

MIELEN AVOIN OPISTO

- Recovery College

kesä 2025



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!



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

Sisällysluettelo

Turvallisemman tilan periaatteet	3
Avoin toiminta (ei ilmoittautumista)	4
Mielen Avoin Kahvila	4
Mielen Avoin Olotila (kesäisin myös Sorsapuistossa).....	5
Lähiluontokävelyt	6
Mielen Avoin Viljelypalsta	7
Avoimet ryhmät (ilmoittautuminen)	8
Mieli Raitis -vertaisryhmä	8
Miten Minusta Tuli Minä -vertaisryhmä	8
Onks pakko -vertaisryhmä	9
Parempia Päiviä -vertaisryhmä	9
Kesä-Boomwhacker-orkesteri	9
Oma elämä kaunokirjallisuuden lähteenä -kurssi	10
Millaisena haluan tulla nähdyksi – identiteettiryhmä.....	10
Avoimet tapahtumat	11
Välittämisen SM-kisatapahtumat.....	11
Rumpupiiri/Lemmenloitsupiiri	12
Yhteisvirkistyspäivä Lempäälässä	12
Iloa vapaaehtoisuudesta	13
Kokemusasiantuntijatoiminta	14
Haluatko tilata kokemusasiantuntijan?.....	15

MIELEN RY:N TURVALLISEMMAN TILAN PERIAATTEET

Meistä jokainen on omanlainen.

Meidän ominaisuuksiamme ovat ikä, etninen alkuperä, kansalaisuus, kieli ja kulttuuri, uskonto, vakaumus, mielipide, poliittinen näkemys, perhemuoto, sukupuoli-identiteetti, seksuaalinen suuntautuminen, terveydentila, vammaisuus, sosiaalinen asema, taloudellinen asema ja muut yksilölliset tekijät mm. kehon koko tai neurokirjoon kuuluminen.

Toiminnassamme noudatamme Suomen yhdenvertaisuus- ja tasa-arvolakeja.

Toimintaamme osallistutaan päihteettömänä.

Pyrimme luomaan yhdessä turvallisen yhteisön, jossa jokainen voi olla oma itsensä.

1. HUOMAAMINEN

Olemme kohteliaita ja huomaavaisia toisiamme kohtaan.

2. TYÖRAUHA

Annamme tilaa ja työrauhaa toisillemme. Toisia häiritseviä asioita voivat olla esim. metelöinti, hajusteet, koskettelu tai liian lähelle tuleminen.

3. ITSEMÄÄRITTELY

Kunnioitamme toistemme itsemäärittelyä. Kunnioitamme sitä, mitä henkilö kertoo itse itsestään.

4. SANANVALINNAT

Kiinnitämme huomiota sananvalintoihimme. Emme käytä loukkaavaa kieltä.

5. ANTEEKSI

Jos loukkaamme toista, pyydämme anteeksi. Pyrimme antamaan anteeksi toisille.

6. EREHTYMINEN

Voimme erehtyä ja kysyä. Emme oletta kaikkien tietävän samoja asioita.

7. YHTEYS

Pyrimme aina rakentamaan ja vaalimaan yhteyttä ihmisten välillä. Pyrimme toisen ymmärtämiseen, vaikka emme olisi samaa mieltä.

8. KUNNIOITUS

Kunnioitamme toisten kokemusta ja valintoja. Suomme toisillemme yksilöllisen toipumisrauhan.

9. KEHO - JA RUOKARAUHA

Suomme toisille ja itsellemme keho- ja ruokarauhan.

10. KUVAAMINEN

Pyydämme luvan kuvaamiseen ja niiden julkaisuun.

Jos koet tai havaitset epäasiallista käytöstä, pyrihän ottamaan asia puheeksi.

Jos haluat tukea, ota yhteys kehen tahansa Mielen ry:n työntekijään, jolle koet luontevaksi kertoa huolestasi.

Avoim toiminta (ei ilmoittautumista)

Mielen Avoim Kahvila

Maanantaisin klo 13:15-15:00 Tammelakeskuksen juhlasalissa.

Osoite: Itsenäisyydenkatu 21 B, 33500 Tampere

Tapaamme kahvilassa mielen hyvinvoinnin ja ihan vain ihmisenä olemiseen liittyvien aiheiden äärellä. Ohjelma alkaa kello 13:15, kahvit tarjoamme klo 14-15. Muista ottaa oma kahvikuppisi mukaan. Tervetuloa juuri sellaisena kuin olet!



Tulevia teemoja:

5.5. Kokemuspuheenvuoro -paneeli: Somatiikka ja psyyke

12.5. Puistokävely (Saukonpuisto)

19.5. Boomwhacker -intro

26.5. Kerttu ja Markku – Toivoa etsimässä (Yle Areena)

2.6. Kokemuspuheenvuoro: Oma tarina identiteetin muokkaajana

9.6. Leikkimielinen tietovisa

16.6. Kokemuspuheenvuoro -paneeli: Oman elämän uskomukset ja niiden vaikutus toipumiseen

23.6. Syksyn ideointia

30.6. Liikunnallinen tuokio

Ohjelmaan saattaa tulla muutoksia.

Lisätietoja: mielenavoinopisto@mielen.fi / 0505606545/

Seuraa meitä netissä:



[Mielen Avoim Opisto](#)



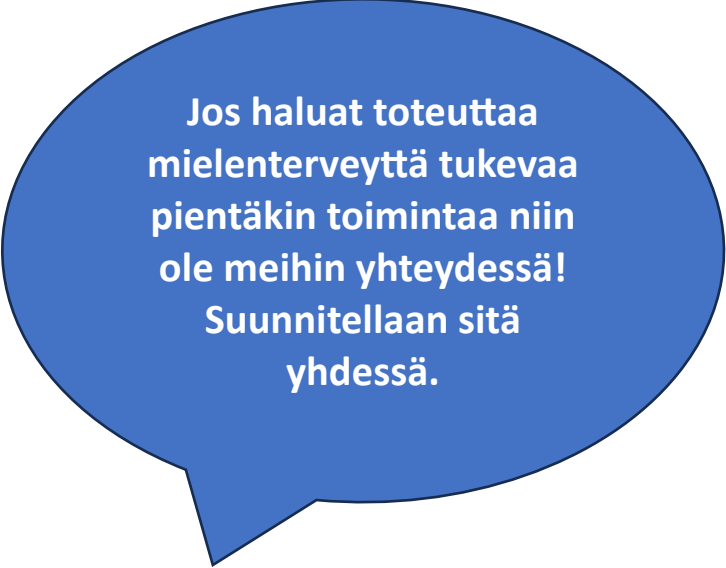
[mielenavoinopisto](#)

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

Mielen Avoin Olotila (kesäisin myös Sorsapuistossa)

Torstaisin klo 9-13 yhteisöllistä tekemistä Mielen Avoimessa Olotilassa ja Sorsapuistossa.

Aamupäivä on varattu erityisesti osallistujien järjestämälle tekemiselle. Tervetuloa suunnittelemaan, järjestämään ja osallistumaan mukavaan mielenterveyttä tukevaan yhteiseen toimintaan. Mielen Avoin Olotila on pop up -tila, jossa voit kokeilla ideoitasi ilman kynnystä.



Jos haluat toteuttaa
mielenterveyttä tukevaa
pientäkin toimintaa niin
ole meihin yhteydessä!
Suunnitellaan sitä
yhdessä.

Torstaisin klo 13-16 Seurapelikerho

Kokoontuu Mielen Avoimessa Olotilassa. Kerhossa pelataan 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

Keskiviikkoisin (lähtö yleisimmin n. klo 12)

Suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä kävelyretkiä lähiluontoon. Lähiluontokävelyillä ammennetaan hyvinvointia ja positiivista mielenterveyttä luonnosta sekä vietetään rentoa aikaa yhdessä raikkaassa ulkoilmassa.

Seuraavan kerran lähiluontokävelyitä suunnitellaan yhdessä 11.6.2025 Veittijärvellä. Tervetuloa!

Ennen sitä retkeillään seuraavasti:

- 30.4.** Vappuretki Vuorekseen
- 7.5.** Tesoma-Mustavuori- Villilä
- 14.5.** Metsärentoutusta Kaupissa
- 21.5.** Junaretki Juupajoelle
- 28.5.** Kauden päätösretki
- 4.6.** Yhteisvirkistyspäivä Lempäälässä (retki + Louhi)



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

Lähettämällä viestin hyväksyt s-postilistan tietosuojaselosteen, joka löytyy netistä osoitteesta: <https://mielen.fi/tietosuojaselosteet> tai qr-koodin takaa



Lisätietoja: mielenavoinopisto@mielen.fi / 0503036098

Nettisivuilta: <https://mielen.fi/lahiluontokavelyt>

Mielen Avoim Viljelypalsta

Avoinna koko kesän kellon ympäri Järvensivussa

Tervetuloa mukaan yhteissuunnittelemaan ja hoitamaan yhteistä viljelypalstaa Järvensivuun. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta viljelytoiminnasta tai mitään omia välineitä. Tämä on mahdollisuus tulla kokeilemaan ja oppimaan viljelystä, viettämään mukavaa yhteistä aikaa ja vaikka suunnittelemaan muutakin ohjelmaa palstan yhteyteen.

Palstalla voi käydä koko kesän ajan kuokkimassa ja rentoutumassa silloin kun siltä tuntuu. Osallistujat saavat poimia satoa omaan käyttöönsä aina kun sitä on saatavilla.

Ensimmäiset yhteiset ja kaikille avoimet palstatalkoot järjestetään 5.5 klo 12-14 viljelypalstallamme Järvensivussa osoitteessa Kuikankatu 5. Tervetuloa!

Lisätietoja: mielenavoinopisto@mielen.fi



Avoimet ryhmät (ilmoittautuminen)

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 ei voi osallistua päihtyneenä.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Aija, 040 5298989

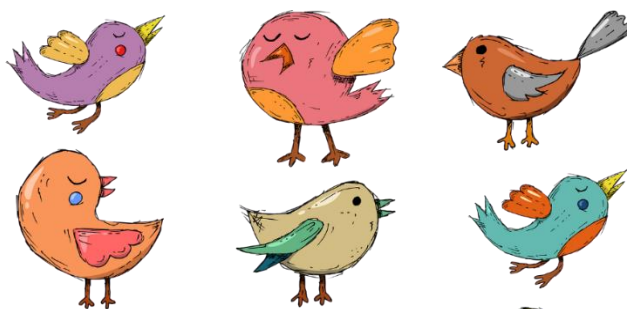
Miten Minusta Tuli Minä -vertaisryhmä

Perjantaisin 2.5.-30.5. klo 12–14 Mielen Avoimessa Opistossa

Oletko koskaan pysähtynyt miettimään, miten sinusta tuli juuri sinä? Millaiset kokemukset ja tapahtumat ovat muovanneet itsetuntoasi ja tapaasi nähdä itsesi? Miten Minusta Tuli Minä -vertaisryhmä tarjoaa lämpimän ja hyväksyvän ympäristön oman tarinan pohtimiseen ja jakamiseen – tai vain kuuntelemiseen ja oivaltamiseen.

Ryhmässä harjoitellaan itsemme näkyväksi tuomista pienten tarinoiden avulla ja samalla opimme, miten eri asiat vaikuttavat itsetuntoon. Toisten kokemusten kuunteleminen avartaa näkökulmia ja lisää empatiaa sekä itseämme että muita kohtaan. Sinun ei tarvitse jakaa mitään, mitä et halua, tärkeintä on osallistua omalla tavallasi.

Lisätiedot/ilmoittautuminen: mielenavoinopisto@mielen.fi /050 3770462



Onks pakko -vertaisryhmä

Tiistaisin 13.5.-10.6. klo 14-16 Mielen Avoimessa Opistossa

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

Lisätiedot/ilmoittautumiset: mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 4139878

Parempia Päiviä -vertaisryhmä

Perjantaisin 16.5-25.7. joka toinen viikko 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 itsekkin voimia arjessa jaksamiseen. Ryhmässä apuna käytetään Parempia Päiviä -työkirjaa, jonka saa itselleen ryhmän päätyttyä.

Lisätiedot/ilmoittautuminen: mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 3770462

Kesä-Boomwhacker-orkesteri

Keskiviikkoisin 11.6.- 2.7. klo 14-15 Mielen Avoimessa Opistossa

Boomwhacker-orkesterissa et tarvitse minkään instrumentin aikaisempaa soittotaitoa. Tässä orkesterissa saa päästää lapsenmielisyytensä ja ilon valloilleen. Ryhmässä tehdään myös pieniä koreografioita putkien soittelun lomassa. Orkesteri kokoontuu innostuneen kapellimestari-Kirsin johdolla. Tule rohkeasti kokeilemaan ja pitämään hauskaa!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

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

Oma elämä kaunokirjallisuuden lähteenä -kurssi

Tiistaisin 17.6, 24.6 ja 1.7. klo 13-15 Mielen Avoimessa Opistossa

Haluatko ammentaa omista kokemuksistasi ja muistoistasi kaunokirjallista ainesta? Tällä kurssilla tutkimme, kuinka oma elämä voi toimia lähtökohtana tarinoille, runoille ja muille kaunokirjallisille teksteille. Kurssi soveltuu sekä aloittelijoille että jo kirjoittaville, jotka haluavat syventää suhdettaan omaan kerrontaan.

Kurssin sisältö:

1. kerta: Oma ääni ja omat muistot.
2. kerta: Fakta ja fiktio – missä raja kulkee?
3. kerta: Henkilöhahmot ja näkökulmat

Kurssin aikana kirjoitetaan paljon lyhyitä harjoituksia sekä pidempi oma teksti. Tärkeintä ei ole täydellisyys, vaan uskallus kokeilla ja löytää uusia tapoja kertoa tarinoita! Tule mukaan kirjoittamaan, tutkimaan ja jakamaan omaäänisiä kertomuksia.

Lisätiedot/ilmoittautuminen: mielenavoinopisto@mielen.fi // 050 4139878

Millaisena haluan tulla nähdyksi – identiteettiryhmä

17.6. ja 1.7. klo 10-12 Arboretumissa

Ryhmässä otetaan toisesta sellaisia kuvia, millaisia hän haluaa itsestään otettavan. Kehykset ja rekvisiitat valitaan omien mieltymysten mukaan. Määrittele itse itsesi ja ilmennä sitä parhaasi mukaan!

Lisätiedot/ilmoittautuminen: mielenavoinopisto@mielen.fi // 050 4139878

Avoimet tapahtumat

Välittämisen SM-kisatapahtumat

Mielen Avoin Opisto on mukana Välittämisen SM-kisoissa, jossa kannustetaan luomaan välittämisen kulttuuria. Mukaan voi tulla osallistujana tai ilmoittautua mukaan vapaaehtoiseksi seuraaviin tapahtumiin:

Välittävien kirjeiden ja korttien kirjoituspaja

Maanantaina 28.4.klo 13:15-15 Mielen Avoimessa kahvilassa Tammelakeskuksessa (Itsenäisyydenkatu 21B) Ilahdutetaan yhdessä tuttuja tai tuntemattomia, jotka voisivat saada voimaa kauniista kirjeistä ja korteista. Kohderyhmänä ovat mielenterveyskuntoutujat ja toipujat.

Viljelypalstan keväthellintä

Maanantaina 5.5. klo 12–14 osoitteessa Kuikankatu 5.
Välitämme ympäristöstämme ja hoidamme yhdessä viljelypalstaa.
Tervetuloa mukaan!

Metsärentoutushetki

Keskiviikkona 14.5. klo 13–16 Kaupissa. Pysähdytään ja rentoudutaan luonnon rauhassa. Tehdään aistikävely ja rentoudutaan yhdessä riippumatoissa, kuunnellen luonnon ääniä ja antaen kehollemme aikaa rauhoittua.

Boomwhackerit yhteissoitto

Maanantaina 19.5. klo 13:15 –14:00, Mielen Avoimessa Kahvilassa
Tule kokeilemaan yhteissoittoa Boomwhackereilla! Tämä on tilaisuus kaikille, jotka haluavat kokeilla yhdessä soittamista ilman aiempaa kokemusta.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen vapaaehtoiseksi: kirsi.jokinen@mielen.fi

Rumpupíiri/Lemmenloitsuپیری

30.7 klo 10–14 Sorsapuistossa

Yhteisessä piirissä saadaan nauttia rummutuksen hyvää tekevästä voimasta ja loihtia lemmestä lämmöllä. Tapahtumassa rummutetaan erilaisia helppoja rytmejä, joten mitään ennako-osaamista ei tarvita. Lisäksi kirjoitetaan lemменloitsuja, joita voidaan laulaakin, jos siltä tuntuu. Pitkä loppurentoutus viimeistelee hyvään oloon asettumisen.

Mukaan kannattaa varata oma istuinalusta ja eväät. Myös oman rummun voit tuoda, jos sinulla sellainen on. Kerrothan ilmoittautuessasi tarvitsetko rumpua lainaksi.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen kirsi.jokinen@mielen.fi

Yhteisvirkistyspäivä Lempäälässä

Ke 4.6. klo 12–16

Mielen Avoimen Opiston osallistujien, vapaaehtoisten ja työntekijöiden yhteistä virkistyspäivää vietetään tällä kertaa Lempäälässä ulkoillen ja kylpien.

Päivä alkaa yhteisellä kävelyllä Ideaparkin lähiluonnossa, jonka jälkeen siirrymme Vesimaailma Louheen nautiskelemaan. Julkisilla liikennevälineille pääsee Ideaparkille. Retken omakustannehinta on 5 €. Lisätietoa ilmoittautuneille.

Lisätiedot ja sitovat ilmoittautumiset: mielenavoinopisto@mielen.fi/
0503439461



Iloa vapaaehtoisuudesta

Mielen Avoimessa Opistossa voi toimia monenlaisissa vapaaehtois- ja vertaistoiminnan rooleissa ja tehtävissä ja osallistua omalla tavalla: 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.
- **Mielen Avoimen Kahvilan vapaaehtoisena** otat vastaan ja kohtaat ihmisiä kunnioittavasti kahvikupposen ääressä.
- **Tsempparina** toimit kannustajana ja rinnallakulkijana sekä tuet kotoa lähtemistä.
- **Luontotsempparina** toimit rinnallakulkijana mielen hyvinvointia tukevassa luontoympäristössä.
- **Mielen Ääni -podcastissa** on tarjolla paljon erilaisia rooleja somevaikuttajasta, tarinankertojaan

Jos kiinnostuit vapaaehtoistehtävistämme,
täytä sähköinen lomake:
www.mielen.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta

Ota yhteyttä ja kysy lisää:

mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 343 9461

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 2026. Hakuaika vuoden 2026 koulutukseen on 1.8. - 31.8.2025. Hakulomake on auki nettisivuillamme hakuajan.**



Haluatko tilata kokemusasiantuntijan?

Koulutetut kokemusasiantuntijat lisäävät ymmärrystä mielenterveyden häiriöistä ja riippuvuussairauksista, elämän haasteista sekä toipumista edistävistä 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 Mielen Avoimessa 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

LIITY MIELEN AVOIMEN OPISTON SÄHKÖPOSTILISTALLE!

Saat ajankohtaisimmat tiedot Mielen Avoimen Opiston ryhmistä, tapahtumista ja muusta toiminnasta viikoittain. Voit liittyä postituslistalle alla olevien yhteystietojen kautta. QR-koodista pääset tutustumaan tietosuojaselosteeseen.



**Kuuntele meidän
Mielen Ääni Podcastia!**



**Mielen ry,
Mielen Avoin Opisto
Åkerlundinkatu 2 A, 3. kerros, 33100 Tampere
Puh: 050 560 645
Sähköposti: mielenavoinopisto@mielen.fi**



mielenavoinopisto



mielen.avoin.opisto



Mielen Avoin Opisto