

MIELEN AVOIN OPISTO- Recovery College

SYKSY 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
Mielen Ilo -mielenterveyskahvila Valkeakoskella	5
Seurapelikerho.....	5
Lähiluontokävelyt	6
Avoimet vertaisryhmät (ilmoittautuminen)	7
Mieli Raitis -vertaisryhmä	7
Kävelyjalkapalloa Mielen Pallossa.....	7
Taru Sormusten Herrasta -roolipeliryhmä	8
Mielen hyvinvointia kirjoittamalla: Kirjoita itsellesi parempi olo -ryhmä	9
Risto reippaat -ryhmä	10
Parempia päiviä -ryhmä.....	10
Miten minusta tuli minä -vertaisryhmä	11
Olemisen onnellinen keveys -ryhmä (Joutilaat 2.0)	12
Kirjanystävät -vertaisryhmä	13
Kultturellit-ryhmät	13
Avoimet koulutukset.....	14
Eheyttävä vuorovaikutus-koulutus.....	14
Vertaisohjaajakoulutus	15
Mielen ääni -podcast	16
Kokemusasiantuntijakoulutus ja -toiminta	17
Vapaaehtoistoiminta	19
Tsempparitoiminta.....	20

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. Suostumme toisillemme yksilöllisen toipumisrauhan.

9. KEHO- JA RUOKARAUHA

Suostumme 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!



Tulevia teemoja:

17.8. Kokemuspuheenvuoro –psykoosiin sairastuminen

24.8. Taimi ry esittäytyy

31.8. Keskustelua yksinäisyydestä

Ohjelmaan saattaa tulla muutoksia. Päivitettävä kahvilaohjelma löytyy netistä osoitteesta: mielen.fi/mielen-avoin-kahvila/

Lisätietoja: mielenavoinopisto@mielen.fi / 0505606545/

Seuraa meitä netissä:



[Mielen Avoin Opisto](#)



[mielenavoinopisto](#)

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

Mielen Ilo -mielenterveyskahvila valkeakoskella

**Joka toinen maanantai alkaen 24.8. 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

Seurapelikerho

Torstaisin klo 13-16 Mielen Avoimessa Opistossa

Seurapelikerhossa 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



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.

Tulevia retkiä:

- 26.8.** Rapuretki Kauppiin
- 2.9.** Suoretki Lamminrahkaan
- 9.9.** Sieniretki Multisiltaan
- 16.9.** Muinaisaikaa ja luontoa Pirkkalassa
- 23.9.** Pyynikinranta ja -harju
- 30.9** Maisansalo
- 7.10.** Järviretki Hervantaan/Vuorekseen
- 14.10.** Haralanharju
- 21.10** Karpaloretki Ammejärvelle



Ohjelmaan saattaa tulla muutoksia. Päivitettävä retkiohjelma löytyy netistä osoitteesta: mielen.fi/lahiluontokävelyt/

Tarkempaa tietoa retkistä saat liittymällä uutiskirjeen tilaajaksi lähettämällä viestin: *"Haluan liittyä Mielen Avoimen Opiston sähköpostilistalle ja hyväksyn rekisteriselosteen tiedot"* 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

Kävelyjalkapalloa Mielen Pallossa

Keskiviikkoisin klo 19–20 Lielahden koululla

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)



Taru Sormusten Herrasta -roolipeliryhmä

Joka toinen tiistai alkaen 1.9. klo 15.15-18:15

Kuvittele, millaista olisi katsoa yhdessä ystävien kanssa elokuvaa, jossa jokainen paikalla olijalla saisi yhden juonen henkilön käskytettäväkseen? Suurin piirtein tällaista on pöytäroolipelaaminen! Syksyllä 2026 on mahdollisuus osallistua matalan kynnyksen roolipeliseikkailuun J. R. R. Tolkienin Taru sormusten herrasta -maailmassa.

Roolipelaamisessa ei pyritä voittamaan muita pelaajia, vaan luomaan elävästi mielenkiintoista tarinaa ja viettämään mukavasti aikaa yhdessä. Ennen kaikkea kyse on keskustelusta ja vuorovaikutuksesta, ei sääntöjen käytöstä edukseen.

Pelissäntöinä käytetään Lord of the Rings Roleplaying -kirjaa, jonka säännöt muistuttavat läheisesti Mielen Avoimen Opiston edellisissä roolipeliryhmissä käytettyä Legendoja & Lohikäärmeitä -kirjaa, mutta vaikkeet olisikaan koskaan roolipelannut, opit tärkeimmät säännöt itse pelitilanteessa. Tervetuloa mukaan turvalliseen ja yhteisölliseen fantasiamaailmaan!

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



Mielen hyvinvointia kirjoittamalla: Kirjoita itsellesi parempi olo -ryhmä

Maanantaisin 21.9.-30.11. klo 12-14

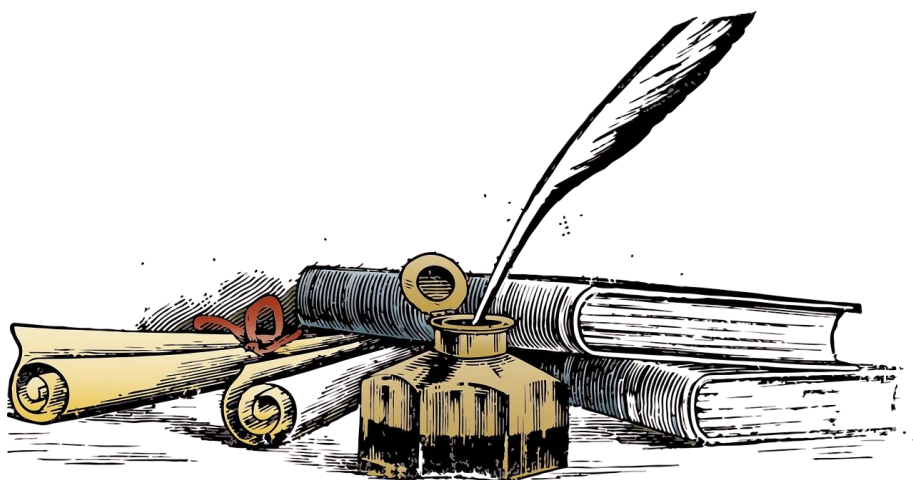
Pohditaan yhdessä, millainen kirjoittaminen tukee mielen hyvinvointia, ja toteutetaan ideoita käytännössä. Ryhmässä kirjoitetaan esimerkiksi voimaloitsuja, runoja, satuja, pieniä katkelmia omasta elämästä tai vaikkapa kirjeitä itsellemme tai toisille ihmisille. Lisäksi ryhmässä voidaan myös tehdä kirjallisuusterapiaan pohjaavia harjoituksia tai yhdistää kuvaa ja tekstiä, pitää kiitollisuuspäiväkirjaa tai havainnoida elämää ja kirjata sitä ylös.

Olet tervetullut ryhmään, olit sitten konkarikirjoittaja tai vasta-alkaja. Jokaisen oma tarina on tärkeä ja jokaisen oma sisäinen maailma on kiehtova!

Kerran kuussa ryhmän ovet aukeavat myös vierailijoille, jolloin kirjoitamme/luemme tekstejämme isommalla porukalla.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

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



Risto reippaat -ryhmä

Tiistaisin 15.9.-24.11. klo 13-15 Mielen Avoimessa Opistossa, ulkona ja etänä. TÄYNNÄ, voit kysyä vapautuvia paikkoja. Kerran kk kaikille avoin kokeilukerta.

Suosittu ryhmämme Rapakuntoisesta Risto Reippaaksi on lyhentynyt muotoon Risto Reippaat. Ryhmässä on tehty töitä niin haitallisten uskomustemme poistamiseksi kuin oman hyvinvointimme parantamiseksi ja liikunnan ilon löytämiseksi.

Nykyisin ryhmässä keskitytään edistämään tervettä suhdetta liikkumiseen, ravintoon sekä omaan kehoon. Ryhmään mahtuu terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia, mutta myös heitä, joilla liikkuminen alkaa helposti mennä liiallisuuksiin tai suorittamiseksi.

Kerran kuussa Risto Reippaat ottavat ryhmäänsä vastaan vierailijoita, jotka haluavat tulla yhdessä ohjatusti liikkumaan ja kokemaan liikunnan iloa. Yhteisistä liikuntatuokioista ilmoitamme aina uutiskirjeessämme.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

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

Parempia päiviä -ryhmä.

Joka toinen perjantai 18.9.-30.10. klo 12-14 Mielen Avoimessa Opistossa. TÄYNNÄ, voit kysyä vapautuvia paikkoja.

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.

Lisätietoja/ilmoittautuminen:

mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 377 0462.

Miten minusta tuli minä -vertaisryhmä

Keskiviikkoisin 4.11.-16.12. klo 12-14. **TÄYNNÄ, voit kysyä vapautuvia paikkoja.**

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 harjoittelempa tekemään itseämme näkyväksi pienten tarinoiden kautta ja tutkimme, miten erilaiset kokemukset vaikuttavat itsetuntoon. Toipuminen voi alkaa jo siitä, että joku todistaa tarinasi – että tulet nähdä. 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. Ohjaajina toimivat: vertaisohjaaja Riitta ja mielenterveyshoitaja Jari.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

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



Olemisen onnellinen keveys -ryhmä (Joutilaat 2.0)

Torstaisin 1.10-12.11.2026 klo 13-15 Mielen Avoimessa Opistossa, ulkona ja etänä

Mielen ja kehon rauhaan sekä olemassa olemisen keveyteen ja helppouteen tähtäävä ryhmä. Ryhmässä etsitään yhdessä joutilaisuuden ja tekemisen tasapainoa ja opetellaan arvostamaan kumpaakin.

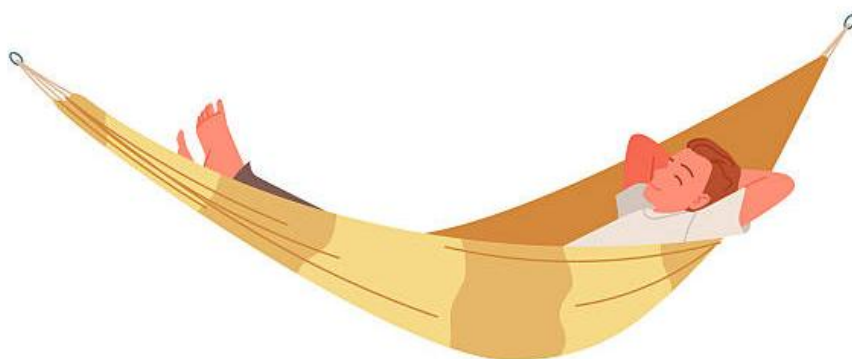
Onko sinuunkin iskostettu ajatusmalli, jonka mukaan työ määrittää ihmisen identiteetin ja arvottaa jopa ihmisyyden sosiaalisella ja sosioekonomisella arvoasteikolla? Oletko koskaan kyseenalaistanut ahkeruutta ylistäviä sananlaskuja tai onko mieleesi juolahtanut, että tekemisen ja aikaansaamisen ihannointi on saattanut mennä kohdallasi jo liiallisuuksiin? Jos sinun on vaikea antaa itsesi levätä syylistymättä edes silloin kun olet väsynyt, saati sitten ”laiskotella” ihan nautinnon vuoksi, tämä ryhmä on sinua varten.

Ehkä joutilaisuus onkin uusi supervoimamme, kun opimme valjastamaan sen hyvinvointiamme ja luovuuttamme edistäväksi voimavaraksi.

Joutilaisuus -ryhmässä hyväksi havaittuja menetelmiä jatkojalostamalla pyrimme kohti sisäistä rikkautta ja henkistä pääomaa ilman päänsisäistä kiireen tunnetta. Pohdimme yhdessä joustavuuden merkitystä hyvinvoinnillemme sekä testaamme erilaisia luovia menetelmiä, hiljaisuuden sietämistä, aistien terävöittämistä, keho-mieliharjoituksia, metsäilyä, rentoutumista sekä ryhmästä saatuja ideoita.

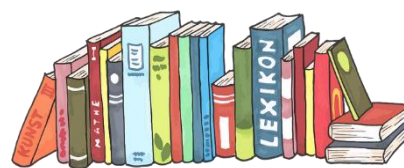
Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

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



Kirjanystävät -vertaisryhmä

Joka toinen tiistai 1.9. alkaen 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

Kultturellit-ryhmät

Yhteissuunnittelutapaaminen kerran kuukaudessa + retket. TÄYNNÄ, voit kysyä vapautuvia paikkoja tai ilmoittautua Kultturellit 2 -ryhmään.

Harrastetaan kulttuuria yhdessä. Tutustutaan lähikulttuuripaikkoihin ja tehdään retkiä kauemmaksikin. Kultturellit -ryhmä on täynnä, joten suuren suosion vuoksi Kultturellit 2 -ryhmä aloittaa toimintansa heti, kun osallistujia ja ohjaajia on mukana riittävästi. Ryhmään etsitäänkin ohjaajia/apuohjaajia antoisan kulttuuritoiminnan järjestämiseen. Jos kiinnostuit, ota rohkeasti yhteyttä!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: mielenavoinopisto@mielen.fi /
050 377 0462

Avoimet koulutukset

Eheyttävä vuorovaikutus-koulutus

keskiviikkoisin 30.9.-28.10 klo 12-14 Mielen Avoimessa Opistossa

Ihminen ei voi olla viestimättä, vaikka yrittäisi. Millainen vuorovaikutus on eheyttävää, ja voisiko sillä korjata jotakin aiemmin vuorovaikutuksessa rikottua? Tässä ryhmässä saat aiheesta teorial tietoa sekä pääset harjoittelemaan asioita käytännössä ja keskustelemaan toisten ryhmäläisten kanssa.

Opiskelemme yhdessä empatian ja kuuntelemisen perusteita ja pohdimme, miten intuitio ja alitajunta liittyvät viestintään. Pääset myös arvioimaan omia vuorovaikutus- ja kuuntelemis taitojasi ja kehittämään niitä. Keskustelemme koulutuksessa toipumisorientaatiosta sekä toipumisesta yleisellä tasolla vuorovaikutuksen näkökulmasta.

Kouluttajana toimii puheviestinnän maisteri, hypnoosiohjaaja ja kokemusasiantuntija Kirsi Jokinen

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



vertaisohjaajakoulutus

Tiistaisin 3.11-8.12 klo 9-12

Koulutuksessa käydään läpi vertaisohjaajana toimimisen peruseriaatteita, harjoitellaan turvallisen ryhmäohjauksen taitoja ja valmentaudutaan omasta kokemuksesta ammentavaan vertaisuuteen. Koulutuksen punaisena lankana toimii toipumisorientaation viitekehys.

Koulutusryhmä on itsessään vertaisryhmä, jossa turvallisessa ympäristössä harjoitellaan ryhmäohjauksen 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: mielenavainopisto@mielen.fi/050 3439461



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.

Kaksi tuotantokautta on nyt julkaistu ja jaksot ovat 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!**



Kokemusasiiantuntijakoulutus ja -toiminta

Sinustako kokemusasiiantuntija?

Onko sinulla omakohtaista kokemusta mielenterveyden häiriöistä, riippuvuussairauksista tai elämän haasteista sekä toipumista edistävistä tekijöistä? Kiinnostaako kokemusasiiantuntijuus, ja onko sinun mahdollista sitoutua pitkäkestoiseen, ryhmämuotoiseen koulutusprosessiin?

Kokemusasiiantuntijakoulutuksessa jäsennät omia kokemuksiasi kerrottavaan, tarinalliseen muotoon. Koulutuksen tarkoitus on tukea toipumistasi, ja antaa samalla valmiuksia kokemusasiiantuntijana toimimiseen.

Koulutamme kokemusasiiantuntijoita ja välitämme koulutuksemme käyneille mahdollisuuksien mukaan kokemusasiiantuntijatehtäviä. Koulutettuna kokemusasiiantuntijana saat meiltä tukea ja ohjausta kokemusasiiantuntijana kehittymisesi tueksi.

Mielen Avoimen Opiston kokemusasiiantuntijakoulutus on laajuudeltaan noin 80 tuntia ja kestoltaan 6 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

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

mielen.fi/kokemusasiantuntijatoiminta

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.

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

Ota yhteyttä ja kysy lisää:

mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 343 9461

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.



Ilmoittaudu ryhmiin tästä:



**Mielen ry,
Mielen Avoin Opisto
Åkerlundinkatu 2 A, 3. kerros, 33100 Tampere
Puh: 050 343 9461
Sähköposti: mielenavoinopisto@mielen.fi**



[mielenavoinopisto](https://www.instagram.com/mielenavoinopisto)



[mielen.avoin.opisto](https://www.tiktok.com/@mielen.avoin.opisto)



[Mielen Avoin Opisto](https://www.facebook.com/MielenAvoinOpisto)