

Tulet
kohdatuksi

Merkityksellisen
elämän ja
toipumisen
kasvupaikka



Mielen ry on yleishyödyllinen yhdistys, joka järjestää kaikille avointa toimintaa toipumisen, positiivisen mielenterveyden ja hyvinvoinnin tueksi. Tarjoamme myös monipuolisia asumis-, kuntoutumis- ja työllistymispalveluja.

**Mielen hyvinvoinnin ja
toipumisen tiennäyttäjää**

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

MIELEN AVOIN OPISTO

Toipumista tukevia koulutuksia ja ryhmiä täysi-ikäisille. Toimintaan voit osallistua omalla tavallasi ja omana itsenäsi. Voit toimia esimerkiksi vertaisena, vapaaehtoisena tai kokemusasiantuntijana. Luotamme koke-mustietoon, vertaisuuteen, hyvään kohtaamiseen ja yhdessä oppimiseen.

Åkerlundinkatu 2, 3. kerros

AVOIN PAJA INSPIS

Matalan kynnyksen mielekkään tekemisen kohtamis-paikka aikuisille. Meillä voit viettää aikaa kahvitellen ja seurustellen sekä halutessasi toteuttaa omia pro-jektejasi puu-, ompelu- ja taidepajajoilla ja saada nii-hin tarvittaessa ohjausta.

Sumeliuksenkatu 18 A, -1. kerros

IIDESHOVIN AVOIN TUPA

Turvallinen olohuone kohtaamisiin ja yhteiseen toi-mintaan. Avoin tupa tukee arjen toimintakykyä ja tarjoaa ohjausta sekä vertaistukea.

Motarinkuja 2 B

TAMMELAN LÄHITORI

Kaikenikäisten kohtamispaikka ja matalan kynnyk-sen palvelupiste, joka tarjoaa monipuolista tietoa, tukea ja toimintaa arkeen.

Itsenäisyydenkatu 21 B, 1. kerros



Toivo
osallisuus
uudistuminen
ilo

Reittejä ja mahdollisuuksia eteenpäin

ASUMISPALVELUT

Palveluina kevyt yhteisöllinen asuminen ja tuettu asuminen yksikön ulkopuolella. Asumisen yksiköitä ovat Iideshovi ja Kiehelänhovi Tampereella, Rasihovi Pirkkalassa ja Kuusistonkoti Ylöjärvellä.

SOSIAALINEN KUNTOUTUS

Tavoitteellista toimintaa, joka suunnitellaan asiak-kaan tarpeiden mukaan. Kuntoutus tukee osallisuut-ta vahvistamalla sosiaalista toimintakykyä ja vuoro-vaikutusta.

TYÖLLISTYMISTÄ EDISTÄVÄT PALVELUT

Kuntoutumista tukeva työpajatoiminta edistää asiak-kaiden yksilöllisiä tavoitteita mielen hyvinvoinnissa, ar-jen hallinnassa sekä työelämä- ja koulutusvalmiuksis-sa. Valmennuksessa asiakkaan itsetuntemus lisääntyy, omat vahvuudet kirkastuvat ja opitaan uusia asioita.

- valmentava kuntouttava työtoiminta
- osallisuutta vahvistava kuntouttava työtoiminta
- työllistymistä edistävä ammatillinen kuntoutus
- työkokeilu, työharjoittelu, palkkatukityö
- yksilöllinen työhönvalmennus

TYÖPAJAT

Työpajoilla valmistetaan tuotteita omaan myyntiin, til-alaus- ja alihankintatöitä. Valmennusmenetelmiä ovat yksilö-, työ- ja ryhmävalmennus. Työpajat on opinnol-listettu.

- Lounasravintola Kulma, Kahvila Paulikki
- ompelu, kudonta, erikoistekniikat
- pienmetalli, puu, rakentaminen, kierrätys
- toimistotyöt, it
- pakkaamo
- puhtaanapito ja kiinteistöhuolto
- luovuus ja kulttuuri
- hyvinvointi ja terveys
- Pajapuoti.fi