

MIELEN AVOIN OPISTO

- Recovery College

Syksy 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	5
Mielen Ilo -mielenterveyskahvila Valkeakoskella.....	5
Lähiluontokävelyt.....	6
Avoimet vertaisryhmät (ilmoittautuminen)	7
Mieli Raitis -vertaisryhmä	7
Mielen tasapainoa etsimässä -vertaisryhmä	7
Joutilaat eli tähtihetkiä tylsyydestä -ryhmä	8
Loitsijoiden jatkoryhmä	9
Yksinäisyyden ytimessä -vertaisryhmä	10
Rapakuntoisesta Risto Reippaaksi -ryhmä	10
Keskusteluryhmä arjesta ja elämästä	11
Liian kiltit -vertaisryhmä (hybridi)	11
Miten minusta tuli minä -vertaisryhmä	12
Kokemusasiantuntijakoulutus ja -toiminta.....	13
Muut koulutukset.....	15
Toipumisorientaatio-koulutus.....	15
Vertaisohjaajakoulutus	15
Avoimet harrasteryhmät (ilmoittautuminen)	16
Kirjanystävät -vertaisryhmä	16
Kävelyjalkapalloa Mielen Pallossa	16
Korttien kehittäjät -luova ryhmä	16
Mielen ääni -podcast	17
Vapaaehtoistoiminta	18
Tsempparitoiminta	19

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. Joka toinen viikko ohjelmassa on kokemuspuheenvuoro.

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



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

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.

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

Mielen Ilo -mielenterveyskahvila Valkeakoskella

Joka toinen tiistai alkaen 26.8. klo 11 Taatelissa (Seurahuoneenkatu 4, Valkeakoski)

Mielen Ilo on uusi, kaikille avoin mielenterveyskahvila Valkeakoskella. Kahvilassa tavataan mielen hyvinvoinnin ja ihmisenä olemiseen liittyvien aiheiden äärellä. Tapaamiset ovat maksuttomia ja niissä tarjotaan kahvit. Kahvilan vetäjinä toimivat koulutetut vertaisohjaajat Katri ja Sanna sekä Päivi-diakonissa. Kahvila toimii yhteistyössä Sääksmäen seurakunnan kanssa. Tervetuloa osallistumaan ja suunnittelemaan yhdessä mukavaa mielenterveyttä tukevaa toimintaa.

Lisätietoja: Lisätiedot Päivi Isomäki, 040 744 1648, paivi.isomaki@evl.fi tai mielenavoinopisto@mielen.fi

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
4.9.2025 klo 10:30-12:00 Mielen Avoimessa Opistossa. Tervetuloa!**

Ennen sitä retkeillään seuraavasti:

20.8. Juolukkaretki Koukkurahkalle

27.8. Pitkäjärvi ja Ilkon sauna



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>

Avoimet vertaisryhmät (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 tai Matti 040 861 1983

Mielen tasapainoa etsimässä -vertaisryhmä

Keskiviikkoisin 10.9.-15.10 klo 12-14

Sinulle, joka painit univaikeuksien, sekaisin olevan rytmin, tunteiden vuoristoradan tai päihteiden kanssa. Ei tarvitse pärjätä yksin – jaetaan fiiliksiä, tsempataan toisiamme ja etsitään yhdessä keinoja kohti tasapainoisempaa arkea.

Ryhmän ohjaa vapaaehtoiset Marjo ja Mirva. Ryhmään mahtuu 8 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

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

Joutilaat eli tähtihetkiä tylsyydestä -ryhmä

Torstaisin 11.9-16.10. klo 10-12

Oletko sinäkin tämän kiireisen ja tehokkuutta vaativan kulttuurimme uhri, joka ei enää osaa olla jouten? Syylistät itseäsi jopa tarpeellisesta lepotausta, saati sitten nautinnollisesta "laiskottelusta". Ehkä olet dopamiini-koukussa, ja olet niin tottunut nopeaan mielihyvään, pikavoittoihin, kiireeseen ja informaatioähkyyn ettet enää edes huomaa kuinka stressaantunut olet. Sinulla saattaa olla haasteita erilaisten addiktioiden hallitsemisessa, aivosi käyvät ylikierroksilla, keskittyminen on vaikeaa ja olet sataprosenttisesti human doing etkä human being.

Moni merkityksellinen asia elämässä – esimerkiksi toipuminen, rakkaus, mielenrauha tai luovuus- vaativat uskallusta pysähtyä. Uskallusta olla hiljaa, jouten. Moni asia vaatii myös pitkäjänteistä fokusointikykyä sekä kykyä odottaa pikavoittojen sijaan viivästettyjä palkintoja.

Tässä ryhmässä harjoittelemme joutilaisuutta ja pohdimme sen herättämiä ajatuksia ja tunteita. Saatamme esimerkiksi istua hiljaa, tekemättä mitään jopa puoli tuntia; ensin sisällä ryhmätilassamme ja kokeilla samaa toisella kerralla luonnossa. Pyrimme yhdessä kohti syvempää ymmärrystä siitä, että ihmisarvosi ei ole sidoksissa tehokkuuteen ja tekemiseen. Haemme reittiä kohti pysyvämpää onnea, rauhaa ja rentoutta.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

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



Loitsijoiden jatkoryhmä

Maanantaisin 15.9.-20.10. klo 13.30-15.30

Tule hyvä kakku; älä tule paha kakku. Tämä loitsu on varmasti meille monille tuttu lapsuudesta. Sillä on loitsittu paha loitolle ja kutsuttu hyvää tulemaan luokse. Millaisia muita loitsuja muistat elämäsi varrelta? Miten ne ovat sinuun vaikuttaneet?

Suomalaisia ja karjalaisia loitsuja tunnetaan muistiinmerkittyinä paljon. Useimmat niistä ovat kalevalamittaisia. Alkujaan suomalaiset loitsut on laulettu. Jotkut loitsut ovat säilyneet elävänä kansanperinteenä, esimerkiksi lastenloruina, nykyiseen aikaamme asti.

Ennen loitsut saattoivat olla taikauskon värittämiä sanojen ketjuja, joilla pyrittiin vaikuttamaan tapahtumien kulkuun yliluonnollisesti. Nykyisin jo tiedetään, että omalla ajattelulla sekä sanoilla voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Ei ole merkityksetöntä, miten itselleen ja toisille ihmisille puhuu. Tässä ryhmässä harjoitamme itseämme tiedostamaan esimerkiksi oman sisäisen äänemme merkityksen, ja luomme mielen hyvinvointia vahvistavia loitsuja itsellemme sekä toisillemme. Tarkastelemme myös, mitä loitsut kertovat ihmisten uskomuksista ja ihmisyydestä ylipäätään. Kirjoitamme juuri meidän ryhmällemme sopivia voimaloitsuja, jotka antavat meille toivoa ja tuovat iloa elämään!

Ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti Voimaloitsut-ryhmässä keväällä aloittaneille, mutta myös uusia osallistujia pääsee mukaan, jos tilaa riittää.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

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

Yksinäisyyden ytimessä -vertaisryhmä

Tiistaisin 16.9.–28.10. klo 13.15–15.15

Kaipaatko vertaistukea, hiljaista läsnäoloa tai vain tilaa olla oma itsesi? Tervetuloa mukaan ryhmään, jossa yksinäisyyttä ei tarvitse hävetä ja siitä saa puhua avoimesti. Yhdessä voimme jakaa, kuunnella ja löytää merkityksiä.

Ryhmään mahtuu 8 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Ohjaajina toimivat vertaisohjaajat Kirsi ja Simo.

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

Rapakuntoisesta Risto Reippaaksi -ryhmä

Tiistaisin 16.9-16.12 klo 10-12

Onko sinulle portaiden nouseminen haaste; joskus pieni kävelylenkkikin pistää rajusti puuskuttamaan? Lihaskunto ja liikkuvuuskin saattavat olla heikohkoja. Koet olevasi rapakunnossa syystä tai toisesta, mutta haaveilet kuitenkin paremmasta kunnosta ja suuremmasta hyvinvoinnista.

Ryhmässä etsimme yhdessä liikunnan iloa, keskustelemme sekä henkisistä että fyysisistä esteistä, joita liikkumisen tiellä saattaa olla, ja lähdemme pikkuhiljaa liikkeelle. Saat ammattitaitoista ohjausta sekä vertaistukea muilta ryhmäläisiltä. Luomme alussa sekä jokaisen oman että ryhmän yhteisen tavoitteen, ja saat työkaluja tavoitteiden saavuttamiseksi.

Ohjaajina toimivat personal trainer, hypnoosiohjaaja ja mentaalivalmentaja Kirsi sekä vertaisohjaaja Hanna.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

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

Keskusteluryhmä arjesta ja elämästä

Joka toinen tiistai 23.9.-16.12. klo 13-15

Avoimia ajatuksia, kokemusten vaihtoa ja rauhallista yhdessäoloa. Tervetuloa mukaan ryhmään, jossa vaihdetaan ajatuksia arjen ilmiöistä, elämän kysymyksistä ja siitä, mikä juuri nyt on tärkeää. Keskustelun aiheet nousevat osallistujilta, ja voit jakaa omia kokemuksiasi tai tulla vain kuulolle – kaikki tavat olla mukana ovat yhtä arvokkaita.

Ryhmä on tarkoitettu erityisesti miehille ja itsensä mieheksi kokeville tilaksi pysähtyä, tulla kuulluksi ja kohdata muita kiireettömästi ja arvostaen. Ensimmäisellä kerralla tutustutaan toisiimme, jaetaan toiveita ja sovitaan yhdessä ryhmän käytännöistä.

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

Liian kiltit -vertaisryhmä (hybridi)

Keskiviikkoisin 12.11-10.12 klo 13-15

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 on kaikille avoin ja maksuton. Voit osallistua joko paikan päällä tai etänä.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

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

Miten minusta tuli minä -vertaisryhmä

Perjantaisin 21.11-19.12 klo 12-14

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 tuomaan itseämme näkyväksi pienten tarinoiden avulla ja samalla opitaan, 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.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

jari.kurvinen@mielen.fi / 050 377 0462 tai mielenavoinopisto@mielen.fi



Kokemusasiantuntijakoulutus ja -toiminta

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 jäsennät 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 2027 koulutukseen on 1.8. - 31.8.2026. 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

Tilaaja 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

Muut koulutukset

Toipumisorientaatio-koulutus

Tiistaisin 2.12, 9.12 ja 16.12 klo 14-16

Toipumisorientaatio on ajattelun ja toiminnan viitekehys, jossa painottuvat voimavarat, osallisuus, toivo, merkityksellisyys ja positiivinen mielenterveys. Keskeistä on syvästi henkilökohtainen ja ainutlaatuinen matka, jossa yksilön asenteet, arvot, tunteet, tavoitteet, roolit ja taidot ovat muutoksessa. Toipumisorientaatiosta on tullut keskeinen viitekehys mielenterveystyössä monissa maissa.

Toipumisorientaatio-koulutuksessa perehdytään toipumisorientaation perusteisiin. Koulutus sopii niin ammattilaisille, vapaaehtoisille, vapaaehtoisuudesta kiinnostuneille ja kaikille mielenhyvinvoinnista kiinnostuneille.

Lisätiedot/ilmoittautuminen: mielenavoinopisto@mielen.fi/050 3439461

Vertaisohjaajakoulutus

Tiistaisin 21.10-25.11. klo 14-16

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.

Lisätiedot/ilmoittautuminen: mielenavoinopisto@mielen.fi/050 5606545

Avoimet harrasteryhmät (ilmoittautuminen)

Kirjanystävät -vertaisryhmä

Joka toinen tiistai 2.9.-9.12. klo 13-15

Ryhmä kirjojen ystäville, missä kirjoista puhutaan rennosti ja tutustutaan eri kulttuurien kirjallisuuteen ja kirjallisuuden lajeihin. Halutessasi voit tuoda oman lempikirjasi ja kertoa, miksi se on jäänyt mieleen. Ensimmäisellä kerralla tutustutaan, jaetaan toiveita ja aloitetaan yhteinen lukumatka.

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

Kävelyjalkapalloa Mielen Pallossa

Keskiviikkoisin klo 17–18. Paikka ilmoitetaan ilmoittautuessa.

Mielen Avoimella Opistolla on oma kävelyfutisjoukkue Mielen Pallo, joka harjoittelee hauskaa pitäen viikoittain aina keskiviikkoisin ja osallistuu perinteisiin turnauksiin. Kävelyjalkapallo on matalan kynnyksen laji, jonka pelaaminen ei vaadi aikaisempaa lajitaustaa. Tervetuloa kokeilemaan!

Lisätiedot/Ilmoittautumiset: valmentaja-Risto: [044 215 2750](tel:0442152750)

Korttien kehittäjät -luova ryhmä

Maanantaisin 3.11-8.12 klo 13.30-15.30

Tule ideoimaan ja synnyttämään omaan tai Mielen Avoimen Opiston käyttöön tarkoitetut mielen hyvinvointiin keskittyvät kortit luovin keinoin.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

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

Mielen ääni -podcast

Kuunneltavissa 24/7.

Mielen Avoimella Opistolla on oma podcast-kanava ”Mielen ääni”. Podcastissa keskustellaan mielenterveyden teemoista voimaannuttavalla tavalla. Podcastin toteuttaa Mielen Avoimen Opiston vapaaehtoisten tiimi koordinaattoreiden tuella.

Toisen kauden äänitykset ovat jo vauhdissa. Äänityksiä tehdään Mielen Avoimen Opiston omassa studiossa Yhteisötila-ilossa. Podcast-projektissa on tarjolla monenlaisia rooleja aina somemarkkinoijasta haastateltavaksi. Voit kysellä lisää projektista Mielen Avoimen Opiston koordinaattoreilta.

Podcastin ensimmäinen kausi on jo nauhoitettu ja se on kuunneltavissa Spotify-palvelussa ja monissa muissa podcast-kanavissa. Pääset kuuntelemaan podcastiä alla olevan qr-koodin kautta. Antoisia kuunteluhetkiä!

Lisätietoa: mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 343 9461

**Kuuntele meidän
Mielen Ääni Podcastia!**



Vapaaehtoistoiminta

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

Tsempparitoiminta

Lähde tsemppariksi

Etsimme vapaaehtoisia tsemppareita, jotka haluavat tarjota tukea ja kannustusta sitä kaipaavalle. Tsemppaajan roolissa voit auttaa lievittämään yksinäisyyden tunnetta, helpottaa kodin ulkopuolella liikkumista ja luoda uusia sosiaalisia suhteita.

Tsempparipari tapaa kodin ulkopuolella ja tekee molemmille mielekkäitä asioita; esim. kahvittelua, kävelyretkiä tai pelkkää juttelua. Tapaamisten tahti sovitaan tuettavan tarpeiden mukaan yleensä noin kerran viikossa tai harvemmin. Toiminta on määräaikaista, ja tsemppisuhteen kesto suunnitellaan yhdessä tuettavan kanssa.

Tule mukaan vaikuttamaan ja luomaan merkityksellisiä hetkiä! Ole osa muutosta ja osoita, että pienillä teoilla voi olla suuri vaikutus.

Kaipaisitko itsellesi tsempparia?

Onko kotoa lähteminen sinulle välillä hankalaa? Jännittääkö uusiin paikkoihin tutustuminen ja harrastusten aloittaminen?

Täytä tsempparihakemus täältä ->



Lisätietoja:

emilia.nurmi@mielen.fi / 050 303 6098

jenni.verno@mielen.fi / 050 358 9844

LIITY MIELEN AVOIMEN OPISTON SÄHKÖPOSTILISTALLE!

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

**Ilmoittaudu ryhmiin tästä:**

**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