

MIELLEN AVOIN OPISTO

- Recovery College

SYKSY 2024



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

Tervetuloa tutustumaan!



TAMPERE.
FINLAND

Pirkanmaan
hyvinvointialue

Sisällys

Mielen Avoin Kahvila	3
Mielen Avoin Olkkari	4
Seurapelikerho	4
Lähiluontokävelyt	5
Tule nähdyksi: Tärkeät tarinat - villit virkkeet -ryhmä	6
Tule kuulluksi: Minulla on ääni! -ryhmä.....	7
Olet hyväksytty ja rakastettu: Kaikista suurin on rakkaus.....	7
Rentoa elämää -ryhmä	8
Hamstrauksen varjossa -ryhmä.....	8
Mietityttääkö syöminen? -ryhmä.....	9
<i>Onks pakko -vertaisryhmä</i>	9
Miten ottaa askel kohti muita ihmisiä?	10
Suhdesoppaa -vertaisryhmä	10
Miten Minusta Tuli Minä -vertaisryhmä.....	11
Parempia Päiviä -vertaisryhmä	11
Mieli Raitis -vertaisryhmä	12
Vertaistapaaminen kokemusasiantuntijan kanssa	12
Vertaisohjaajakoulutus	13
Löytöretki luovuuteen	14
<i>Kädentaitoryhmä</i>	14
Boomwhacker-orkesteri	15
Kultturellit 2- ryhmä	17
Kulttuurikaveri Whatsapp-ryhmä	17
Kävelyfutista Mielen Pallossa.....	17
Kokemusasiantuntijatoiminta	18
Haluatko tilata kokemusasiantuntijan?.....	19

Mielen Avoin 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. Ohjelma alkaa kello 13, Tarjoamme kahvit klo 14-15. Muista ottaa oma kahvikuppisi mukaan. Tervetuloa juuri sellaisena kuin olet!



Syksyn teemoja:

2.9. Paneelikeskustelu sopivasta vuorokausirytmistä

9.9. Tietovisa

16.9. Miten pidän mielestäni huolta – kokemuspuheenvuoro

23.9. Annina Kipponen (MTKL): Hyvän mielen taidot

30.9. Nääsவில்le ry tietoisuus: lääkkeettömät kivunhallintatavat

7.10. Neuropsykiatrisista haasteista ja ratkaisukeskeisestä työotteesta

14.10. Neuropsykiatrisista haasteista ja ratkaisukeskeisestä työotteesta

21.10. Miten päästää irti katkeruudesta -kokemuspuheenvuoro

28.10. Tietoa diabeteksen ennaltaehkäisystä ja hoidosta, sekä jalkateräjumppaa, Diabetesyhdistys ry

Lisätietoja: 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

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

Mielen Avoin Opisto on auki avoimelle kahvitellulle, seurustelulle ja vaikka pelailulle. Tule sellaisena kuin olet vaikka vain piipahtamaan kahvilla tai tutustumaan toimintaan. Paikalla aina työntekijä tai vapaaehtoinen, jolta kysellä toiminnasta. Olohuoneesta löytyy mm. pelejä, lehtiä, kirjoja ja VR-lasit inspiraatioksi tekemiselle. Ei ilmoittautumista, voit vain astua sisään. TERVETULOA!

Lisätietoja: mielenavoinopisto@mielen.fi

Osoite: Åkerlundinkatu 2 A, 3. kerros



Seurapelikerho

Torstaisin klo 13-16 Mielen Avoimessa Opistossa

Tervetuloa viettämään leppoisa aikan 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 / 050 343 9461



Lähiluontokävelyt

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

Tulevia retkikohteita:

21.8. Järven antimet -retki Kaupissa. Rapu-/onkiretki.

28.8. Juolukkaretki Koukkurahkaan

4.9. Taaporinvuori

11.9. Vähäsillan yhteisvirkistyspäivä (bussiretki)

18.9. Katepalin laavu

25.9 Yhteinen metsä-tapahtuma

Suolijärvellä/Suolijärven ympärikierto

2.10 Maisansalo ja Murikka (bussiretki)

9.10 Alasjärven ympärikierto

16.10 Mannerheimin kallio

23.10 Suppisretki Lintuhyttiin

30.10 Yhteissuunnittelua Mielen Avoimessa Opistossa



Lisätietoja: mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 560 6545

Tarkempaa tietoa retkistä saat liittymällä luontotoiminnan s-postilistalle. Listalle pääset mukaan lähettämällä ”Haluan liittyä luontotoiminnan s-postilistalle”- viestin osoitteeseen mielenavoinopisto@mielen.fi

Vertaisryhmätrilogia: UUSI

Tule nähdyksi.

Tule kuulluksi.

Olet hyväksytty ja rakastettu.

Tule nähdyksi: Tärkeät tarinat - villit virkkeet -ryhmä

Keskiviikkoisin 25.9 - 23.10 klo 10.30-12.30 Mielen Avoimessa Opistossa

Meillä jokaisella on oma tarinamme. Joskus saatamme myös elää tarinaa, joka ei enää ole totta. Kannamme mukana monenlaisia uskomuksia - toiset haitallisia, toiset hyödyllisiä- ja kirjoitamme koko ajan uutta elämäntarinaa. Oman tarinan muistelemisen, ymmärtämisen ja hyväksymisen voi olla hyvin mielenkiintoista ja samalla toipumista edistävää.

Jos sinua kiinnostaa pohtia elämäsi käännekohtia, tarkastella uskomuksiasi tai selkiyttää ajatuksiasi menneisyytesi suhteen, tämä ryhmä voi olla sinua varten. Ryhmässä pääset kirkastamaan oman elämäntarinasasi jonkinlaiseen toisille esitettävään muotoon; oli se sitten villedin virkkein, runon säkein, laulun sanoin, valokuvien tai millä tahansa luovalla menetelmällä mikä sinua innostaa. Ehkä sinun tarinastasi tulisi hienoa tarinateatteria, ehkä siitä syntyisi kuulijoita hellivä laulu, tai ehkä haluat tulla näkyväksi videon kautta. Ryhmän ja ohjaajien tuella, itseäsi kuunnellen, saat herättää oman ainutlaatuisen elämäntarinasasi henkiin juuri omalla tavallasi.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: kirsi.jokinen@mielen.fi / **050 413 9878**
tai mielenavoinopisto@mielen.fi

Tule kuulluksi: Minulla on ääni!-ryhmä

Keskiviikkoisin 6.11-11.12 (ei 4.12) klo 10.30-12.30 Mielen Avoimessa Opistossa

Ryhmässä etsitään omaa ääntä niin konkreettisesti kuin kuvainnollisestikin. Oletko joskus kokenut ettei sinun äänelläsi ole tässä maailmassa merkitystä? Onko se saanut sinut sisuuntumaan vai syrjäytymään? Onko äänesi joskus jopa hiljennetty jossain yhteisössä? Miten kokemus on vaikuttanut itsetuntoosi tai motivaatioosi? Ryhmässä keskustellaan äänestä monesta eri näkökulmasta ja pohditaan, millä keinoin voisi itse vaikuttaa siihen, että äänensä saa kuuluviin. Miten voisin puhua, jotta minua kuunneltaisiin? Tehdään myös konkreettisesti ääniharjoituksia, koska joskus lukot voivat avautua sitä kautta. Oma ääni on hyvin henkilökohtainen kokemus, ja sen on aika kuulua!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: kirsi.jokinen@mielen.fi / 050 413 9878
tai mielenavoinopisto@mielen.fi

Olet hyväksytty ja rakastettu: Kaikista suurin on rakkaus

Keskiviikkona 18.12 klo 11-13 ja torstaina 19.12 klo 10-12. Mielen Avoimessa Opistossa

Joulun alla on hyvä pohtia, mitä rakkaus oikeastaan onkaan. Onko se räiskettä, iletulituksia ja epävarmuutta vai sittenkin suurta rauhaa ja turvallisuutta? Mitä sana rakkaus sinulle tarkoittaa ja mikä merkitys sillä on elämässäsi? Tule keskustelemaan rakkaudesta ja sen eri ilmenemismuodoista niin filosofisesti kuin käytännön tasollakin. Ehkä löydämme yhdessä jonkinlaista ymmärrystä asiaan, jota ihmiskunta on pohtinut kautta aikojen.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: kirsi.jokinen@mielen.fi / 050 413 9878
tai mielenavoinopisto@mielen.fi

Rentoa elämää -ryhmä

Maanantaisin 16.9-14.10 klo 10.30-12.00 Mielen Avoimessa Opistossa

Tässä ryhmässä kokeilemme yhdessä erilaisia rentoutumisen keinoja, jotta jokainen löytäisi itselleen sopivimman keinon rauhoittua. Etsimme sisäistä lastamme, jotta löytäisimme uudestaan leikin, ilon ja läsnäolon sekä testaamme rentoutumista liikkeen ja kosketuksen avulla. Venyttelemme, hengittelemme ja nautimme terapiasoitinten rauhoittavasta vaikutuksesta.

Lisätietoja/ilmoittautuminen: Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

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

Hamstrauksen varjossa -ryhmä

Maanantaisin alkaen 30.9-4.11. klo 12-14 Mielen Avoimessa Opistossa

Haittaako tavaramäärä omaa tai läheistesi elämää? Onko sinun vaikeaa vastustaa uusien hankintojen tekemistä, tuottaako luopuminen vaikeita tunteita? Myös lemmikkieläimiä voi omistaa liikaa. Miten hamstraus eroaa iloa tuottavasta keräilyharrastuksesta? Pohdimme näitä teemoja luottamuksellisessa keskusteluryhmässä. Vertaisohjaajina ryhmässä toimivat koulutetut kokemusasiantuntijat Lotta ja Auno.

Lisätietoja/ilmoittautuminen:

niklas.hallikainen@mielen.fi, 050 571 0482
[/mielenavoinopisto@mielen.fi](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi)



Mietityttääkö syöminen?-ryhmä

**Keskiviikkoisin 2.10-6.11 klo 15-17 Mielen Avoimessa Opistossa.
Yhteistyössä Sisä-Suomen SYLI ry:n kanssa.**

Miten mielenterveyden haasteet ja syöminen ovat yhteydessä toisiinsa? Onko ruoka sinulle keino turruttaa tunteita tai hallita elämää? Haetko syömisestä lohtua tai turvaa? Onko sinulla pulmia keho- tai ruokasuhteessasi? Koetko, että sinun tulisi ansaita syömisesi? Tule hakemaan tietoa ja keskustelemaan aiheesta syksyllä alkavaan vertaisryhmään. Ryhmä ei ole laihdutus- eikä ravintoterapiaryhmä, vaan aiheitamme ovat esimerkiksi tunteet ja tarpeet, tunnesyöminen, kontrollin ja turvan tarve, kehonkuva ja häpeä, vireystilan säätelyminen syömisellä sekä voimavarat ja vahvuudet.

Lisätietoja/ilmoittautuminen: kirsi.jokinen@mielen.fi tai mielenavoinopisto@mielen.fi

Onks pakko -vertaisryhmä

Tiistaisin 14.11.-12.12. klo 10-12 Mielen Avoimessa Opistossa

OCD on mielen vankila, josta vapautteen murtautuminen voi tuntua mahdottomalta. Toipuminen on kuitenkin mahdollista. Onks pakko -vertaisryhmässä jaetaan tietoa, kokemuksia sekä oivalluksia Ocd:stä toipumisen tueksi huumoria unohtamatta. Vertaisohjaajana toimii Kirsi.

Lisätietoja/ilmoittautuminen:
kirsi.jokinen@mielen.fi tai
mielenavoinopisto@mielen.fi



Miten ottaa askel kohti muita ihmisiä?

Torstaisin viisi kertaa klo 10-12 välillä 3.10-31.10. Torituvan Kamarilla. (Torikatu 8, Kyröskoski). Yhteistyössä Hämeenkyrön mielenterveysyhdistys Sarastuksen kanssa.

Sosiaaliset tilanteet voivat olla jännittäviä, mikä on normaalia. Joskus jännittäminen kuitenkin voi rajoittaa liiaksi elämää. Ryhmässä mietitään keinoja mm. kotoa liikkeelle lähtemisen helpottamiseen ja sosiaalisen jännityksen lievittämiseen

Ilmoittautumiset kirsi.jokinen@mielen.fi / mielenavoinopisto@mielen.fi

Suhdesoppaa-vertaisryhmä

Tiistaisin 19.11.-17.12 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

Miten Minusta Tuli Minä -vertaisryhmä

Perjantaisin 1.11.-29.11 klo 12–14

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/ilmoittautuminen: mielenavoinopisto@mielen.fi /
050 377 0462

Parempia Päiviä-vertaisryhmä

Perjantaisin 6.9.-11.10. klo 12-14 Mielen Avoimessa Opistossa

Tule rohkeasti mukaan löytämään itsellesi positiivista mielen energiaa ja jakamaan kokemuksia muiden ryhmäläisten kanssa. Samalla tuetaan toisia ja saadaan itsekin voimia arjessa jaksamiseen. Ryhmässä apuna käytetään Parempia Päiviä -työkirjaa, jonka saa itselleen ryhmän päätyttyä.

Lisätietoja/ilmoittautuminen: mielenavoinopisto@mielen.fi /
050 377 0462



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

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)



Vertaisohjaajakoulutus

Tiistaisin 8.10 – 12.11 klo 12:30-15:30 Mielen Avoimessa Opistossa

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: mielenvainopisto@mielen.fi / 050 560 6545. Kerro jotakin itsestäsi ja odotuksistasi koulutuksen suhteen!



Löytöretki luovuuteen-ryhmä

Tiistaisin 24.9 -29.10 klo 9-12 Avoin Paja Inspiksessä

Tervetuloa yhteiselle löytöretkelle kulttuurihyvinvointiin! Ryhmä on tarkoitettu taiteellisesta ajattelusta ja tekemisestä kiinnostuneille aikuisille, jotka haluavat edistää toipumistaan ja hyvinvointiaan luovan prosessin avulla. Tule sellaisena kuin olet. Luovaa ilmaisua on mahdollista kokeilla turvallisesti ja luottamuksellisesti. Tavoite on herätellä itselle ominaisia luovan tekemisen tapoja, joita voi olla esimerkiksi kirjoittaminen, piirtäminen, maalaaminen tai valokuvaaminen sekä käsitöiden tekeminen.

Ryhmässä on lisäksi pop up -vapaaehtoisuuden mahdollisuus, jos haluat esitellä oman luovan tekemisen tapasi muille.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: kirsi.jokinen@mielen.fi /
050 413 9878 tai mielenavoinopisto@mielen.fi



Kädentaitoryhmä

Keskiviikkoisin Tammelakeskuksessa. Ensimmäinen suunnittelukerta 4.9. klo 13.15-15:00. Ryhmä jatkuu 18.12 asti.

Ryhmässä suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä mielekkäitä kädentaitoihin liittyviä töitä. Töissä hyödynnetään mielikuvituksellisesti kierrätysmateriaaleja.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
mielenavoinopisto@mielen.fi /050 377 0462



Boomwhacker-orkesteri

Maanantaisin 21.10-25.11 klo 11-12 Mielen Avoimessa Opistossa

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

TULOSSA MYÖHEMMIN

- ✓ **Miesten ryhmä**
- ✓ **Aivorauhaa Nepsyille (ja kaikille sitä kaipaaville)**
- ✓ **Voimaloitsujen luomisryhmä**
- ✓ **Sinnittelijät**
- ✓ **Sateenkaaren takana**
- ✓ **Pohdiskelua identiteetin ja minuuden ympärillä**
+ paljon muuta



YHTEINEN METSÄ

keskiviikkona 25.9. klo 14-19

Taphtumassa esillä

- Mielenreitti ja Suolijärven luontopolku
- Järjestöjen kaikille avoin mielen hyvinvointia tukeva toiminta

Tapahtuma järjestetään Hervannassa Suolijärven ulkoilumajan lähimaastossa, osoitteessa Suolijärvenkatu 7, 33720 Tampere

Lämpimästi tervetuloa!



TAMPERE.
FINLAND

Kultturellit 2- ryhmä

Yhteissuunnittelutapaaminen kerran kuukaudessa + retket

Harrastetaan kulttuuria yhdessä. Tutustutaan lähikulttuuripaikkoihin ja tehdään retkiä kauemmaksikin. Kultturellit 1 -ryhmä on täynnä, joten suuren suosion vuoksi nyt on avattu Kultturellit 2 -ryhmä, joka aloittaa toimintansa heti, kun osallistujia ja ohjaajia on mukana riittävästi.

Ryhmään etsitäänkin ohjaajia/apuohjaajia antoisan kulttuuritoiminnan järjestämiseen. Jos kiinnostuit, ota rohkeasti yhteyttä!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: mielenavoinopisto@mielen.fi /
050 377 0462

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

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.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: valmentaja-Risto: 044 215 2750

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 on auki nettisivuillamme hakuajan.**



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



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 Avoinen 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

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

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

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