua toimintaan sen verran kuin haluat.

Tarkempaa tietoa retkistä saat liittymällä *luonto- ja retkitoiminnan-tekstarilistalle* *ao. yhteystietojen kautta.*

Lisätietoja:

mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 560 6545
<https://mielen.fi/lahiluontokavelyt/>



Kävelyfutista Mielen Pallossa

Keskiviikkoisin klo 18-19 Ajokin salissa Nekalassa

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

Kävelyfutis on vuonna 2011 Isossa-Britanniassa kehitelty jalkapallon muoto, jossa loukkaantumiseriskiä on pyritty pienentämään erinäisin sääntömuutoksien. Kävelyfutista voi harrastaa kuka tahansa ikään, sukupuoleen, taustaan tai taitotasoon katsomatta.

Jos kiinnostuit, niin alkuun pääset ottamalla yhteyttä joukkueen valmentajaan Ristoon: 044 215 2750



Tunteiden turruttajat – tarpeiden torpedoijat

Keskiviikkoisin 24.1.-28.2. klo 13-15 Mielen Avoimessa Opistossa

Yksi vaikeimmista asioista, joita joudumme elämämme aikana opettelemaan on omien tunteidemme hyväksyminen sellaisina kuin ne tulevat. Moni meistä mieluummin turruttaa tunteensa ja mitätöi tarpeensa. Tunteensa kun voi syödä, juoda, urheilla, siivota....Tässä ryhmässä pohdimme yhdessä, miten tunteensa olisi mahdollista kantaa tekemättä vahinkoa itselleen ja miten omia tarpeitaan oppisi kuuntelemaan ja kunnioittamaan.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

kirsi.jokinen@mielen.fi tai mielenavoinopisto@mielen.fi

Onks pakko -vertaisryhmä

Tiistaisin 30.1.-27.2. klo 13.30-15.30 Mielen Avoimessa Opistossa

OCD on mielen vankila, josta vapauten murtautuminen voi tuntua mahdottomalta. Toipuminen on kuitenkin mahdollista. Onks pakko -vertaisryhmässä jaetaan tietoa, kokemuksia sekä oivalluksia Ocd:stä toipumisen tueksi huumoria unohtamatta. Ohjaajina toimivat Kirsi ja Antti.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

kirsi.jokinen@mielen.fi tai mielenavoinopisto@mielen.fi



Iloa vapaaehtoisuudesta

Mielen Avoimessa Opistossa voit toimia monenlaisissa vapaaehtois- ja vertaistoiminnan rooleissa ja tehtävissä. Voit osallistua omalla tavallasi: voit olla suunnittelemassa Mielen Avoimen Opiston toimintaa, kokeilla siipiäsi ryhmän apuohjaajana tai vaikkapa perustaa oman vertaisryhmän. Saat meiltä tukea, kannustusta, koulutusta ja ohjausta.

- **Ryhmänohjaajana** hyödynnät ja kehität osaamistasi Mielen Avoimen Opiston harraste- ja vertaisryhmissä. Voit tulla valmiin idean kanssa, tarttua osallistujiltamme tulleeeseen ryhmätoiveeseen tai voimme pohtia yhdessä muita vaihtoehtoja. Ryhmän kesto voi vaihdella yhdestä kerrasta toistaiseksi kokoontuvaan.
- **Tsempparina** toimit kannustajana ja rinnallakulkijana sekä tuet kotoa lähtemistä.
- **Luontotsempparina** toimit rinnallakulkijana mielen hyvinvointia tukevassa luontoympäristössä.

Jos kiinnostuit vapaaehtoistehtävistämme,

täytä sähköinen lomake:

www.mielen.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta

Ota yhteyttä ja kysy lisää:

mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 560 6545

Vertaisohjaajakoulutus

Keskiviikkoisin 28.2 – 27.3 klo 12-15, yhteensä 6 kertaa

Koulutuksessa käydään läpi mm. vertaisohjaajana toimimisen peruseriaatteita, harjoitellaan turvallisen ryhmänohjauksen taitoja ja valmentaudutaan omasta kokemuksesta ammentavaan vertaisuuteen. Koulutusryhmä on itsessään vertaisryhmä, jossa turvallisessa ympäristössä harjoitellaan ryhmänohjauksen taitoja sekä ammennetaan rohkeutta johtaa ryhmää oman persoonan ja vahvuuksien kautta. Koulutuksen loppupuolella osallistujat pääsevät kokeilemaan ryhmäohjausta koulutusryhmälle harjoituskerran muodossa. Osallistujat saavat koulutuksesta todistuksen.

Lisätietoja ja avoimet hakemukset: mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 560 6545. Kerro jotakin itsestäsi ja odotuksistasi koulutuksen suhteen!

Vertaistapaaminen kokemusasiantuntijan kanssa

Tapaamisessa mietitään yhdessä tukea toipumiseesi Mielen Avoimen Opiston tarjonnasta. Mahdollisuus myös lähteä yhdessä tutustumaan haluamaasi ryhmään. Kuulet kokemusta avoimen ryhmätoiminnan tuesta toipumisessa. Tapaaminen on mahdollisuus järjestää kasvokkain tai puhelimitse.

Varaa tapaaminen:

Koordinaattori / vertaisohjaaja Niklas Hallikainen
niklas.hallikainen@mielen.fi
050 571 0482 (myös viestillä/whatsappilla)



Boomwhacker-orkesteri

Keskiviikkoisin 31.1.-6.3.. klo 15.30-17.00 Tammelakeskuksessa

Boomwhacker-orkesterissa et tarvitse minkään instrumentin soittotaitoja; ainoastaan sen verran rytmitajua ja kykyä kuunnella toisia soittajia, että pystyt soittamaan yhdessä toisten kanssa. Myös innokkaita rummuttajia voidaan ottaa orkesteriin Boomwhacker-putkien taustalle pitämään tasaista rytmiä yllä. Tässä orkesterissa saa päästää lapsenmielisyytensä ja ilon valloilleen. Voimme tehdä myös pieniä koreografioita putkien soittelun lomassa. Orkesteri kokoontuu innostuneen kapellimestari-Kirsin johdolla. Tule rohkeasti mukaan pitämään hauskaa!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

kirsi.jokinen@mielen.fi / 050 413 9878 tai mielenavoinopisto@mielen.fi

Elämänpelosta elämänhaluun **Uusi**

Maanantaisin 5.2.-4.3. klo 11-13

Elämänpelko voi näkyä ihmisen elämässä hyvin monella eri tavalla. Jätät ehkä tekemättä jotakin, mitä todella haluaisit tehdä, tai jokin vie ilon ja nautinnon elämästä kokonaan. Saatat kärsiä erilaisista fobioista ja häpeä tai kuolemanpelko on sinulle tuttua. Millä keinoilla voisit oppia hallitsemaan pelon tunnetta ja jopa päästä siitä yli? Miten löytäisit uskallusta kokeilla jotakin sinua pelottavaa? Mistä riittävä turvallisuudentunne ja hallinnan tunne löytyy? Voisitko oppia taas innostumaan ja unelmoimaan? Jos rakastat filosofisia keskusteluja elämästä, tämä ryhmä on sinua varten.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

kirsi.jokinen@mielen.fi / 050 413 9878 tai mielenavoinopisto@mielen.fi

Löytöretki luovuuteen

Tiistaisin 13.2 – 26.3 klo 9-12 Avoin Paja Inspiksessä

Löytöretki luovuuteen -ryhmässä herätellään itselle ominaisia luovan tekemisen tapoja. Ryhmässä et tarvitse mitään erityistaitoja; innostus riittää. Luova prosessi lisää hyvinvointia ja voi tuoda elämään uutta virtaa ja iloa! Ohjaajina toimivat Katja ja Kirsi. Lisäksi pop up vapaaehtoisuuden mahdollisuuksia, jos haluat esitellä oman luovan tekemisen tapasi muille.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

kirsi.jokinen@mielen.fi / 050 413 9878 tai
mielenavoinopisto@mielen.fi



Löytöretki liikuntaan *Uusi*

Torstaisin 22.2 – 28.3 klo 13-14

Ryhmässä kokeillaan erilaisia liikkumisen muotoja ja lajeja turvallisessa ympäristössä. Ryhmäkerrat suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa. Mitään liikunnallisia erityistaitoja et tarvitse. Ryhmän tavoitteena on etsiä ja löytää innostusta liikkumiseen kokeilemalla erilaisia liikkumisen muotoja.

Ryhmä osallistuu samalla Mielenterveyden keskusliiton ”Virkeyttä väkeen” –hankkeeseen, jonka tavoitteena on kahdeksan viikon aikana lisätä vähän liikkuvien ihmisten omatoimista liikuntaa. Osallistujat täyttävät osallistumispassiin kahdeksan viikon ajan oman arkiliikkumisensa sekä oman voinnin liikkumisen jälkeen. Osallistujia motivoidaan kahdeksan viikon ajan tekstiviestein, kirjein ja yhteisten Teams-tapaamisten avulla.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 560 6545



Mieli Raitis -vertaisryhmä

Torstaisin klo 17-19

Luottamuksellinen keskusteluryhmä päihderiippuvuudesta toipuville tai toipumisen polulle haluaville sekä heidän läheisilleen. Ryhmä on vapaaehtoisuuteen perustuva vertaistukiryhmä, jossa pohditaan mm. elämänhallintaan liittyviä asioita. Ryhmään mahtuu yht. 10 henkeä. Ryhmään ei voi osallistua päihtyneenä.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Aija 040 529 8989

Mielen Avoimen Opiston tuunajaiset

Tiistaina 9.4. klo 11-13 Mielen Avoimessa Opistossa

Mielen Avoimessa Opistossa osallistujat ovat aktiivisesti mukana ideoimassa, suunnittelemassa ja toteuttamassa toimintaa. Tuunajaisissa lyödään viisaat päämme yhteen ja kehitetään Mielen Avoimesta Opistosta vielä parempi paikka. Osallistujille tarjolla pizzaa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 560 6545



TULOSSA LISÄKSI:

**Ole itsesi paras kaveri –omanarvontunneryhmä,
Roolipeliryhmiä, Seikkailujen Sivellin -ryhmä,
Toipumisorientaatio-koulutus ja Univertaisryhmä**

Kipeen hyvä elämä –vertaisryhmä (Etä)

Keskiviikkoisin 31.1.- 21.2. klo 17-18:30 Teams-alustalla.

Ryhmässä käsitellään mm. arjen selviytymiskeinoja kivun kanssa eläessä, kivun omahoitoa ja lääkkeettömiä kivunhallintakeinoja, kivun ja mielen yhteyttä sekä omien arvojen mukaista elämää. Ryhmässä jaetaan omia kokemuksia ja kuunnellaan toisten tarinoita löytäen voimavaroja kiputilanteen kanssa elämiseen. Lisäksi tehdään teemaan liittyviä tehtäviä ja harjoituksia. Haastavankin kiputilanteen kanssa voi elää hyvää elämää.

Ohjaajat: Kokemustoimija (Suomen Kipu ry) sosionomi YAMK Riina Lehtinen ja psykofyysiseen fysioterapiaan erikoistunut fysioterapeutti Pirjo Kukkamäki.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

mielenavoinopisto@mielen.fi / 0505606545

Kädentaitoryhmä

Keskiviikkoisin Tammelakeskuksessa klo 13.15-15:45

Ryhmässä suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä mielekkäitä kädentaitoihin liittyviä töitä.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 560 6545

Miten minusta tuli minä -itsetuntoryhmä

Keskiviikkoisin 23.2.-22.3. klo 12.30-14:30

Miten minusta tuli minä? 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.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 560 6545

Hamstraajat -ryhmä

Torstaisin 29.2.-28.3. klo 10-12

Haittaako tavaramäärä omaa tai läheisesi elämää? Onko luopuminen vaikeaa? Ehkä tavaran sijaan keräiletkin esimerkiksi lemmikkieläimiä liikaa. Miten hamstraus tai keräilypakko eroaa iloa tuottavasta harrastuksesta? Tule rohkeasti mukaan luottamukselliseen keskusteluryhmään! Lisätään yhdessä ymmärrystämme tätä toimintatapaa kohtaan ja puhutaan sen herättämistä tunteista.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

kirsi.jokinen@mielen.fi / 050 413 9878 tai

mielenavoinopisto@mielen.fi

Keho-mieli –ryhmä

Tiistaisin 5.3.-2.4. klo 13.30-15.30 Mielen Avoimessa Opistossa.

Tutkiskellemme yhdessä kehon ja mielen tiivistä liittoa ja sen vaikutusta hyvinvointiimme. Keskustelemme erilaisista keinoista millä mieltä ja kehoa voisimme hoitaa, ja testaamme joitain työkaluja myös käytännössä. Aiheitamme tulevat olemaan esimerkiksi kehollinen empatia, aivorauha, liikunta, rentoutuminen, vagus-hermon toiminta ja TRE-menetelmä.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

kirsi.jokinen@mielen.fi / 050 413 9878 tai mielenavoinopisto@mielen.fi

Vitkuttelevat vetkuttelijat -ryhmä Uusi

Keskiviikkoisin 13.3.-10.4. klo 13-15 Mielen Avoimessa Opistossa

Prokrastinointi eli vitkuttelu ei ole laiskuutta, vaikka se sellaiseksi onkin helppo tuomita. Prokrastinaatiolla tarkoitetaan itselle tärkeiden asioiden lykkäämistä niin kauan, että se aiheuttaa haittaa tai ahdistusta. Mitä keinoja sinä olet käyttänyt jonkin asian tekemisen välttelyyn? Vitkutteletko toistuvasti saman asian aloittamista? Millaisia hankaluuksia viivyttely on aiheuttanut? Minkälaisia tunteita vetkuttelu herättää? Entä oletko löytänyt syitä käytöksellesi tai keinoja päästä vitkuttelusta yli? Näistä ja muista aiheeseen liittyvistä asioista keskustellaan Vitkuttelijoiden vertaisryhmässä.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

kirsi.jokinen@mielen.fi / 050 413 9878 tai mielenavoinopisto@mielen.fi

Luottamusta lavalle –ryhmä Uusi

Perjantaisin 15.3.-26.4. klo 10-12 Mielen Avoimessa Opistossa

Ryhmässä työskennellään esiintymisjännityksen lieventämiseksi vertaistuen ja erilaisten harjoitusten keinoin. Ryhmän päätteeksi jokainen voi halutessaan pitää 1-5min harjoitusesityksen vapaavalintaisella toteutustavalla.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 560 6545

Liian kiltit –vertaisryhmä

8.4.-6.5. klo 14-16 Mielen Avoimessa Opistossa ja etäyhteydellä

Onko kiltteytesi toisia ihmisiä kohtaan kääntynyt sinua itseäsi vastaan? Liian kilttien ryhmässä keskustellaan aiheesta ja pohditaan yhdessä, miten omat rajat asetetaan ja miten niistä pidetään kiinni.

Ryhmä toimii hybridi-periaatteella; osallistua voit kasvokkain paikan päällä tai etäyhteyden välityksellä.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: kirsi.jokinen@mielen.fi