

MIELLEN AVOIN OPISTO- Recovery College

TALVI-KEVÄT 2026



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!

Sisällysluettelo

Avoin toiminta (ei ilmoittautumista)	4
Mielen Avoin Kahvila	4
Seurapelikerho.....	5
Mielen Ilo mielenterveyskahvila Valkeakoskella	5
Lähiluontokävelyt	6
Avoimet vertaisryhmät (ilmoittautuminen)	7
Mieli Raitis -vertaisryhmä	7
Keskusteluryhmä arjesta ja elämästä.....	7
Kävelyjalkapalloa Mielen Pallossa.....	8
Kirjanystävät -vertaisryhmä	8
Mahdollisuuksien polku – suunta kohti hyvää -ryhmä.....	9
Välittäjät-ryhmä	10
Kynntilät pois vakan alta -kirjoittajaryhmä	11
Parempia päiviä 2 -ryhmä.....	11
Miten minusta tuli minä -vertaisryhmä	12
Joutilaat-ryhmä.....	13
Mielen ääni -podcast	14
Kokemusasiantuntijakoulutus ja -toiminta	15
Muut koulutukset.....	17
Vertaisohjaajakoulutus	17
Toipumisorientaatio-koulutus.....	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 oleta 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.

Avoin toiminta (ei ilmoittautumista)

Mielen Avoin Kahvila

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

Osoite: Itsenäisyydenkatu 21 B, 33500 Tampere

Kahvilassa tavataan mielen hyvinvoinnin ja ihan vain ihmisenä olemiseen liittyvien aiheiden äärellä. Kuukausittain ohjelmassa on kokemuspuheenvuoroja.

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



9.2. Kokemuspuheenvuoro: Ystävyys ja ihmissuhteet

16.2. Keskustelua: Tunteisiin liittyvät uskomukset

23.2. Kirsin tuoli-/kuminauhajumppa

Ohjelmaan saattaa tulla muutoksia.

Lisätietoja: mielenavoinopisto@mielen.fi / 0505606545/

Seuraa meitä netissä:



[Mielen Avoin Opisto](#)



[mielenavoinopisto](#)

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

Seurapelikerho

Torstaisin klo 13-16

Kokoontuu Mielen Avoimessa Olotilassa. Kerhossa pelataan helposti opeteltavia pelejä. Mitään ennakkotietoja-/taitoja peleistä ei tarvita. Ryhmässä 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 maanantai alkaen 12.1. klo 11-13 Taatelissa
(Seurahuoneenkatu 4, Valkeakoski)**

Mielen Ilo on 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: 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
26.2.2026 klo 10:30-12:00 Mielen Avoimessa Opistossa. Tervetuloa!**

Ennen sitä retkeillään seuraavasti:

4.2. Toimelan nuotiopaikka

11.2. Siilinkari

18.2. Alisenjärven laavu

25.2. Kirskaanniemi



Tarkempaa tietoa retkistä saat liittymällä luontotoiminnan s-postilistalle. Listalle pääset mukaan lähettämällä viestin: *"Haluan liittyä luontotoiminnan sähköpostilistalle"* 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 / 050 343 9461

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

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

Keskusteluryhmä arjesta ja elämästä

Joka toinen tiistai 20.1-28.4 klo 13-15.

Ryhmässä 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.

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



Kävelyjalkapalloa Mielen Pallossa

Keskiviikkoisin klo 17–18 Ratinassa.

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)

Kirjanystävät -vertaisryhmä

Joka toinen tiistai 13.1.-26.5. klo 12-14

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



Mahdollisuuksien polku – suunta kohti hyvää -ryhmä

Tiistaisin 24.2 ja 3.3 klo 12-14 Mielen Avoimessa Opistossa

Mitä toivot elämääsi? Mille elämässäsi on tilaa? Mihin kaipaavat muutosta? Tule pohtimaan näitä kysymyksiä yksin ja/tai yhdessä lempeän tavoitteelliseen ryhmään.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla jokainen saa tilaa tulevaisuutensa pohdinnalle ja halutessaan pääsee hahmottelemaan henkilökohtaisia muutostoiveitaankin. Tilaa on myös unelmoinnille, joka mahdollistaa näkemään sen, mitä ei vielä ole.

Toisella kerralla keskitymme vaikuttamisen mahdollisuuksiin, omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistamiseen. Lisäksi jatkamme unelmien kartoittamista. Molemmilla kerroilla annetaan aikaa myös kehon ja mielen hiljentymiselle.

Ryhmänohjaajina toimivat OSAAT– Osalliseksi ratkaisukeskeisin menetelmin -hankkeen työntekijät Sanni Siirtola ja Riina Viitala.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: sanni.siirtola@evl.fi



**Euroopan unionin
osarahoittama**

välittäjät-ryhmä

Maanantaisin 2.3.-30.3.2026 klo 13-15. (Mahdollisten kisatapahtumien päivämäärät sovitaan erikseen yhdessä osallistujien kanssa.)

Mielen Avoin Opisto osallistui viime vuonna Välittämisen SM-kisoihin ja pärjasi loistavasti omassa sarjassaan. Pokaaliakin hienompaa oli kuitenkin vapaaehtoisten into tehdä maailmasta pikkuisen välittävämpi paikka meille kaikille. Jos kisat järjestetään tänä vuonna, tämä ryhmä on kisatapahtumien suunnittelua varten. Jos kisoja ei järjestetä, keksimme muita tapoja ilahduttaa sekä itseämme että toisia ihmisiä ympärillämme.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

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



Kynttilät pois vakan alta -kirjoittajaryhmä

Torstaisin 12.3-30.4.2026 klo 12.30-14.30 Mielen Avoimessa Opistossa

Ryhmässä kirjoitetaan ja editoidaan erilaisia, toipumista edistäviä tekstejä. Teksteistä kootaan kaikkien osallistujien yhteiseksi iloksi Mielen Avoimen Opiston oma tekstikokoelma, johon voi halutessaan antaa oman tekstin joko omalla nimellä tai nimimerkillä. Tekstit voivat olla runoja, satuja, toipumistarinoita, loitsuja, kuvakertomuksia, tuokiokuvia tai mitä tahansa mistä luulet muidenkin ihmisten saavan inspiraatiota, voimaa tai hyvää mieltä. Myös kuvittajat ovat erittäin tervetulleita tähän ryhmään. Nyt meillä kaikilla on mahdollisuus olla kirjailijoita!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

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

Parempia päiviä 2 -ryhmä

Joka toinen perjantai 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. Ryhmä alkaa heti, kun vertaisohjaaj(i)a ryhmälle löytyy. Voit ilmoittautua ryhmään osallistujaksi tai vapaaehtoiseksi.

Lisätietoja/ilmoittautuminen:

mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 377 0462

Miten minusta tuli minä -vertaisryhmä

Perjantaisin 8.5.-12.6. klo 12-14

Oletko koskaan pysähtynyt miettimään, miten sinusta tuli juuri sinä? Millaiset kokemukset ovat muovanneet itsetuntoasi ja tapaasi nähdä itsesi? *Miten minusta tuli minä* -vertaisryhmä tarjoaa lämpimän ja hyväksyvän tilan oman tarinan pohtimiseen, jakamiseen tai rauhassa kuuntelemiseen.

Kuuden kerran aikana harjoittelemme tekemään itseämme näkyväksi pienten tarinoiden kautta ja tutkimme, miten erilaiset kokemukset vaikuttavat itsetuntoon. Toipuminen voi alkaa jo siitä, että joku todistaa tarinasi – että tulet nähdyksi. Toisten kokemusten kuuleminen avartaa näkökulmia ja lisää myötätuntoa sekä itseä että muita kohtaan. Osallistut juuri sen verran kuin sinulle on hyvä; mitään ei ole pakko jakaa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

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



Joutilaat-ryhmä

Keskiviikkoisin 20.5-24.6.2026 klo 13-15 Ilossa/ulkona.

Eräs monissa ryhmissämme viihtynyt ihminen huokaisi viime vuoden Joutilaissa löytämänsä hyvän olon innoittamana, että Joutilaat on ”paras ryhmä ikinä!” Jos siis sinun on vaikea antaa itsesi levätä syylistymättä edes silloin kun olet väsynyt, saati sitten ”laiskotella” ihan nautinnon vuoksi, tämä ryhmä on sinua varten. Etsimme yhdessä joutilaisuuden ja tekemisen tasapainoa ja opettelemme arvostamaan kumpaakin. Harjoittelemme hiljaisuuden ja omien ajatusten sekä tunteiden sietämistä, ja vain olemme. Puramme aina myös olemisen aikaansaamia tunteita yhdessä esimerkiksi kirjoittamalla, keskustelemalla tai maalaamalla. Ehkä joutilaisuus onkin uusi supervoimamme, kun opimme valjastamaan sen hyvinvointiamme ja luovuuttamme edistäväksi voimavaraksi. Lähdetkö kanssamme tutkimusmatkalle joutilaisuuteen?

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!**



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 2027. 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

mielen.fi/kokemusasiantuntijatoiminta

Muut koulutukset

Vertaisohjaajakoulutus

Tiistaisin 4.3.-8.4. klo 13-15

Koulutuksessa käydään läpi mm. vertaisohjaajana toimimisen peruseräitä, 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 3770462

Toipumisorientaatio-koulutus

Tiistaisin 15.4.-29.4. klo 13-15 Mielen Avoimessa Opistossa

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 mielen hyvinvoinnista kiinnostuneille.

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

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:

jari.kurvinen@mielen.fi

emilia.nurmi@mielen.fi / 050 303 6098



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