

# MIELLEN AVOIN OPISTO

- Recovery College



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

Pirkanmaan  
hyvinvointialue

## Sisällys

Avoimen Mielen Kahvila.....	3
Mielen Avoin Olkkari <b>UUSI</b> .....	4
Mielen Avoin Piknik.....	4
Lähiluontokävelyt.....	5
Mielen Avoin viljelypalsta Järvensivussa .....	6
Onnen Onkijat -ongintaryhmä .....	6
Kävelyfutista Mielen Pallossa .....	7
Boomwhacker-orkesteri .....	7
Seurapelikerho <b>UUSI</b> .....	8
Seikkailujen Sivellin .....	8
Kulttuuriryhmä .....	9
Kulttuurikaveri Whatsapp-ryhmä .....	9
Luottamusta lavalle -ryhmä <b>UUSI</b> .....	10
Vertaistapaaminen kokemusasiantuntijan kanssa.....	10
Eheyttävä vuorovaikutus -koulutus .....	11
Suhdesoppaa -vertaisryhmä <b>UUSI</b> .....	11
Mieli Raitis -vertaisryhmä .....	12
Keho-mieli -ryhmä.....	12
Iloa vapaaehtoisuudesta .....	13
Kokemusasiantuntijatoiminta .....	14
Haluatko tilata kokemusasiantuntijan? .....	15
Mielen Avoin Opisto – Recovery College.....	16

## Avoimen Mielen Kahvila

Maanantaisin klo 13-15:00 Tammelakeskuksen juhlasalissa.

Osoite: Itsenäisyydenkatu 21 B, 33500 Tampere

Tapaamme kahvilassa mielen hyvinvoinnin ja ihan vain ihmisenä olemiseen liittyvien aiheiden äärellä. Tarjoamme kahvit klo 13:00. Ohjelma alkaa kello 14:00. Muista ottaa oma kahvikuppisi mukaan. Tervetuloa juuri sellaisena kuin olet!



### **Kesän teemoja:**

6.5. Mielenreitin video ja ajatuksia

13.5. Kaupunkiluonto lähellämme -  
metsämieliharjoitteita

20.5. Kokemuspuheenvuoro: Mitä tehdä eläkkeellä?

27.5. Palautetta -ja ideointia tulevaan

3.6. Kokemusasiatuntijapaneeli: Sosiaalisten tilanteiden pelko

10.6. Tutustuminen Amurin museokortteliin

17.6. Kokemuspuheenvuoro: Energiasyöpöt ihmissuhteet

24.6. Vierailu Järvensivun viljelypalstalle

**Lisätietoja:** [mielenavoinopisto@mielen.fi](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi) / 0505606545

Ohjelmaan saattaa tulla muutoksia. Seuraa meitä netissä:

<https://www.facebook.com/mielenavoinopisto/>

<https://www.instagram.com/mielenavoinopisto/>

Kotisivut: <https://mielen.fi/avoimen-mielen-kahvila/>

## Mielen Avoin Olkkari UUSI

**Ovet avautuvat 29.5. ja ovat avoinna keskiviikkoisin klo 12–14 ja perjantaisin klo 9:30-12 Mielen Avoimessa Opistossa.**

Uudet remontoidut tilamme tarjoavat nyt mukavat puitteet avoimelle kahvittelulle, seurustelulle ja vaikka pelailulle. Tule sellaisena kuin olet vaikka vain piipahtamaan. Olohuoneesta löytyy mm. pelejä, lehtiä, kirjoja ja VR-lasit inspiraatioksi tekemiselle. Ei ilmoittautumista, voit vain astua sisään.

TERVETULOA!

**Voit ilmoittautua myös mukaan vapaaehtoiseksi olkkaritoimintaan!**

**Kysy lisää: [mielenavoinopisto@mielen.fi](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi)**

**Osoite: Åkerlundinkatu 2 A, 3. kerros**



## Mielen Avoin Piknik

**Kesätorstaisin klo 12–14 Sorsapuistossa. Ohjelma tarkentuu myöhemmin.**

Tervetuloa nauttimaan kesäisistä hetkistä Sorsapuistoon! Kokemusasiantuntijoidemme ja ohjaajiemme johdolla tarjolla ainutlaatuisia keskusteluja, rentoutumista, pelejä ja leikkejä ja inspiroivia tapaamisia. Voit ottaa mukaan oman viltin ja retkituolin, sekä omia eväitä.

**Lisätietoja:** [mielenavoinopisto@mielen.fi](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi) tai <https://mielen.fi/mielen-avoin-opisto/>



## Lähiluontokävelyt

Lähiluontokävelyillä ammennetaan hyvinvointia ja positiivista mielenterveyttä luonnosta sekä vietetään rentoa aikaa yhdessä raikkaassa ulkoilmassa.

### Tulevia retkikohteita:

pe 3.5. Kesän retkien yhteissuunnittelua Mielen Avoimessa Opistossa

ke 8.5. Mielenreitti kuhmolaisittain

ke 15.5. Tredun Opiskelijoiden luonto-ohjelmaa Pyynikillä

Ke 22.5 Nekalan siirtolapuutarha

Ke 29.5 Pikku-Ahvenisto

Ke 5.6. Niihama

Ke 12.6 Elianderinranta

Ke 19.6. Ruutanajärvi

Ke 26.6. Hupakonkorpi

Ke 3.7 Kuokkalankoski

Ke 10.7 Veittijärvi ja Haaviston laavu

Ke 17.7. Tohloppijärvi ja Epilänharju



**Lisätietoja:** [mielenavoinopisto@mielen.fi](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi) / 050 560 6545

Tarkempaa tietoa retkistä saat liittymällä luontotoiminnan s-postilistalle lähettämällä ”Haluan liittyä luontotoiminnan s-postilistalle” osoitteeseen [mielenavoinopisto@mielen.fi](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi).

## Mielen Avoin viljelypalsta Järvensivussa

Palstalla voi käydä koko kesän ajan silloin kun siltä tuntuu.

Ryhmätapaamiset torstaisin klo 14–16.

Tervetuloa laittamaan kädet multaan, hoitamaan kasveja tai vain viettämään mukavaa yhteistä aikaa palstalle. Voit osallistua sen verran kuin haluat. Ota yhteyttä, niin kerromme palstan tarkemman sijainnin. Tervetuloa mukaan!

**Lisätietoja:** [mielenavoinopisto@mielen.fi/](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi/)  
050 303 6098



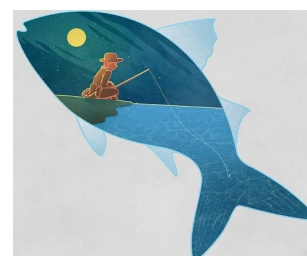
## Onnen Onkijat-ongintaryhmä

Tiistaisin alkaen 21.5 klo 11–15 Suolijärvellä Mielenreitillä varrella.

Tervetuloa viettämään mukavia kesäisiä hetkiä onkimisen merkeissä. Ryhmän päätarkoituksena on rentoutua ja nauttia luonnosta ja samalla tutustua onkimisen saloihin. Jos saadaan saalista, niin siitä valmistetaan nuotiolla maistiaisia. Mukaan säänmukainen varustus, omat eväät, vettä, (aurinkorasvaa ja hyönteiskarkotetta) sekä hyvää mieltä. Ei kalatakuuta..

Ensimmäisellä kerralla makkaratarjoilu. Järjestäjällä on onkia, mutta voit ottaa myös oman mukaan.

**Lisätietoja ja ilmoittautuminen:**  
[mielenavoinopisto@mielen.fi/](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi/) 050 343 9461



## Kävelyfutista Mielen Pallossa

Keskiviikkoisin klo 18–19. Paikka ilmoitetaan ilmoittautuessa.

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 loukkaantumisriskiä 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



## Boomwhacker-orkesteri

**Keskiviikkoisin 26.6- 31.7 (ei viikolla 28) klo 14-15**

**Mielen Avoimessa Opistossa.**

Boomwhacker-orkesterissa et tarvitse minkään instrumentin soittotaitoja; ainoastaan sen verran rytmittäjää 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](mailto:kirsi.jokinen@mielen.fi) / 050 413 9878 tai

[mielenavoinopisto@mielen.fi](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi)

## Seurapelierho UUSI

Torstaisin alkaen 16.5. klo 13-16 Mielen Avoimessa Opistossa Tervetuloa viettämään leppoisa-aikaa seurapelien merkeissä. Pelaamme helposti opeteltavia pelejä. Et tarvitse mitään ennakkotietoja-/taitoja peleistä. Mietitään yhdessä mitä pelejä pelataan ja opetellaan niitä yhdessä. Ryhmä on kaikille avoin ja voit vain astua ovesta sisään pelailemaan ja kahvittelemaan.

**Lisätietoja:** [mielenavoinopisto@mielen.fi](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi) / 050 343 9461

## Seikkailujen Sivellin

Maanantaisin alkaen 27.5 klo 10:30. Avoin Paja Inspiksellä Tervetuloa mukaan miniatyyri- ja maastomaalauksen ryhmään, jossa voit päästää mielikuvituksesi valloilleen ja tuoda roolipelimaailmat eloon omilla käsilläsi. Voit maalata valmiita miniatyyreja ja maastoelementtejä, tai osaamisesi mukaan luoda myös omiasi. Miniatyyrit ja maastot on tarkoitettu valmistella Mielen Avoimen Opiston roolipeliryhmän lisämausteiksi. Ryhmän päätteeksi jokainen osallistuja saa valita hienoimman tekeleensä omakseen.

Osallistua voi oman aikataulun mukaan. Ensimmäisellä kerralla tarjolla opastusta ja materiaaleihin perehtymistä, jonka jälkeen töitä voi tehdä haluamanaan päivänä myös omatoimisesti Avoin Paja Inspiksen aukioloaikojen puitteissa.

**Lisätietoja ja ilmoittautuminen:** [niklas.hallikainen@mielen.fi](mailto:niklas.hallikainen@mielen.fi) / [mielenavoinopisto@mielen.fi](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi) tai 050 571 0482



## Kulttuuriryhmä

**Yhteissuunnittelutapaaminen kk ensimmäinen torstai.**

**Lisätietoja ilmoittautuneille.**

Harrastetaan kulttuuria yhdessä. Tutustutaan lähikulttuuripaikkoihin yhdessä ja tehdään retkiä kauemmaksikin. Kerran kuukaudessa kokoonnutaan suunnittelemaan tulevia seikkailuja

**Lisätietoja ja ilmoittautuminen:** [mielenavoinopisto@mielen.fi](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi) /  
\_050 343 9461

## Kulttuurikaveri Whatsapp-ryhmä

Kaipaatko seuraa museokäynnille, teatteriin tai muuhun kulttuurikohteeseen? Ryhmä on tarkoitettu kaikille täysi-ikäisille erilaisista kulttuurikokemuksista kiinnostuneille. Ryhmän alustana toimii Whatsapp-sovellus.

**Lisätietoja ja ilmoittautuminen:** [mielenavoinopisto@mielen.fi](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi)



## Luottamusta lavalle -ryhmä UUSI

### Tiistaisin 7.5.-18.6. klo 10-11:30 Mielen Avoimessa Opistossa

Ryhmässä työskennellään esiintymisjännityksen lieventämiseksi vertaistuen ja erilaisten harjoitusten keinoin. Kuulemme myös kokemusasiantuntijan puheenvuoron esiintymisjännityksen näkökulmasta. Ohjaajina Niklas ja Mari

#### Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

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

## Vertaistapaaminen kokemusasiantuntijan kanssa

Tapaamisessa mietitään yhdessä tukea mielen hyvinvointiisi 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](mailto:niklas.hallikainen@mielen.fi)

050 571 0482 (myös viestillä/whatsappilla)



## Eheyttävä vuorovaikutus-koulutus

### **Keskiviikkoisin 8.5-5.6. klo 14-16 Mielen Avoimessa Opistossa**

Elämme vuorovaikutuksessa. Ihminen ei voi olla viestimättä, vaikka yrittäisi. Millainen vuorovaikutus on eheyttävää, ja voisiko sillä korjata jotakin aiemmin vuorovaikutuksessa rikottua? Tässä ryhmässä saat aiheesta teoretietoa sekä pääset harjoittelemaan asioita käytännössä ja keskustelemaan toisten ryhmäläisten kanssa. Opiskelemme yhdessä esimerkiksi empatian ja kuuntelemisen perusteita ja pohdimme, miten intuitio ja alitajunta liittyvät viestintään. Pääset myös arvioimaan omia vuorovaikutus- ja kuuntelemisntaitojasi ja kehittämään niitä.

Kouluttajana toimii puheviestinnän maisteri, hypnoosiohjaaja ja kokemusasiantuntija Kirsi Jokinen.

**Lisätietoja ja ilmoittautuminen:** [kirsi.jokinen@mielen.fi](mailto:kirsi.jokinen@mielen.fi) tai [mielenavoinopisto@mielen.fi](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi)

## Suhdesoppaa-vertaisryhmä UUSI

### **Tiistaisin 14.5.-18.6. (ei 11.6.) klo 13-15 Mielen Avoimessa Opistossa**

Ihmissuhteet voivat parhaimmillaan olla ihmisen elämän suurin voimavara tai pahimmillaan suurimpia energiasyöppöjä. Suhdesoppaa-ryhmässä pohditaan kaikenlaisten elämäämme vaikuttavien suhteiden dynamiikkaa, niissä tapahtuvaa vuorovaikutusta sekä niiden vaikutusta osapuolten hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Ohjaajina toimivat Kirsi ja Jari.

**Lisätietoja ja ilmoittautuminen:** [mielenavoinopisto@mielen.fi](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi)

## 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

## Keho-mieli-ryhmä

### **Tiistaisin 25.6.-30.7. klo 13.30-15.30 Mielen Avoimessa Opistossa.**

Tutkiskelemme 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.

### **Lisätietoja ja ilmoittautuminen:**

[kirsi.jokinen@mielen.fi](mailto:kirsi.jokinen@mielen.fi) / 050 413 9878 tai  
[mielenavoinopisto@mielen.fi](mailto: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](http://www.mielen.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta)

**Ota yhteyttä ja kysy lisää:**

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

## Kokemusasiantuntijatoiminta

### Sinustako kokemusasiantuntija?

Onko sinulla omakohtaista kokemusta mielenterveyden häiriöistä, riippuvuussairauksista tai elämän haasteista sekä toipumista edistävästä 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 2025. Hakuaika vuoden 2025 koulutukseen on 1.8. - 31.8.2024. Hakulomake aukeaa nettisivuillemme 1.8.2024.**



## 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](https://mielen.fi/kokemusasiantuntijatoiminta)



## Mielen Avoin Opisto – Recovery College

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 alla olevien yhteystietojen kautta.

**Mielen ry,**

**Mielen Avoin Opisto**

Åkerlundinkatu 2 A, 3. kerros, 33100 Tampere

Puh: 050 560 645

Sähköposti: [mielenavoinopisto@mielen.fi](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi)

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

[Facebook/mielenavoinopisto](https://www.facebook.com/mielenavoinopisto)

[Instagram/mielenavoinopisto](https://www.instagram.com/mielenavoinopisto)