

# MIELLEN AVOIN OPISTO

- Recovery College



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!



## Sisällys

<b>Turvallisemman tilan periaatteet .....</b>	<b>3</b>
<b>Maanantaisin .....</b>	<b>4</b>
Mielen Avoin Kahvila .....	4
Mielen ilon kesäkahvit Valkeakoskella .....	4
<b>Tiistaisin.....</b>	<b>5</b>
Luovaa kesätekemistä Mielen Avoimessa Opistossa .....	5
<b>Keskiviikkoisin.....</b>	<b>5</b>
Lähiluontokävelyt.....	5
<b>Torstaisin .....</b>	<b>6</b>
Seurapelikerho .....	6
Mieli Raitis -vertaisryhmä.....	6
<b>Perjantaisin .....</b>	<b>7</b>
Parempia Päiviä -vertaisryhmät.....	7
<b>Avoimet tapahtumat.....</b>	<b>7</b>
Taidenäyttelyn avajaiset ja tekstikokoelman julkaisu .....	7
Aikuisten leiripäivä .....	8
Perinneleikkipäivä .....	8
Yhteisvirkistyspäivä Ilkossa .....	8
<b>Vapaaehtoistoiminta.....</b>	<b>9</b>
<b>Kokemusasiantuntijatoiminta .....</b>	<b>10</b>
Sinustako kokemusasiantuntija?.....	10
Haluatko tilata kokemusasiantuntijan?.....	11
Kokemusasiantuntijoiden puheenvuorot Mielen Avoimessa Opistossa .....	11

# 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 oleka 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.*

## Maanantaisin

### *Mielen Avoim Kahvila*



**Koko kesän klo 13:15-15:00 (ei 13.7 ja 19.7.)**

**Tammelakeskuksen juhlasalissa (Itsenäisyydenkatu 21 B)**

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:**

- 1.6.** Keskustelutilaisuus passiivisaggressiivisuudesta
- 8.6.** Kokemuspuheenvuoro: sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus
- 15.6.** Infotilaisuus diabeteksestä - Diabetes Pirkanmaa ry
- 22.6.** Seurapelikerho jalkautuu pelailemaan kahvilaan
- 29.6.** Kun pelot ja maailman huolet kuormittavat - kokemuspaneeli

*Ohjelmaan saattaa tulla muutoksia.*

**Lisätietoja:** [mielenavoinpisto@mielen.fi](mailto:mielenavoinpisto@mielen.fi) / 050 377 0462

---

### *Mielen ilon kesäkahvit valkeakoskella*

**22.6 ja 13.7 klo klo 11-13 Taatelissa (Seurahuoneenkatu 4, Valkeakoski)**

Mielen Ilo on kaikille avoin mielenterveyskahvila Valkeakoskella. Kahvilassa tavataan ja kahvitellaan nyt myös kesällä pari kertaa mielen hyvinvoinnin ja ihmisenä olemiseen liittyvien aiheiden äärellä. Kahvilan vetäjinä toimivat koulutetut vertaisohjaajat Katri ja Sanna sekä Päivi-diakonissa. Kahvila toimii yhteistyössä Sääksmäen seurakunnan kanssa.

**Lisätietoja** Päivi Isomäki, 040 744 1648, [paivi.isomaki@evl.fi](mailto:paivi.isomaki@evl.fi) tai [mielenavoinpisto@mielen.fi](mailto:mielenavoinpisto@mielen.fi)

## Tiistaisin

### *Luovaa kesätekemistä Mielen Avoimessa Opistossa*

**9.6- 4.8 (ei 14.7 ja 21.7.) klo 10-15 Mielen Avoimessa Opistossa**

Tiistaipäivät on varattu erityisesti osallistujien järjestämälle luovalle tekemiselle. Se voi olla mitä vaan askartelusta, pelailuun, dartsiin, yhteiskävelyyn, riippumatoilla köllöttelyyn Sorsapuistossa jne. Ovet ovat avoinna ryhmätilaan. Tervetuloa rennosti mukaan miettimään mitä kivaa kesätekemistä sitä voisi yhdessä tehdä ja toteuttamaan näitä ideoita.

**Lisätietoja:** [mielenavoinopisto@mielen.fi](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi) / 050 343 9461

## Keskiviikkoisin

### *Lähiluontokävelyt*

**Koko kesän ajan (ei 15.7 ja 22.7) 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.



Tarkempaa tietoa tulevista retkistä saat liittymällä uutiskirjeen tilaajaksi lähettämällä ” Haluan liittyä Mielen Avoimen Opiston sähköpostilistalle ja hyväksyn rekisteriselosteen tiedot ”- viestin osoitteeseen [mielenavoinopisto@mielen.fi](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi)

Lähettämällä viestin hyväksyt s-postilistan tietosuojaselosteen, joka löytyy qr-koodin takaa:



**Lisätietoja:** [mielenavoinopisto@mielen.fi](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi) / 050 3439461

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

## Torstaisin

### Seurapelikerho

**Koko kesän klo 13-16 (ei 16.7 ja 23.7.)**

Kokoontuu Mielen Avoimessa Olutilassa. 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.

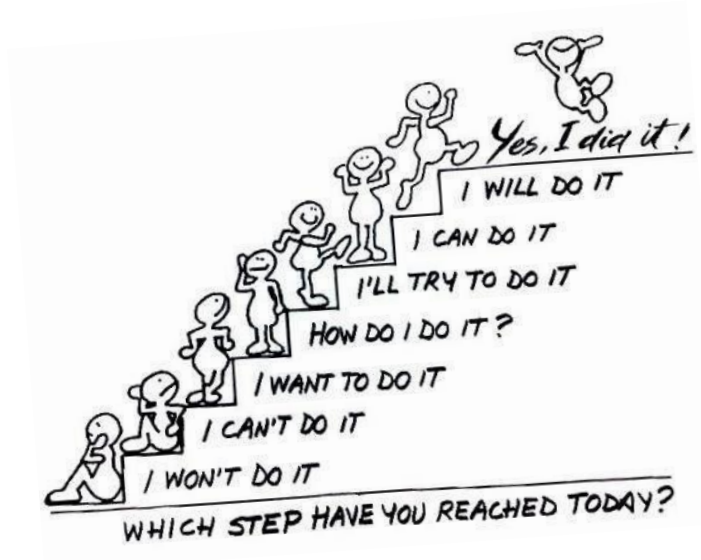
**Lisätietoja:** [mielenavoinopisto@mielen.fi](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi) / 050 343 9461

### Mieli Raitis -vertaisryhmä

**Koko kesän ajan 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



## Perjantaisin

### *Parempia Päiviä -vertaisryhmät*

**joka toinen viikko alkaen 12.6 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.

**Voit tiedustella paikkoja: [mielenavoinopisto@mielen.fi](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi)/ 050 3770462**

---

## Avoimet tapahtumat

### *Taidenäyttelyyn avajaiset ja tekstikokoelman julkaisu*

**To 4.6. klo 13–15:15 Mielen Avoimessa Opistossa**

Mielen Avoimen Opiston osallistujat ovat kevään aikana antaneet luovuuden kukkia niin taideteosten kuin tekstien muodossa. Nyt on aika julkaista nämä upeat tunteita ja ajatuksia herättävät teokset.

Taideteoksiin ja tekstikokoelmiin tutustumisen lisäksi ohjelmassa on mm. livemusiikkia, loitsuja ja runoja. Klo 14:30 siirrytään Sorsapuistoon, jossa on ohjelmassa hyppykenkien kokeilua ja Kangoo Club Ylöjärven hyppykenkäesitys.

**Tilaisuus on avoin kaikille, eikä vaadi ilmoittautumista. Tervetuloa nauttimaan monimuotoisesta taiteesta!**

## Aikuisten leiripäivä

### ti 16.6 klo 10-15 Teivossa/Lamminpään harjulla

Rento aikuisten leiripäivä, jossa ohjelmassa mm. leirikaste, kevyttä liikuntaa, rummutuksia, Metsämieli-harjoitteita ja rentoutuksia. Leikkejä ohjaa Kirsi Mielen Avoimesta Opistosta. Tapahtuma toteutuu, jos ilmoittautuneita on vähintään 6. Ilmoittautuneille lähetetään ohjeet saapumiseen ja muita lisätietoja.

**Lisätiedot/ilmoittautuminen:** [mielenavoinopisto@mielen.fi](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi)/050 413 0978

---

## Perinneleikkipäivä

### ti 23.6 klo 13-16 Teivossa/Lamminpään harjulla

Aikuinen on terve, kun se leikkii. Tapahtumassa leikitään yhdessä lapsuudesta tuttuja nostalgisia leikkejä (kävelemällä, jos ei enää jakseta juosta lasten lailla) Ilmoittautuneille lähetetään ohjeet saapumiseen ja muita lisätietoja.

**Lisätiedot/ilmoittautuminen:** [kirsi.jokinen@mielen.fi](mailto:kirsi.jokinen@mielen.fi)/050 413 0978

---

## Yhteisvirkistyspäivä Ilkossa

### Ke 29.7. klo 13–17 Ilkon saunalla

Mielen Avoimen Opiston osallistujien, vapaaehtoisten ja työntekijöiden yhteistä virkistyspäivää vietetään tällä kertaa Ilkon saunalla ja sen ympäristössä ulkoillen, saunoen uiden.

Päivä alkaa yhteisellä kävelyllä ja ohjelmalla, jonka jälkeen saunotaan, uidaan, grillataan, paistetaan lettuja ja vietetään rentoa yhteistä aikaa.

**Lisätiedot ja sitovat ilmoittautumiset:** [mielenavoinopisto@mielen.fi](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi)/  
050 413 9878

## 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 tulleeseen 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](http://www.mielen.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta)

**Ota yhteyttä ja kysy lisää:**

[mielenavoinopisto@mielen.fi](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi) / 050 343 9461

## 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 80 tuntia ja kestoltaan 6 kuukautta. **Seuraava koulutuksemme alkaa tammikuussa 2027. Haku aika 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

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 Mielen Avoimessa Opistossa*

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

kirsi.jokinen@mielen.fi / 050 413 9878

[mielen.fi/kokemusasiantuntijatoiminta](https://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](mailto:mielenavoinopisto@mielen.fi)**



mielenavoinopisto



mielen.avoin.opisto



Mielen Avoin Opisto