

KESÄ 2024 | Päivitetty 9.7.

Hyvän mielen talon kohtaamispaikan toimintakalenteri



AITOJA KOHTAAMISIA | TIETOA JA TUKEA | HYVÄÄ MIELTÄ



Hyvän mielen talo ry on oululainen mielenterveysyhdistys, joka saa toimintansa tueksi valtionavustuksia Sosiaali- ja terveysministeriön päätöksellä. Sääntöjen mukaan voimme ottaa vastaan myös lahjoituksia.

Hyvän mielen talo ry:n **toimintakalenteriin** on koottu tiedot Hyvän mielen talon (os. Kauppurienkatu 23, Oulu) kohtaamispaikan toiminnasta. Julkaisemme oman toimintakalenterin kevät-, kesä- ja syystoimintakautta varten. Toimintakalenteria päivitetään jatkuvasti – ajantasaisimman tiedon toiminnastamme löydät talon nettisivuilta, osoitteesta: **[www.hyvanmielentalo](http://www.hyvanmielentalo.fi)**.

TOIMINTAKALENTERIN SISÄLLYSLUETTELO

PIIPAHDA HYVIKSEN OLKKARISSA.....	4
TUTUSTU TOIMINTAAN	5
TAPAHTUMAT	5
VERTAISRYHMÄT	9
KESKUSTELUTUKEA JA NEUVONTAA.....	17
KOHTAAMISPAIKAN VAPAAEHTOISTOIMINTA	19
OMAISTOIMINTA.....	21
TUTUSTU MYÖS	24
AUKIOLOAJAT JA YHTEYSTIEDOT.....	25
HYVÄN MIELEN TALO RY:N JÄSENEÄ	26

PIIPAHDA HYVIKSEN OLKKARISSA

Olohuone Ilona on kaikille avoin kohtaamispaikka, jossa tapaat muita ja voit viettää aikaa mukava tekemisen parissa. Voit vain oleilla ja rupertella, mutta meillä on myös mahdollisuus syventyä päivän lehtiin, pelata lautapelejä tai vaikkapa tehdä omia käsitöitäsi. Lisäksi Ilonasta löytyy läppäri, joka on vapaassa käytössä.

Olohuoneessa on tavattavissa tiettyinä ajankohtina vapaaehtoinen (ajantasaiset vuorot päivitetään talolla olohuoneen tauluun), joka kertoo mielellään talon toiminnasta sekä jutustelee kanssasi.

Mieltä askarruttavista asioista on mahdollista keskustella myös Hyvän mielen talon työntekijän kanssa.

Olohuone on auki Hyvän mielen talon aukioloaikoina. Olkkarin toimintaan osallistuminen ei vaadi sitoumuksia: voit tulla vapaasti silloin, kun se itsellesi parhaiten sopii.

Meiltä löytyy juttu- ja pelikavereita – Tervetuloa!

Hyvän mielen talo avoinna 3.6.–30.6. ja 29.7.–28.8.

maanantaisin	9.00–15.00
tiistaisin	9.00–15.00
keskiviikkoisin	suljettu
torstaisin	9.00–15.00
perjantaisin	9.00–15.00
lauantaisin tai sunnuntaisin	suljettu

Poikkeukset aukioloaikoihin juhlapyhinä suljettu
ellei toisin ilmoiteta

Heinäkuussa 1.7.–28.7. kohtaamispaikan avoin olohuonetoiminta ja neuvontapalvelut ovat tauolla.

TUTUSTU TOIMINTAAN

Hyvän mielen talon toimintaan voi tulla tutustumaan talon aukioloaikana. Ryhmille järjestämme erikseen tutustumiskäyntejä, joista sovitaan ottamalla yhteyttä Hyvän mielen talon neuvontaan p. 041 463 5712.

TAPAHTUMAT

Omaisten kesäolkkari (olohuone Ilona)

Kesäolkkarissa kahvittelua ja keskustelua vaihtuvien teemoin – tervetuloa mukaan! Tapaamiset **11.6., 18.6., 6.8. ja 13.8. klo 16.30–18.**

Tulossa syyskaudella: Omaisten vertaistukipäivä la 12.10 klo 10–14.

Hyviksen kesäkahvila (olohuone Ilona)

pe 12.7. klo 9–11

ma 22.7. klo 12–14

ti 23.7. klo 12–14

to 25.7. klo 9–11

pe 26.7. klo 9–11

Tervetuloa hyvän mielen porinoille Hyviksen kesäkahvilaan! Luvassa mukavia kohtaamisia, rentoa jutustelua, kahvia ja kesäistä pikkupurtavaa. Kesäkahvilan aikana ovi avoinna, voit tulla paikalle sinulle sopivana ajankohdantana.

Pride-viikon ohjelmaa:

Musiikki kuljettaa -tapahtuma 31.7. klo 13–15

Hyppää kyytiin musiikin vietäväksi -anna sanojen koskettaa sisintä, rytmin mennä jalan alle! Hyviksen Pride-viikon tapahtumassa nautitaan elävästä

musiikista Pimin konsertissa, on lupa tanssia, maalataan omat voimasimpukat sekä luodaan yhteinen teos sateenkaarikivistä. Tarjoamme karkkeja ja hedelmiä kaikissa sateenkaaren väreissä.

Tapahtuma on suunnattu kaikille kiinnostuneille. Ilmoittaudu mukaan 30.7. mennessä p. 044 721 4277.

Taiteiden yö - kävelykierros 15.8. klo 15-17

Yhtenä yönä vuodessa Oulun kaupunki muuttuu upeaksi kulttuurialueeksi täynnä taidetta ja elämyksiä! Lähdetään porukalla kävelylle Taiteiden yöhön. Reitti tarkentuu myöhemmin, kokoontuminen alaovella.

Syyskauden info - turvallisemman kohtaamisen periaatteet 16.8. klo 10-11.30 (olohuone Ilona)

Tervetuloa tutustumaan Kohtaamispaikan syyskauden toimintaan, samalla kerrataan turvallisemman kohtaamisen periaatteiden toteutumista Hyvän mielen talon toiminnassa.

Kantelemeditaatio 19.8. klo 15-16.30

Tervetuloa mukaan hiljentymään ja haltioitumaan kanteleen äänimaailman pariin. Kantelemeditaatio-työpajassa tutustaan kanteleeseen ja tehdään helppoja rentoutumis- ja läsnäoloharjoituksia. Myös pelkkä rentoutuminen ja äänimaiseman kuunteleminen on sallittua.

Ilmoittautuminen neuvontaan p. 041 463 5712 tai Ellalle p. 044 3346 141.

Melontaretki 20.8. klo 16-18.30 (18-35-v.)

Lähde mukaan melonta-seikkailulle Tukkipaareista Mustasalmeen! Retkellä saat opastusta melontaan, joten retki sopii myös aloittelijoille. Mukana myös Hyviksen luontolähetti-vapaaehtoiset. Ilmoittaudu Ellalle p. 044 3346 141.

Pyöräretki Hietasaarella 26.8. klo 12–14 (18-35v.)

Tutustutaan Hietasaaren kauniiseen luontoon pyöräillen sekä tehdään metsämieliharjoituksia ja nautitaan nuotioeväistä. Mukana luontolähetit Raija ja Outi. Ryhmän koko 6 hlö. Ilmoittaudu Ellalle p. 044 3346 141.

Pistemaalaustyöpaja "Mandala hyvinvoinnin luojana" ma 26.8. klo 11–13.30 (Polku)

Tule perehtymään pistemaalauksen lumoavaan maailmaan mandalamaalauksen kautta! Sana mandala on sanskritin kieltä ja se tarkoittaa "pyhää ympyrää." Mandala on myyttinen tekniikka, joka voi tarjota erilaisia hyötyjä, mm. rauhoittuminen stressaavassa tilanteessa, rentoutuminen, tietoisuustaitojen kehittäminen ja mielen tyhjentäminen. Mukaan mahtuu 6 osallistujaa. Materiaalit tarjotaan talon puolesta. Ohjaajana pistemaalauksen mestari Pia (Pia´s art). Ennakkoilmoittautuminen neuvontaan paikan päällä tai p. 041 463 5712.

Meri -luovan kirjoittamisen työpaja 27.8. klo 14–16 ja 3.9. klo 14–16

Työpajassa kirjoitetaan merestä ja tutkitaan mereen liittyvien ajatusten hoitavia ja terapeuttisia ulottuvuuksia. Tehtävät ovat helppoja, eivätkä ne vaadi aiempaa kokemusta luovasta kirjoittamisesta.

Ensimmäisellä kerralla kokoonnumme Hyvän Mielen Talolle. Toisella kerralla tapaamme Toppilassa, Möljänsillan kupeessa. Kävelemme siitä entisen sataman ja Tervahovin alueelle kirjoittamaan. Etsimme luonnosta vanhoja painolastikiviä, jotka ovat kulkeutuneet tänne kaukomailta, purjelaivojen lastiruumassa.

Työpajan ohjaaja Katariina Vuori on oululainen sanataide- ja kirjallisuusterapiaohjaaja, kirjailija ja arkeologi. "Meri"-työpaja on osa hänen merelliseen kulttuuriperintöön liittyvää väitöskirjatutkimustaan. Jos sinulla on kysyttävää työpajasta, ota yhteyttä: katariina.vuori@gmail.com

Työpajaan mahtuu mukaan 10 henkilöä. **Ilmoittautuminen sekä lisätieto:** Ella Sohlo p. 044 3346 141, ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi

Tulossa syksyllä:

Death Cafe (Ilona)

tiistai 10.9. klo 16.30–18

tiistai 15.10. klo 16.30–18

tiistai 12.11. klo 16.30–18

tiistai 10.12. klo 16.30–18

Miten tehdä jokaisesta päivästä paras mahdollinen, kun muistamme elämän rajallisuuden? Vapaata keskustelua elämästä ja kuolemasta kaikille kiinnostuneille. Kahvitarjoilu – lämpimästi tervetuloa mukaan!

Järj. Solja Peltovuori ja Päivi Vuokila-Oikkonen

VERTAISRYHMÄT

Huom. Muutokset ryhmissä ovat mahdollisia, seuraa ilmoittelumme Hyvän mielen talon facebookissa sekä kotisivuilla. Ryhmät kokoontuvat ajalla 3.6.–28.8.

Lisätietoa ryhmistä: valentina.vahanen@hyvanmielentalo.fi tai p. 041 463 5710/ Valentina.

MAANANTAI

Juttutupa-chat (Tukinet)

Avoin chat kaikille hyvinvoinnista ja mielenterveydestä kiinnostuneille. Chatissa puhutaan arkeen ja jaksamiseen liittyvistä asioista, vaihdellaan kuulumisia sekä vinkkejä mielialan kohottamiseen. Tervetuloa porinoille **20.5., 10.6., 15.7., 12.8., 2.9., 23.9., 14.10., 4.11., 25.11. ja 16.12. klo 10–11.**

Tukinet on turvallinen palvelu, jossa käytetään nimimerkkejä, jotta yksittäisiä käyttäjiä ei tunnisteta. Löydät Hyvän mielen talon ryhmät menemällä osoitteeseen: **<https://tukinet.net/toimijat/hyvan-mielen-talo-ry/>**

Disso -vertaisryhmä (Suvanto)

Vertaistukiryhmä on avoin kaikille, joilla on dissosiaatiohäiriö tai dissosiativisia oireita. Ryhmässä voidaan keskustella luottamuksellisesti dissosiaatiosta sekä laajemmin varhaiseen traumatisoitumiseen liittyvistä teemoista.

Kokoontumiset maanantaisin **3.6., 10.6. (Repo-tila), 17.6., 24.6., 5.8., 12.8., 19.8. ja 26.8. klo 13–14.45.**

TIISTAI

Epävakaata persoonallisuushäiriö -vertaisryhmä (Suvanto)

Vertaisryhmä on avoin kaikille, kenellä on diagnosoitu epävakaata persoonallisuushäiriö. Kokoukset tiistaisin **6.8. ja 20.8. klo 13–14.30** Hyvän mielen talolla, Suvanto-tilassa.

Syksyn aikataulut: **3.9., 17.9., 1.10. (Repo), 29.10. (Repo), 12.11., 26.11. ja 10.12. klo 14–15.30.**

Vapaaehtoisten vertaisryhmä

Ryhmä on Hyvän mielen talon vapaaehtoisten keskinäiselle kohtaamiselle varattu vapaa tila, jossa vapaaehtoiset kohtaavat omatoimisesti ohjautuen vertaistuellisten keskustelujen ja keskinäisen vertaismentoroinnin äärellä. Tapaamisille ei ole nimettyä ohjaajaa, vaan kulloinkin paikalla olevat vapaaehtoiset päättävät keskenään, kuka kullakin kerralla huolehtii sääntöjen lukemisesta ja aikataulusta.

Kokoukset Repo-tilassa

ti 20.8. klo 13–14.45

ti 17.9. klo 14–15.45

ti 15.10. klo 14–15.45

ti 12.11. klo 14–15.45

ti 17.12. klo 14–15.45

Mielen majakat - naisten suljettu vertaistukiryhmä (Suvanto)

Ryhmässä käydään rakentavaa keskustelua omien tarpeiden tunnistamisesta ja siitä, miten mielialaa voisi kohentaa. Tarkoituksena on tarkastella ja vahvistaa omaa itsetuntoa, käydä läpi omia sisäisiä tunteita ja löytää keinoja, joilla tunnistaa niiden toimintaa ja vaikutuksia. Kuljetaan yhteinen matka hyvällä mielellä.

Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 14–15.30 Hyvän mielen talolla, Suvanto-tilassa. Ryhmänohjaajana toimii vapaaehtoinen.

1.10. tutustuminen, ryhmän sisältöön tutustuminen, säännöt sekä rentoutuminen.

8.10. omien tarpeiden tunnistaminen, itsetunto

15.10. kielteisen sisäisen puheen voittaminen / sisäiset mallit

22.10. omien rajojen tunnistaminen /itsehoivaa

29.10. itsetunnon kehittyminen ja sen esteet

5.11. lopetuskerta.

Ilmoittaudu mukaan: Valentina p. 041 463 5710 tai valentina.vahanen@hyvanmielentalo.fi

Omaisten kuukausitapaamiset (Repo)

Tervetuloa vaihtamaan kuulumisia muiden omaisten kanssa kahvi-/teekupposen äärellä. Samalla kuulet ajankohtaiset omaisasiat ja voit vaikuttaa toiminnan kehittämiseen, suunnitteluun ja sisältöön. Kokoontumiset syksyllä tiistaisin **10.9., 8.10., 5.11. ja 3.12. klo 16.30–18** Hyvän mielen talolla, ryhmätila Repo. Kuukausitapaamisiin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

Pakko-oireisten vertaistukiryhmä (Suvanto)

Aiheuttavatko pakko-oireet hankaluuksia arjessasi? Tule avoimeen vertaistukiryhmään keskustelemaan elämästä pakko-oireiden kanssa.

Ryhmä kokoontuu Hyvän mielen talolla Suvanto-tilassa tiistaisin **11.6., 6.8., 3.9., 24.9. (Repo-tila), 15.10., 5.11., 26.11. ja 17.12. klo 16.30–18.**

Ryhmänohjaajana toimii vapaaehtoinen vertaisryhmänohjaaja.

KESKIVIIKKO

Hyviksen etäolkkari (verkossa, Microsoft Teams)

Kokoontuminen ke 31.7. klo 12.30–14.00. Yhdessäoloa etänä; mm. kuulumisten vaihtamista, keskustelua ajankohtaisista aiheista ja muista vaihtuvista teemoista, toivemusiikin kuuntelua sekä muuta osallistujien toiveiden mukaista ohjelmaa. Ohjaajana Jenni Tulppo.

Mukaan pääset ilmoittamalla sähköpostiosoitteesi: jenni.tulppo@hyvanmientalo.fi tai p. 044 901 7212. Ilmoittautuneet saavat liittymislinkin ja muistutussähköpostin 1–2 päivää ennen olkkarikokoontumista. Voit liittyä mukaan etäolkkarin postituslistalle ja osallistua niihin kokoontumisiin, mihin pääset. Voit olla mukana videokuvalla tai ilman.

Ahdistus- & stressinhallinta (Tukinet)

Vertaistukea verkossa ahdistusta ja stressiä kokeville. Hyvän mielen talon chatissa pääset käymään vertaistuellisia keskusteluja muiden samassa tilanteessa olevien kanssa, jakamaan ahdistukseen ja stressiin liittyviä ajatuksia, kokemuksia sekä selviytymiskeinoja ja vinkkejä. Chat on auki keskiviikkoisin **29.5., 3.7., 17.7., 31.7., 14.8., 4.9., 18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11. ja 27.11. klo 15–16.** Tukinet on turvallinen palvelu, jossa käytetään nimimerkkejä, jotta yksittäisiä käyttäjiä ei tunnisteta. Löydät Hyvän mielen talon ryhmät menemällä osoitteeseen: <https://tukinet.net/toimijat/hyvan-mielen-talo-ry/>

Bipo-vertaistukiryhmä (Repo)

Keskustelu- ja tapaamispaikka henkilöille, jotka haluavat jakaa ajatuksiinsa, kokemuksiinsa ja tuntemuksiinsa kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä. Ryhmä kokoontuu Hyvän mielen talolla keskiviikkoisin **3.7., 10.7., 17.7., 24.7., 31.7., 7.8., 14.8., 21.8., 28.8. ja 4.9. klo 15.30–17.** Ryhmä kokoontuu oma-apuryhmänä ilman ohjaajaa.

Väsyneiden lukupiiri (Repo)

Onko kirjan lukemisesta aikaa? Onko arkesi kiireistä tai haastavaa? Kaipaatko muuten lyhyttä ja mukavaa luettavaa? Tule mukaan väsyneiden lukupiiriin! Lukupiirissä jutellaan lyhyistä, mutta hyvistä kirjoista. Mukaan voi tulla myös vain kuuntelemaan ja hakemaan lukuvinkkejä. Väsyneiden lukupiirissä on lupa ottaa vaikka nokoset, jos siltä tuntuu!

ke 11.9. klo 12–13 Elizabeth Strout: Nimeni on Lucy Barton, 164 s.

ke 16.10. klo 12–13 Antti Tuuri: Lintujen kesyttäjä, 168 s.

ke 13.11. klo 12-13 Durian Sukegawa: Tokuen resepti, 196 s.

ke 11.12. klo 12-13 Alex Schulman: Unohda minut, 183 s.

Väsyneiden lukupiiri kokoontuu Hyvän mielen talolla (Kauppurienkatu 23) Repo-tilassa ja se on kaikille avoin.

Kirjakerho (Suvanto)

Luetko klassikoita, dekkareita, fantasiaa, runoja tai vaikkapa tietokirjoja? Tule esittelemään lukemiasi kirjoja ja jakamaan niiden herättämiä ajatuksia. Voit halutessasi ottaa kirjan mukaan ja lukea siitä pienen katkelman. Paikalle voi tulla myöskin vain kuuntelemaan ja saamaan lukuvinkkejä muilta. Ensimmäinen tunti vapaata kirjojen lukemista, toinen tunti kirjoista keskustelemista. Voit tulla paikalle lukemaan omaa kirjaasi tai napata Hyviksen hyllystä kirjan. Mukaan voit tulla myös vain toiselle tunnille, jossa keskustellaan kirjoista. Lämpimästi tervetuloa! Kirjakerho kokoontuu Hyvän mielen talolla, Suvanto-tilassa keskiviikkoisin **17.7., 14.8., 11.9., 16.10., 13.11. ja 18.12. klo 16.30–18.30.** Mukana vapaaehtoinen ohjaaja Laura.

Hyvän mielen omaiset (Repo)

Keskusteluryhmä, jonka tavoitteena on myönteisten ajatusmallien myötä lisätä omaisten hyvinvointia. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin **3.1., 7.2., 6.3., 3.4., 8.5. ja 5.6. klo 18–20** Repo-tilassa. Ohjaajana toimii vertaisohjaaja ja ryhmä on kaikille omaisille avoin. Ennakkoon ei tarvitse ilmoittautua, riittää kun saavut paikalle.

TORSTAI

Ääniä kuulevien vertaistukiryhmä (Suvanto)

Mielen sisäisistä äänistä puhuminen on tärkeä askel kohti tasapainoisempaa elämää äänien kanssa. Vertaistukiryhmässä on mahdollisuus jakaa äänikokemuksia hyväksyvässä, luottamuksellisessa ilmapiirissä. Ryhmä on ilmainen ja tarkoitettu häiritseviä ääniä kuuleville. Ryhmä on avoin, joten siihen voi osallistua itselle sopivimpina kertoina. Ryhmä kokoontuu **30.5. (Kukkis), 13.6., 27.6., 1.8., 15.8. ja 29.8. klo 12–13** Suvanto-tilassa. Ohjaajana toimii vertaisohjaaja. Yhteistyökumppanina Suomen Moniääniset ry. Syyskauden kokoontumiset: **12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11., 5.12. ja 19.12. klo 12–13.**

Hyviksen kahvipaussi -chat (Tukinet)

Pidä tauko ja pysähdy hetkeksi. Piipahda Hyviksen kahvipaussi -chatissa vaihtamassa kuulumisia rennossa ilmapiirissä, chat on auki torstaisin **23.5., 18.7., 15.8., 26.9., 24.10., 21.11. ja 19.12. klo 13–14.** Tukinet on turvallinen palvelu, jossa käytetään nimimerkkejä, jotta yksittäisiä käyttäjiä ei tunnisteta. Löydät Hyvän mielen talon ryhmät menemällä osoitteeseen: <https://tukinet.net/toimijat/hyvan-mielen-talo-ry/>

Mielipaletti (18–35-v): Kaveriolkkari (Ilona)

Torstaisin 6.6.–29.8. klo 13–15 (ei kokoonnu 20.6., 18.7. ja 25.7.)

Tunnetko yksinäisyyttä ja haluaisitko tutustua muihin nuoriin aikuisiin mukavan tekemisen äärellä? Kaveriolkkarissa voit pelata video- ja lautapelejä, piirtää/maalata tai soittaa pianoa ja laulaa yhdessä. Kaveriolkkareiden alussa pidetään lyhyt tutustumispiiri, jossa voit kertoa nimesi ja asian, josta tykkäät juuri nyt. Osallistuminen on vapaaehtoista. Kaveriolkkareissa mukana työntekijöitä sekä vapaaehtoisia lauta- ja videopelikavereina. Ei tarvitse ilmoittautua. Yhteistyössä Mielipaletti ja Helsingin diakonissalaitoksen Vamos.

Tervetuloa mukaan lämminhenkiseen porukkaan, jossa jännitys ei haittaa!

Vertaistukea masennukseen -chat (Tukinet)

Oletko tuntenut itsesi masentuneeksi tai alakuloiseksi viime aikoina? Tule vertaischattiin jakamaan kokemuksia ja ajatuksia masennuksesta ja siitä toipumisesta. Chat on auki **30.5., 8.8., 22.8., 19.9., 10.10., 31.10., 14.11., 28.11. ja 12.12. klo 14–15.** Tukinet on turvallinen palvelu, jossa käytetään nimimerkkejä, jotta yksittäisiä käyttäjiä ei tunnisteta. Löydät Hyvän mielen talon ryhmät menemällä osoitteeseen: <https://tukinet.net/toimijat/hyvan-mielen-talo-ry/>

Lapsena seksuaalista väkivaltaa kokeneiden vertaistukiryhmä (Repo)

Vertaistukiryhmä on avoin kaikille lapsena seksuaalista väkivaltaa kokeneille aikuisille. Ryhmässä käsitellään aihetta eri tunneteemojen kautta, keskitytään omien voimavarojen ja jaksamisen ylläpitoon. Ryhmä on tarkoitettu vertaistueksi, ei terapiaksi, ohjaajina toimivat vertaisohjaajat.

22.8. Mitä kuuluu?

19.9. kehosuhde

24.10. suhde vanhempiin

21.11. toivoa pimeyteen

19.12. Mitä toivon itselleni?

Syyskaudella ryhmä jatkaa kokoontumisia Repo-tilassa klo 17–20, tervetuloa!

PERJANTAI

Perjantain aamukahvit (Ilona)

Keskustellaan päivän aiheista ja valmistaudutaan viikonlopun viettoon.

Aamukahvia tarjolla perjantaisin **7.6., 14.6., 28.6., 2.8., 9.8., 16.8., 23.8. ja 30.8. klo 9–10** Hyvän mielen talolla, olohuone Ilonassa.

Musaryhmä (Repo)

Kuuntelemme monenkirjavaa musiikkia Youtubesta toiveiden mukaan. Kommentoimme vapaamuotoisesti kuunneltuja kappaleita sekä keskustelemme muutoinkin aiheista, joita kuunnellut kappaleet nostavat mieleen. Mukaan mahtuu ihan vain kuuntelemaankin. Ryhmä kokoontuu perjantaisin **7.6., 28.6., 9.8. ja 16.8. 12–13.30.**

Hyvän mielen talolle voi perustaa avoimia tai suljettuja ryhmiä oman mielenkiinnon mukaan. Lisätietoa Valentina Vähänen p. 041 463 5710 tai valentina.vahanen@hyvanmielentalo.fi

KESKUSTELUTUKEA JA NEUVONTAA

Hyvän mielen talolta voit varata yksilöllistä keskusteluaikaa työntekijän tai vapaaehtoisena toimivan vertaistukihenkilön kanssa.

Henkilökohtainen keskustelutuki työntekijän kanssa

Voit varata Hyvän mielen talon työntekijältä henkilökohtaisen keskusteluajan ja perehdytyksen Hyvän mielen talon toimintaan.

Keskustelutuen tavoitteena on vahvistaa voimavaroja ja selviytymiskeinoja arjessa sekä antaa tarvittavaa tietoa, tukea ja toivon näkökulmaa kuormittavassa elämäntilanteessa.

Keskusteluaika varataan etukäteen talon aukioloaikana numerosta 041 463 5712 tai paikan päällä sopimalla.

Vertaistapaaminen vertaistukihenkilön kanssa

Vertaistukihenkilöillämme on kokemusta omakohtaisesti tai omaisena/läheisenä mielenterveyden ongelmista ja psyykkisesti kuormittavista elämäntilanteista selviytymisestä. He tarjoavat tukeaan kuuntelemalla ja keskustelemalla tuettavan kanssa kasvokkaisissa kohtaamisissa Hyvän mielen talolla, kävelytapaamisissa tai etänä puhelimitse tai Teamsin kautta. Osan kanssa vertaistukihenkilöistä keskustelumahdollisuus myös englanniksi. Tukikertojen määrä vaihtelee tilannekohtaisesti (1–5 kertaa).

Vertaistukihenkilömme voivat tarjota vertaistukea ja toivoa sekä kertoa omista selviytymiskeinoistaan mm. seuraaviin teemoihin liittyen:

- ahdistus ja paniikkihäiriö
- masennus
- uupumus
- kaksisuuntainen mielialahäiriö

- traumaperäinen stressihäiriö
- epävakaa persoonallisuushäiriö
- sosiaalisten tilanteiden pelko
- unettomuus
- uskonto ja mielenterveys
- narsismi tai alkoholismi parisuhteessa
- läheinen (esim. puoliso tai lapsi) oireilee/sairastaa psyykkisesti

Vertaiskeskusteluajan sopiminen: yhteisötyöntekijä Jenni Tulppo, p. 044 901 7212, jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi

Kahdenkeskistä vertaistukea Toivo-vertaistukisovelluksen kautta

Toivo-vertaistukisovellus tarjoaa erilaisiin sairauksiin ja vammoihin liittyvää kahdenkeskistä vertaistukea ja tietoa sairastuneille ja heidän omaisilleen.

Toivo-vertaistukisovellusta voi käyttää puhelimella (ladattavissa sovelluskaupoista) tai tietokoneella verkkoselaimella. Sovellus on maksuton ja sitä voi käyttää myös anonyymisti. Toivo-sovelluksen vertaistukijat ovat luotettavia, koulutettuja ja sitoutuneita vaitioloon.

Hyvän mielen talon kulloinkin käytettävissä olevat sovellusvertaistukijat löydät kohdasta järjestöt > Hyvän mielen talo > vertaistukijat.

Sovelluksen ovat kehittäneet OLKA-toiminta, HUS (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri) ja HyTe ry.

KOHTAAMISPAIKAN VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoistoiminnasta saat hyvän mielen, mahdollisuuden auttaa muita ja samalla saada itse vertaistukea, tehdä sinua kiinnostavia asioita ja olla osana Hyvän mielen talon tiimiä! Vapaaehtoisena pääset ennen kaikkea hyödyntämään omia kokemuksiasi, osaamistasi ja mielenkiinnon kohteitasi.

Vapaaehtoisenamme saat

- yksilöllistä perehdytystä ja ohjausta
- koulutuksia, kuukausi- ja vertaistapaamisia sekä virkistystä
- korvauksen matkakuluista ja ryhmätapaturmavakuutuksen
- halutessasi todistuksen vapaaehtoistoiminnasta
- mielekästä tekemistä ja kehittymisen mahdollisuuksia
- mahdollisuuden kokeilla uutta ja olla osana yhteisöämme

Voit olla mukana säännöllisessä tai keikkaluontoisessa vapaaehtoistoiminnassa. Vapaaehtoisemme toimivat

- ryhmänohjaajina läsnä- ja etäryhmissä (vertais- ja muut keskusteluryhmät, harrasteryhmät, chat- ja Teams-ryhmät)
- yksilötukea tarjoavina vertaistukihenkilöinä
- olohuonevapaaehtoisina (läsnäolija ja keskustelukaveri säännöllisellä vuorolla tai toiminnallisen tuokion ohjaaja)
- some -vapaaehtoisina yhdistyksen Instagram -tilillä
- muissa kertaluontoisissa tehtävissä esim. tapahtumissa, retkillä, esiintyvinä taiteilijoina, blogitekstien kirjoittajina ja postitustehtävissä

Mukaan pääset osallistumalla vapaaehtoistoiminnan infoon tai varaamalla ajan henkilökohtaiseen tapaamiseen: **Jenni Tulppo p. 044 901 7212, jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi**

Vapaaehtoistoiminnan info - Hyvän mielen talon vapaaehtoistointa tutuksi ti 27.8. klo 16.30–18 (Repo)

Info on suunnattu Hyvän mielen talolla vapaaehtoistoiminnassa aloittaville ja muille yhdistyksen vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille. Infossa saat tietoa vapaaehtoistoiminnan periaatteista sekä Hyvän mielen talon toiminnasta, yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja vapaaehtoisille tarjottavasta tuesta.

Ilmoittautuminen viimeistään infoa edeltävänä päivänä:
jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi, p. 044 901 7212

Vapaaehtoisten kuukausitapaamiset

Kuukausitapaamissa tutustutaan vapaaehtoisten kesken sekä vaihdetaan kuulumisia ja kokemuksia. Lisäksi käydään läpi ajankohtaisasioita sekä suunnitellaan ja kehitetään yhdessä toimintaa. Tapaamiset sisältävät vaihtelevasti myös harjoituksia/pientä toiminnallisuutta, mistä saa vinkkejä omaan vapaaehtoistointaan. Kuukausitapaamisiin ovat tervetulleita niin pidempään toimineet kuin ihan uudetkin vapaaehtoisemme. Ohjaajana Jenni Tulppo.

Kokoontumiset olohuone Ilonassa/ryhmätila Revossa

ma 2.9. klo 16–18

ma 21.10. klo 16–18

ma 9.12. klo 16–18

Ilmoittautuminen viimeistään kuukausitapaamista edeltävänä päivänä:
jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi, p. 044 901 7212.

Vapaaehtoisten vertaisryhmä

Ryhmä on Hyvän mielen talon vapaaehtoisten keskinäiselle kohtaamiselle varattu vapaa tila, jossa vapaaehtoiset kohtaavat omatoimisesti ohjautuen vertaistuellisten keskustelujen ja keskinäisen vertaismentoroinnin äärellä. Tapaamisille ei ole nimettyä ohjaajaa, vaan kulloinkin paikalla olevat vapaaehtoiset päättävät keskenään, kuka kullakin kerralla huolehtii sääntöjen lukemisesta ja aikataulusta.

Kokoontumiset Repo-tilassa

ti 20.8. klo 13–14.45

ti 17.9. klo 14–15.45

ti 15.10. klo 14–15.45

ti 12.11. klo 14–15.45

ti 17.12. klo 14–15.45

OMAISTOIMINTA

Läheisen mielenterveyden ongelmat ja psyykkinen sairastuminen vaikuttavat kaikkiin perheenjäseniin.

Uudessa tilanteessa tiedon ja tuen saaminen sekä perheenjäsenten yksilöllisten selviytymiskeinojen vahvistaminen on tärkeää. Hyvän mielen talon omaistoiminnassa omainen huomioidaan ja kohdataan itsenäisenä yksilönä ja tuen tarvitsijana - ei ainoastaan läheisen tukiresurssina.

Tarjoamme tietoa ja tukea kaikille, jotka ovat huolissaan läheisensä mielenterveydestä tai joiden läheinen on sairastunut psyykkisesti.

Voit varata henkilökohtaisen keskusteluajan työntekijän kanssa tai sopia vertaistapaamisen vertaistukihenkilön kanssa. Järjestämme omaisille

myös kuukausitapaamisia ja vertaistukiryhmiä sekä erilaisia tapahtumia esim. vertaisiltoja/päiviä. Tarkemmat tiedot löydät kohdista "Tapahtumat", "Vertaisryhmät" ja "Keskustelutukea ja neuvontaa".

Lisätiedot:

Jenni Tulppo, p. 044 901 7212, jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi

Valentina Vähänen, p. 041 463 5710, valentina.vahanen@hyvanmielentalo.fi

Tervetuloa mukaan omaistoimintaan!

MIELIPALETTI

Mielen hyvinvointia nuorille aikuisille

Nuorille aikuisille (18–35-v.) suunnatussa Mielipaletti-toiminnassa voit osallistua omien voimavarojesi mukaan luovien menetelmien ryhmiin, luontotoimintaan, tapahtumiin tai kaveriolkkariin. Samalla löydät keinoja vahvistaa mielenterveyttäsi. Voit myös varata itsellesi tutustumis- tai keskusteluajan.

Toiminnastamme saat:

- mielekästä tekemistä arkeen
- lisää rohkeutta olla toisten ihmisten parissa ja uusia sosiaalisia kontakteja
- itseilmaisun iloa
- mielenterveyttä vahvistavia keinoja
- vertaistukea
- olon helpottumista ja mielialan paranemista
- vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia

Voit valita omaa mielen hyvinvointia tukevia toimintamuotoja juuri sen verran kuin tarvitset. Olet tervetullut sellaisena kuin olet.

Tiedotamme ajankohtaisista tapahtumistamme Mielipaletin Ajankohtaista-sivulla ja Facebookissa.

Mietitään yhdessä, mikä toiminta juuri sinulle voisi olla ajankohtaista. Älä epäröi ottaa yhteyttä meihin! Mukaan voit ilmoittautua myös soittamalla, tekstarilla, WhatsAppilla tai sähköpostilla. Tilaa ajankohtaiset tapahtumat puhelimeesi laittamalla viestiä työntekijälle, niin pysyt kärryillä mitä meillä tapahtuu.

Mielipaletti - toimintaa nuorille aikuisille

Ella Sohlo p. 044 334 6141, ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi

Janica Rahja p. 044 311 4140, janica.rahja@hyvanmielentalo.fi

 <https://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta-ja-palvelut/mielipaletti.html>

TUTUSTU MYÖS

Opastava perhetyö – tukea ja toimintaa joka perheenjäsenelle

Mervi Kauppinen p. 044 408 1131, mervi.kauppinen@hyvanmielentalo.fi

Henry Kaspala p. 044 334 6138, henry.kaspala@hyvanmielentalo.fi

 <https://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta/opastava-perhetyo.html>

Kokemusasiantuntijatoiminta, koulutus- ja kurssitoiminta

Koulutus- ja kurssitoiminta: Päivi Isojärvi p. 041 466 7683, paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi

Kokemustoiminta: Niina Konttila-Räsänen, niina.konttila-rasänen@hyvanmielentalo.fi


 <https://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta-ja-palvelut/koulutus-ja-kurssitoiminta.html>

<https://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta-ja-palvelut/kokemusasiantuntijatoiminta.html>

Lautta - luova lähtö hyvään mieleen

Virve Saaranen p. 044 334 6143, virve.saaranen@hyvanmielentalo.fi

Anni Paalanen p. 044 491 9420, anni.paalanen@hyvanmielentalo.fi

 <https://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta/lautta-luova-lahto-hyvaan-mieleen.html>

Järjestötyöntekijä

Lölä Vlasenko p. 044 721 4277, lola.vlasenko@hyvanmielentalo.fi

AUKIOLOAJAT JA YHTEYSTIEDOT

Hyvän mielen talo avoinna 3.6.–30.6. ja 29.7.–28.8.

maanantaisin	9.00–15.00
tiistaisin	9.00–15.00
keskiviikkoisin	suljettu
torstaisin	9.00–15.00
perjantaisin	9.00–15.00
lauantaisin tai sunnuntaisin	suljettu

Poikkeukset aukioloaikoihin juhlapyhinä suljettu
ellei toisin ilmoiteta

Heinäkuussa 1.7.–28.7. kohtaamispaikan avoin olohuonetoiminta ja neuvontapalvelut ovat tauolla.

Hyvän mielen talon neuvonta: Ritva Hiltunen, p. 041 463 5712,
ritva.hiltunen@hyvanmielentalo.fi

Yhteisötyöntekijä Jenni Tulppo, p. 044 901 7212, jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi

Yhteisötyöntekijä Valentina Vähänen, p. 041 463 5710, valentina.vahanen@hyvanmielentalo.fi

Yhteisötyöntekijä Ella Sohlo p. 044 334 6141, ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi

Yhteisötyöntekijä Janica Rahja p. 044 311 4140, janica.rahja@hyvanmielentalo.fi

HYVÄN MIELEN TALO RY:N JÄSENEENÄ

Hyvän mielen talon jäsenmaksun maksaneena jäsenenä saat postia Hyvän mielen talolta 2–3 kertaa vuodessa

- Hyvän mielen talon sähköisen uutiskirjeen noin kerran kuukaudessa (ilmoitathan sähköpostiosoitteesi, kun liityt jäseneksi tai tiedot muuttuvat)
- alennuksia osallistumismaksuista erilaisiin tapahtumiimme
- Hyvän mielen talon maksuttomat neuvonta-, ohjaus- ja tukipalvelut

Hyvän mielen talon vuosittainen jäsenmaksu on varsinaiselle jäsenelle 10 € / vuosi.

Jäsenenä saat kattojärjestömme etuja käyttöön

Hyvän mielen talo on Mielenterveyden Keskusliiton jäsen ja Hyvän mielen talon jäsenet saavat käyttöön liiton etuuksia:

- jäsenkirje Mielenterveyden keskusliitosta postilaatikkoosi 2 kertaa vuodessa
- voit tilata Tunne & Mieli – aikakauslehden alennettuun jäsenhintaan
- mahdollisuus hakea taloudellisesti tuettua lomaa

Lisätiedot MTKL:n eduista <https://www.mtkl.fi/mielenterveysyhdistykset/yhdistyksen-abc/jaseneksi-mielenterveysyhdistykseen/> tai Hyvän mielen nettisivuilta.

Voit liittyä jäseneksi nettisivujemme kautta kohdasta Liity jäseneksi.

YHTEYDENOTTOKORTTI

- Haluan liittyä Hyvän mielen talo ry:n jäseneksi.
Yhteystietoni tallennetaan Mielenterveyden keskusliiton Kilta-jäsenrekiste-
riin.

Nimi	
Lähiosoite	
Postinumero	
Postitoimipaikka	
Puhelinnumero	
Sähköposti	



Lisätiedot:

Yhdistys- ja taloussihteeri Viola Karjalainen p. 040 584 0562,
viola.karjalainen@hyvanmielentalo.fi

Toiminnanjohtaja Solja Peltovuori p. 041 466 7682,
solja.peltovuori@hyvanmielentalo.fi



HYVÄN MIELEN TALO RY

Puhelin:

Postiosoite:

Www-sivut:

Sähköposti:

Facebook:

Instagram:

Neuvonta 041 463 5712

PL 266, 90101 Oulu

Kauppurienkatu 23, 2.krs, 90100 Oulu

www.hyvanmielentalo.fi

info@hyvanmielentalo.fi

www.facebook.com/hyvanmielentalo

www.instagram.com/hyvanmielentalo