

SYKSY 2024 | Päivitetty 4.10.

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, RETKET JA TYÖPAJAT	5
VERTAISRYHMÄT	12
KESKUSTELUTUKEA JA NEUVONTAA.....	23
KOHTAAMISPAIKAN VAPAAEHTOISTOIMINTA	25
OMAISTOIMINTA.....	30
MIELIPALETTI	31
TUTUSTU MYÖS	32
AUKIOLOAJAT JA YHTEYSTIEDOT.....	33
HYVÄN MIELEN TALO RY:N JÄSENEÄ.....	34

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 2.9.-20.12. ja 30.-31.12.

maanantaisin	9.00–16.00
tiistaisin	9.00–16.00
keskiviikkoisin	suljettu
torstaisin	9.00–14.00
perjantaisin	9.00–14.00
lauantaisin tai sunnuntaisin	suljettu

Poikkeukset aukioloaikoihin suljettu 6.12. ja 23.–27.12.
juhlapyhinä suljettu

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, RETKET JA TYÖPAJAT

TEEMAKAHVILAT

- ti 3.9. klo 16–18 alkuillan olkkari
- pe 13.9. klo 16–19 peli-ilta
- ti 1.10. klo 16–18 alkuillan olkkari
- ti 5.11. klo 16–18 alkuillan olkkari
- ti 19.11. klo 16–18 mielenterveysviikon kahvit
- la 30.11. klo 12–15 viikonloppuolkkari
- ti 17.12. klo 16–18 joulukahvila

→ **Alkuillan olkkarit 3.9., 1.10., 5.11. ja 17.12. klo 16–18**

Tervetuloa vaihtamaan kuulumisia, lukemaan päivän lehtiä tai pelailemaan lauta- ja korttipelejä avoimiin alkuillan olkkareihin. Ohjaajina Ritva ja Janica.

→ **Peli-ilta pe 13.9. klo 16–19**

Kaipaatko mukavaa ajanvietettä ja hyvää seuraa? Tule Hyvikselle pelaamaan lauta- ja konsolipelejä! Pelattavissa on erilaisia Nintendo switch- pelejä sekä lauta- ja korttipelejä. Tarjolla pientä naposteltavaa.

→ **Viikonloppuolkkari la 30.11. klo 12–15**

Tervetuloa viettämään viikonloppua porukalla kuulumisia ja ajatuksia vaihtaen sekä kahvitellen. Ohjelmassa myös jouluista askartelua vapaaehtoisten vetämänä. Ohjaajina Valentina, Jenni ja vapaaehtoisia.

Death Cafe syksyllä 2024

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

Maailman mielenterveyspäivän tapahtuma 10.10. klo 12.30–13.30

Joka vuosi 10. lokakuuta vietetään kansainvälistä mielenterveyspäivää, jolloin mm. pyritään lisäämään tietoisuutta mielenterveysongelmien laajasta kirjosta. Lämpimästi tervetuloa tärkeän asian äärelle kahvittelemaan! Tilaisuus on kaikille avoin.

Kansainvälisen vertaistuen päivän kahvit to 17.10. klo 12–13.30

Yhdysvalloista lähtöisin olevaa kansainvälistä vertaistuen päivää vietetään vuosittain maailmalla lokakuun kolmannen viikon torstaina. Päivä on vuosittainen vertaistoiminnan ja -tuen juhlapäivä myös Suomessa. Juhlimme päivää Hyviksellä kahvitellen ja keskustellen vertaistuen merkityksistä hyvinvoinnille. Tervetuloa kaikille avoimeen tilaisuuteen!

Vertaistukipäivä psyykkisesti oireilevien omaisille ja läheisille la 12.10. klo 10–13.30

Valtakunnallista mielenterveysomaisten päivää – Ilonan päivää vietetään vuosittain 9.10. Tänä vuonna vietämme Hyvän mielen talolla Ilonan päivää omaisten vertaistukipäivän merkeissä lauantaina 12.10.

Vertaispäivään ovat lämpimästi tervetulleita kaikki, jotka ovat huolissaan läheisensä mielenterveydestä tai joiden läheinen on sairastunut psyykkisesti. Ohjelmassa on tarjoilua, vapaata seurustelua ja vertaistuellista keskustelua, tietoa Hyvän mielen talon toiminnasta sekä kokemusasiantuntijan puheenvuoro. Paikalla yhteisöyöntekijät Valentina Vähänen ja Jenni Tulppo.

Aikataulu:

klo 10–11 Tervetuloa vertaispäivään!

Aamupala ja kahvit sekä vapaata seurustelua. Hyvän mielen talon toimintaan tutustumista ja ajankohtaista omaistoiminnasta

klo 11–11.45 kokemusasiantuntijan puheenvuoro ja keskustelua

klo 11.45–12.45 vertaistukikeskustelua pienryhmissä

klo 12.45–13 tauko

klo13–13.30 päivän päätös

Pienryhmäkeskusteluiden purku ja palautteet

Ilmoittautuminen (ja erityisruokavaliotieto) viimeistään 9.10.: Hyvän mielen talon neuvontaan paikan päällä tai numeroon 041 463 5712.

Patikointiretki (18-35v.) 16.10. klo 11-14.30

Lähde mukaan syksyiselle retkelle Sanginjoelle. Retkellä kuljetaan 4 kilometrin kiertolenkki ja syödään retkieväitä Sadinkosken nuotiopaikalla. Sanginjoelle lähtee kuljetus klo 11 Hyvän mielen talolta ja paluu samaan paikkaan n. klo 14.30. Retkellä ohjaajina ovat Hyviksen luontolähettilä-vapaaehtoiset Outi ja Raija.

Patikointiretkelle otetaan 6 henkilöä. Retki on maksuton.

Ilmoittaudu mukaan 11.10. mennessä Ellalle p. 044 3346 141, ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi

Voimavarana tunnetaidot -työpaja 18.–19.10.

pe klo 15–18.30 ja la klo 10–14

Mitä tunteet ovat? Miten tunteita voi kuunnella ja purkaa? Työpajassa tutustutaan tunteisiin ja tunnetaitoihin. Työpajan teemoja ovat mm. tunteiden tunnistaminen, tarpeet tunteiden taustalla sekä itsemyötätunto. Teoriatiedon ja yhteisen keskustelun lisäksi teemme erilaisia harjoituksia, jotka lisäävät itsetuntemusta ja vahvistavat tunnekehoyhteyttä. Ohjaajina Janica ja Ella. Työpajaan sopii 8 osallistujaa.

**Ilmoittautuminen 15.10. mennessä p. 044 3346 141,
ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi**

Hyvän mielen talon ryhmänohjaajien vertaisilta

to 28.11. klo 16.30–19

Vertaisiltaan ovat tervetulleita kaikki Hyvän mielen talon ryhmänohjaajat (säännöllisesti kokoontuvat vertaisryhmät ja toiminnalliset ryhmät). Tapamisessa jaetaan ja vaihdetaan vertaistuellisessa keskustelussa kokemuksia ja ajatuksia ryhmän ohjaamiseen liittyen. Kahvitarjoilu ja ruokaisat leivät. **Ilmoittautuminen (ja erityisruokavaliotieto) viimeistään 22.11.:** Jenni Tulppo (044 901 7212, jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi) tai Valentina Vähänen (041 463 5710, valentina.vahanen@hyvanmielentalo.fi).

Itsenäisyyspäivän etkot ti 3.12. klo 14.30–16

Juhlimme itsenäisyyspäivää leivoskahvien ja yhdessäolon merkeissä. Kaikki ovat lämpimästi tervetulleita avoimeen tapahtumaan!

Hyviksen uudenvuodenaatto ti 31.12. klo 12–14

Tule juhlistamaan vuoden vaihtumista kanssamme. Muistellaan menneen vuoden kohokohtia ja nostetaan maljat uudelle vuodelle. Ohjelmassa live-musiikkia, hyvää seuraa ja pientä naposteltavaa.

TEEMAVIIKOT

MIESTENVIIKKO 4.-10.11.2024

Kirjailijatapaaminen: Joonas Tolvanen 8.11. klo 16.30–18

Miten elää kärsivällisesti ja tehdä niin kuin tuntuu oikealta.

Perjantaina 8.11. klo 16.30–18 Hyvän mielen talolla vierailee joensuulainen lääkäri, Shaolin-opettaja ja kirjailija Joonas Tolvanen, jota haastattelee kirjastonhoitaja Jaana Märsynaho.

Kirjailijatapaamisessa Joonas Tolvanen kertoo uudesta kirjastaan *Todellinen voimasi – 100 asiaa, jotka voit oppia Shaolin-munkeilta* (Atena, 2024) sekä muista julkaistuista kirjoistaan ja niiden synnystä. Shaolin-perinteestä Joonas Tolvanen on löytänyt tasapainoiseen elämään ja henkiseen kasvuun ohjaavia neuvoja, joita voit hyödyntää itsetuntemuksen lisäämisessä ja rohkeutena elää.

Kahvitarjoilu, vapaa pääsy – tervetuloa mukaan!
järj. Hyvän mielen talo ry ja Oulun kirjasto.

MIELENTERVEYSVIIKKO 18.-22.11.2024

Maanantai 18.11.

Haluan elää -hankkeen esittely klo 16–17

Päivi Vuokila-Oikkonen, erityisasiantuntija, Diakonia-ammattikorkeakoulu

Haluan elää – Uutta osaamista työelämään itsemurhien ehkäisyn edistämiseksi -hankkeen esittelyn lisäksi tilaisuudessa on videokokemuspuheenvuoro ja keskustelua aiheesta. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Kahvitarjoilu. Ei ennakkoilmoittautumista. Tervetuloa!

Tiistai 19.11.

Mielenterveysviikon kahvit klo 16–18

Ohjelmassa hyvän mielen elävää musiikkia sekä kahvitarjoilu. Tilaisuus on kaikille avoin. Ei ennakkoilmoittautumista. Tervetuloa!

Keskiviikko 20.11.

Joulupallojen tuunaus – pistemaalaustyöpaja klo 14.30–17

Tervetuloa perehtymään pistemaalauksen lumoavaan maailmaan! Työpajassa koristellaan joulupallot pistemaalaustekniikalla maalaten. Mukaan mahtuu 6 osallistujaa, ja materiaalit tarjotaan talon puolesta. Ohjaajana pistemaalausmestari Pia (Pia´s art). Ilmoittautuminen neuvontaan p. 041 463 5712.

Nuorten vertaisilta: open mic (18-35v.) klo 16-18

Nuorten vertaisillassa mikki on vapaa matalalla kynnyksellä – voit esittää esimerkiksi omia tai lainattuja runoja/musiikkia. Voit tulla paikalle myös nauttimaan esityksistä ja yhdessäolosta! Tarjolla pientä purtavaa. Ilmoittaudu 19.11. mennessä p. 044 311 4140 tai janica.rahja@hyvanmielentalo.fi

Torstai 21.11.

Hyvän mielen virkistyspäivä, Kiimingin leirikeskus Suvela klo 9–16.30

Perinteinen Mielenterveysviikon retkipäivä järjestetään yhteistyössä Oulun ev.-lut.seurakuntien, Mielenvireyden ja Hyvän mielen talon kesken. Ohjelmassa oman valinnan mukaan ulkoilua, kädentaitoja, lautapelejä ja bingo, myös saunomismahdollisuus. Lähtö keskustan seurakuntatalon edustalta (Isokatu 17)

klo 9.00. Mukaan mahtuu Hyvän mielen talon kautta 15 osallistujaa. Retkimaksu 10 € (sis. bussikuljetuksen, ohjelman, tulo- ja lähtökahvit sekä lounaan). Ilmoittautuminen, erityisruokavalio-tieto ja maksut neuvontaan paikan päällä tai p. 041 463 5712. Ilmoittautuminen retkelle alkaa ma 14.10.

Perjantai 22.11.

Tunnetuuletin, Valveen tanssiali 3 (2.kerros, Hallituskatu 7) klo 14.30–15.30

Tuokio, jossa saa tuulettaa tunteitaan vapaan liikkeen keinoin musiikin tahdissa. Mikä biisi auttaa sinua purkamaan esim. ilon, naurun, surun tai kiukun tunnetta? Halutessasi voit lähettää kappaletoiivesi etukäteen Annille. Ei ennakoilmoittautumista. Lisätietoa: anni.paalanen@hyvanmielentalo.fi, p. 044 491 9420

VERTAISRYHMÄT

Huom. Muutokset ryhmissä ovat mahdollisia, seuraa ilmoittelumme Hyvän mielen talon Facebookissa sekä kotisivuilla.

Ryhmät kokoontuvat ajalla 2.9.-20.12.2024

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 **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/>**

Piirretään ja maalataan yhdessä -ryhmä (Polku)

Kaipaatko vapaata tilaa piirtää tai maalata? Jaetaan ideoita, piirretään ja maalataan yhdessä! Taidetarvikkeet tarjolla Hyvän mielen talon puolesta. Voit tuoda myös omia tarvikkeitasi ja keskeneräisiä töitäsi. Ryhmä kokoontuu maanantaisin **9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12. ja 16.12. klo 12-14** Hyvän mielen talolla Polku-tilassa.

Kirjoitustuokio (Polku)

Haluatko aloittaa uutta kirjoitustyötä tai jatkaa keskeneräistä tekstiäsi? Tule kirjoittamaan sitä rennossa ja rauhallisessa ilmapiirissä. Avoimessa ja luottamuksellisessa ryhmässä saat työstää omia kirjoituksiasi ja halutessasi jakaa niitä muiden kanssa. Ryhmä kokoontuu maanantaisin **14.10., 28.10., 11.11., 25.11. ja 9.12. klo 12–14 Polku-tilassa**. Tuokiolla paikalla kirjoittamista harrastava vapaaehtoinen. Otathan mukaan omat kirjoitusvälineet.

Mielipaletti (18–35 v): Voimavarana tunnetaidot -ryhmä (Repo) 7.10.–4.11. maanantaisin klo 12.30–14.30.

Ryhmässä tutustutaan tunteisiin ja tunnetaitoihin. Ryhmän teemoja ovat mm. tunteiden tunnistaminen, tarpeet tunteiden taustalla sekä itsemyötätunto. Teoriatiedon ja yhteisen keskustelun lisäksi teemme erilaisia harjoituksia, jotka lisäävät itsetuntemusta ja vahvistavat tunnekehoyhteyttä. Ohjaajina Janica ja Ella. **Ilmoittautuminen 3.10. mennessä p. 044 3346 141, ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi**

Hyvän mielen filosofiaryhmä (Suvanto)

Rennolla kahvilaperiaatteella tapahtuvaa keskustelua siitä, miten saada arkeen mielenrauhaa ja onnellisuutta filosofisten ajatusten ja periaatteiden turvin. Jokainen, joka kaipaa mielen hyvinvointia ja jaksamista viisauden ääreltä on tervetullut aiheen pariin, joten ei siis tarvita mitään korkeakoulututkintoa tai tietämystä filosofiasta, puhtaasti vain halua löytää tyyneys omalle mielelle ja tietää miten elää hyvää elämää vastoinkäymisistäkin huolimatta.

Ryhmä kokoontuu Hyvän mielen talolla, Suvanto-tilassa maanantaisin **7.10., 21.10., 4.11., 18.11. ja 2.12. klo 13.30–15**. Ryhmänohjaajana toimii vapaaehtoinen.

Disso -vertaisryhmä (Suvanto)

Vertaistukiryhmä on avoin kaikille, joilla on dissosiaatiohäiriö tai dissosiativisia oireita. Aiheet vaihtelevat tilanteen ja tunnelman mukaan mutta yhteinen teema keskusteluissa on kuitenkin varhaisesta traumatisoitumisesta johtuvat oireet kuten dissosiaatio, sekä yleinen vointi ja jakaminen. Keskusteluissa liikutaan iloissa ja suruissa sekä arjen haasteissa, sekä siinä miten dissosiativiset oireet tai dissosiaatiohäiriö tuo oman lisänsä tähän kaikkeen. Ryhmä kokoontuu elokuussa maanantaisin **5.8., 12.8., 19.8. ja 26.8. klo 13–14.45**. Syksyn kokoontumiset: **2.9., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 9.12. ja 16.12. klo 14–15.45**. Ryhmää ohjaavat vapaaehtoiset vertaisohjaajat.

ADHD-vertaistukiryhmä (Suvanto)

Suljettu ADHD-vertaistukiryhmä järjestetään Hyvän mielen talolla, Suvanto-tilassa joka toinen maanantai. Ryhmän tarkoituksena on tarjota vertaistukea ensisijaisesti aikuisiässä diagnoosin saaneille, aikuisille, ADHD-ihmisille. Ryhmä kokoontuu 2024 syyskaudella 6 kertaa, maanantaisin klo 16.30–18.

Jokaiselle tapaamiskerralle on valikoitunut jokin teema, josta on valmisteltu pieni alustus. Alustuksen kesto on maksimissaan 10 minuuttia ja sen tarkoitus on herätellä ajatuksia aiheesta. Teemasta ja siitä kumpuavista ajatuksista käydään avointa keskustelua, tarjoten tukea, neuvoa ja ymmärrystä.

23.9. Kumppanidiagnoosit

7.10. Tunnesäätely

21.10. Ajanhallinta ja aloittamisen vaikeus

4.11. Stressinsäätely ja vireystila

18.11. Riskikäyttäytyminen

16.12. Hyperfokus ja omien rajojen tunnistaminen

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

TIISTAI

Käsityökerho Neulis (Repo)

Tule jakamaan harrastuksesi samanhenkisten kanssa. Voit tuoda jo valmiita käsitöitä näytille ja tehdä omaa neuletta, virkkaustyötä tai vaikka kirjontaa. Kaikille käsitöille on tilaa! Talolta löytyy myös materiaalia. Neulis kokoontuu Repo-tilassa tiistaisin **10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12. ja 17.12. klo 12–13.30.** Ryhmä kokoontuu oma-apuryhmänä ilman ohjaajaa.

Mielipaletti (18–35-v): Taidehetki (Polku)

10.9. alkaen tiistaisin klo 13–14.30

Taidehetki on tilaisuus pysähtyä hetkeksi ja ottaa pieni irtiotto arjen paineista. Ryhmässä tehdään mukavia ja helppoja taidekokeiluja sekä välillä pieniä rentoutumis- ja tietoisien läsnäolon harjoituksia. Minkäänlaista ennako-osaamista ei tarvitse olla. Ryhmässä saa olla myös hiljaa ja keskittyä vain omaan tekemiseen ja olemiseen.

Taidehetkeen ei ole ennakoilmoittautumista. Voit osallistua yhdelle tai vaikka jokaiselle kerralle.

Epävakaata persoonallisuushäiriö -vertaisryhmä (Suvanto)

Vertaisryhmä on avoin kaikille, kenellä on diagnosoitu epävakaata persoonallisuushäiriö. Ryhmä kokoontuu elokuussa **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.**

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-ti-
lassa. Ryhmänohjaajana toimii vapaaehtoinen.

1.10. Tutustuminen, ryhmän sisältöön tutustuminen, säännöt sekä ren-
toutuminen

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.vaha-
nen@hyvanmielentalo.fi

Vapaaehtoisten vertaisryhmä

Ryhmä on Hyvän mielen talon vapaaehtoisten keskinäiselle kohtaamiselle
varattu vapaa tila, jossa vapaaehtoiset kohtaavat omatoimisesti ohjau-
tuen vertaistuellisten keskustelujen ja keskinäisen vertaismentoroinnin
äärellä. Tapaamisille ei ole nimettyä ohjaajaa, vaan kulloinkin paikalla ole-
vat 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

Omaisten kuukausitapaamiset (Repo)

Tervetuloa vaihtamaan kuulumisia muiden omaisten kanssa kahvi-/tee-
kupposen äärellä. Samalla kuulet ajankohtaiset omaisasiat ja voit vaikut-
taa 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 **3.9., 24.9. (Repo-tila), 15.10., 5.11., 26.11. ja 17.12. klo 16.30–18.** Ryhmänohjaajana toimii vapaaehtoinen vertaisryhmänohjaaja.

Muutos minussa – minä ennen ja jälkeen läheiseni sairastumisen (Suvanto)

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, jonka läheisen psyykkisestä sairastumisesta on kulunut jo useampia vuosia ja kaipaat vertaiskeskustelua muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien omaisten kanssa. Kokoontumiset **24.9., 22.10., 12.11. ja 2.12. (hox! joulukuun kokoontuminen poikkeuksellisesti maanantaina) klo 16.30–18.30,** ryhmätila Suvanto.

KESKIVIIKKO

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.

Hyviksen etäolkkari (verkossa, Microsoft Teams)

Kokoontumiset ke **31.7., 28.8., 25.9., 23.10., 27.11. ja 18.12. klo 12.30–14.**

Yhdessäoloa etänä; mm. kuulumisten vaihtamista, keskustelua ajankohdaisista 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 **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 **7.8.–18.12. klo 15.30–17.** Ryhmä kokoontuu oma-apuryhmänä ilman ohjaajaa.

Fibromyalgia -vertaisryhmä (Suvanto)

Sairastatko fibromyalgiaa ja etsit tietoa ja vertaistukea? Tule keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia fibromyalgiasta vertaisten kanssa. Ryhmä

kokoontuu **4.9., 2.10. ja 6.11. klo 16–18.** Hyvän mielen talolla. Ohjaajana toimii vapaaehtoinen.

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 **7.8., 4.9., 2.10., 6.11. ja 4.12. (joulukuun tapaaminen 11.12.!) 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 **15.8.,**

29.8., 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11., 5.12. ja 19.12. klo 12–13. Suvanto-tilassa. Ohjaajana toimii vertaisohjaaja. Yhteistyökumppanina Suomen Moniääniset ry.

Hyviksen kahvipaussi -chat (Tukinet)

Pidä tauko ja pysähdy hetkeksi. Piipahda Hyviksen kahvipaussi -chatissa vaihtamassa kuulumisia rennossa ilmapiirissä, chat on auki torstaisin **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 klo 13.45–15.45

Tunnetko yksinäisyyttä ja haluaisitko tutustua muihin nuoriin aikuisiin mukavan tekemisen äärellä? Kaveriolkkarissa voit viettää aikaa toisten kanssa, pelata video- ja lautapelejä, piirtää/maalata tai kokeilla erilaisia soittimia. Kaveriolkkareissa on mukana työntekijöitä sekä vapaaehtoisia lauta- ja videopelikavereina.

Ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. 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 **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/>

Hyvän mielen liikkujat (Kasarmin sali)

Tule pelaamaan eri palloilupelejä mm. sähly, sulkapallo, lentopallo, futsal. Mukaan tarvitset vain sisäpelikengät. Tiedossa rentoa ja mukavaa liikuttamista yhdessä. Ryhmä kokoontuu torstaisin **5.9.–12.12. klo 15–16.30, saavuthan paikalle viimeistään klo 15!** Avoin, maksuton ryhmä. Paikka: Kasarmin Sali, Upseerinkatu 4. Lisätiedot Hyvän mielen talon neuvon-
nasta, p. 041 463 5712.

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 **6.9.–13.12. klo 9–10** Hyvän mielen talolla, olohuone Ilonassa. Ryhmä ei kokoonnu 6.12.

Mielikeho -ryhmä (18-35v.)

15.11.–13.12. perjantaisin klo 12.15–13.45, Valveen tanssisali 1
+Suojelija-esitys 4.12., klo 13.15–14.15 (tuolla viikolla ei ryhmää)

Mielikeho-ryhmässä haetaan hyvää oloa kehon ja liikkeen kautta. Tavoitteena on vahvistaa mielen hyvinvointia ja itsetuntemusta liikkeen, oman ilmaisun sekä muiden soveltavien taiteenmuotojen avulla.

Ryhmä on maksuton. **Lisätietoja ja ilmoittautuminen 8.11. mennessä: Ellalle p. 044 3346 141 ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi**

Musaryhmä (Repo)

Kuuntelemme monenkirjavaa musiikkia toiveiden mukaan. Kommentoimme vapaamuotoisesti kuunneltuja kappaleita sekä keskustelemme muutoinkin aiheista, joita kuunnellut kappaleet nostavat mieleen. Mukana mahtuu ihan vain kuuntelemaankin. Ryhmä kokoontuu perjantaisin **6.9.-29.11. klo 12.30-13.30.** Ohjaajana toimii vapaaehtoinen.

Tunnepäiväkirja -ryhmä (Polku)

Miltä tietty tunne tuntuu minussa itsessäni? Minkä värinen tunne on? Entäpä minkä muotoinen? Tunnepäiväkirja -ryhmässä pohditaan yhdessä tunteita ja niiden käsittelyä keskustelun ja luovien menetelmien kautta. Työskentelyn pääpaino on kuvallisessa ilmaisussa, mutta kirjoittaakin saa, jos haluaa. Ryhmä kokoontuu Hyvän mielen talolla, ryhmätila Polussa **13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11. ja 22.11. klo 13.30-15.**

Ilmoittautumiset: valentina.vahanen@hyvanmielentalo.fi tai p. 041 463 5710/ Valentina. Ryhmänohjaajana toimii vapaaehtoinen vertaisryhmän-ohjaaja.

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
- pakko-oireet
- masennus
- uupumus
- kaksisuuntainen mielialahäiriö

- traumaperäinen stressihäiriö
- epävakaa persoonallisuushäiriö
- sosiaalisten tilanteiden pelko
- nepsy-oireet
- unettomuus
- yksinäisyys
- uskonto ja mielenterveys
- lähisuhdeväkivalta
- 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.

Tapaaminen luontolähetin kanssa 18–35-vuotiaille

Haluaisitko lähteä luontoon, mutta et tiedä miten tai minne? Vapaaehtoisista luontolähetiteistä saat kaverin ja oppaan tutustumaan kanssasi luonnossa liikkumiseen.

Luontolähetit ovat koulutettuja vapaaehtoisia, jotka tarjoavat yksilö- tai pienryhmätapaamisia nuorille aikuisille luontoympäristössä mahdollistaen luontoyhteyden löytämistä ja muita luonnon tarjoamia virkistäviä ja eheyttäviä vaikutuksia. Luontolähetin kanssa voi ulkoilla ja tutustua luontoon osallistujan omilla ehdoilla; lähteä metsäkävelylle, opetella peruserätaitoja, kerätä marjoja ja sieniä tai muuten rentoutua luonnossa.

Tapaamisaikojen sopiminen sekä lisätietoa: Ella Sohlo p. 044 3346 141, ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi

KOHTAAMISPAIKAN VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoistoimijana voit esim. antaa ja saada itse vertaistukea, toimia rinnalla kulkijana kuormittavassa elämäntilanteessa tai mahdollistaa inhimillistä ja kiireetöntä kohtaamista! Vapaaehtoisena pääset 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 tai toiminnallisen tuokion ohjaaja)
- some -vapaaehtoisina yhdistyksen Instagram -tilillä
- muissa kertaluontoisissa tehtävissä esim. tapahtumissa, retkillä, esiintyvänä 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**

Tutustu Hyvän mielen talon vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksiin:
<https://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta-2.html>

Vapaaehtoistoiminnan info - Hyvän mielen talon vapaaehtoistoiminta tutuksi

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. Syksyn infotilaisuudet Hyvän mielen talolla Repo-tilassa **ma 23.9., ma 4.11. ja to 12.12. klo 16.30–18.**

Ilmoittautuminen viimeistään infoa edeltävänä päivänä:

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

Vapaaehtoisten kuukausitapaamiset

Kuukausitapaamisissa 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 vapaaehtoistoimintaan. Kuukausitapaamisiin ovat tervetulleita niin pidempään toimineet kuin ihan uudetkin vapaaehtoisemme. Ohjaajana Jenni Tulppo.

Syksyn kuukausitapaamiset olohuone Ilonassa

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.

Luovat menetelmät voimavarana -koulutus ti 29.10. klo 16–18 ja pe 1.11. klo 15–18 (olohuone Ilona ja muut ryhmätilat)

Koulutuksessa on mahdollisuus saada innostusta, ideoita ja rohkeutta luovien menetelmien hyödyntämiseen vapaaehtoistoiminnassa sekä voimavaroja omaan arkeen luovasta toiminnasta.

Käytännön harjoitusten lisäksi koulutus sisältää lyhyen teoriakatsauksen ja keskustelua luovan toiminnan merkityksestä ja vaikutuksista. Kaikki harjoitukset, joita koulutuksen aikana tehdään, ovat myös hyvin vapaaehtoistoiminnassa hyödynnettäviksi sopivia.

Koulutus on suunnattu vapaaehtoisille (jo toiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset ja vapaaehtoiminnasta Hyvän mielen talolla kiinnostuneet). Koulutus ei edellytetä aiempaa kokemusta luovista menetelmistä. Tervetuloa tutkimaan ja pohtimaan omaa luovuuttasi!

Molempina päivinä kahvitarjoilu ja pientä välipalaa. Koulutus on maksuton. Koulutukseen otetaan 10 henkilöä.

Ilmoittaudu 27.10. mennessä sähköpostilla tai tekstiviestillä:

Jenni Tulppo p. 044 9017212, jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi tai Ella Sohlo p. 044 3346 141, ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi

“Luovuus voi näkyä elämässämme joustavuutena selvitä eteen tulevista haasteista, kekseliäisyytenä löytää uusia ratkaisuja tai kykynä katsoa asioita uudesta näkökulmasta. Leikki, kokeilu ja mielikuvitus rikastuttavat arkea, mutta niillä on myös syvällisempiä merkityksiä elämän haasteiden kanssa painiskellessamme. Tarvitsemme luovaa ajattelua sekä kykyä nähdä toisin ja prosessoida itseämme ja kokemuksiamme.”

Mielenterveyden ensiapu® 2 -koulutus - Haavoittuva mieli - tunnista ja tue la 9.11. ja 16.11. klo 9.00–16.00 (olohuone Ilona)

Koulutuksen tavoitteena on vahvistaa osallistujien mielenterveysosaamista tarjoamalla asianmukaista tietoa psyykkisistä oireista, vähentää mielenterveyden ongelmiin liittyvää stigmaa ja antaa valmiuksia toimia, kun kohtaa mielenterveyden ongelmia.

Koulutus on suunnattu psyykkisesti sairastuneiden läheisille ja Hyvän mielen talon vapaaehtoistoimijoille (molemmille ryhmille varattu seitsemän paikkaa, koko ryhmän koko 14 henkilöä). Koulutuksen sisältö:

- masennus
- ahdistuneisuus
- psykoosisairaudet
- päihdehäiriöt
- mielenterveyden kriisit
- mielenterveyden ensiavun askeleiden soveltaminen

Ohjaajina toimivat Mielenterveyden ensiapu® 2 - ohjaajat Jenni Tulppo ja Piia Saraspää.

Hinta: 10€ oppikirjasta "Haavoittuva mieli – tunnista ja tue" (arvo 50 €).

Lisätiedot ja ilmoittautuminen viimeistään 24.10.

- Jenni Tulppo: 044 901 7212, jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi
- Piia Saraspää: 044 718 6762, piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi

Ilmoittautumisen jälkeen saat linkin, jonka kautta pääset syöttämään tietosi Mieli ry:n Futural-järjestelmään sekä maksuohjeet oppikirjan maksamiseksi Hyvän mielen talon tilille.

Luontolähetti -koulutus (yhteistyössä Mielen terveyden keskusliitto)

11.11.–9.12. (Teams)

Luontolähetit ovat koulutettuja vapaaehtoisia, jotka tarjoavat yksilö- tai pienryhmätapaamisia nuorille aikuisille luontoympäristössä mahdollistaen luontoyhteyden löytämistä ja muita luonnon tarjoamia virkistäviä ja eheyttäviä vaikutuksia. Mielen terveyden keskusliitto kouluttaa luontolähettejä myös Hyvän mielen talolle, osana Skutsi kuuluu -toimintaa. Koulutuksen tiedot tarkentuvat myöhemmin. Lisätietoa: ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi, p. 044 3346 141.

Hyvän mielen talon ryhmänohjaajien vertaisilta to 28.11. klo 16.30–19 (Ilona)

Vertaisiltaan ovat tervetulleita kaikki Hyvän mielen talon ryhmänohjaajat (säännöllisesti kokoontuvien vertaisryhmien ja toiminnallisten ryhmien ohjaajat). Tapaamisessa jaetaan ja vaihdetaan vertaistuellisessa keskustelussa kokemuksia ja ajatuksia ryhmän ohjaamiseen liittyen. Kahvitarjoilu ja ruokaisat leivät.

Ilmoittautuminen (ja erityisruokavaliotieto) viimeistään 22.11.: Jenni Tulppo (044 901 7212, jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi) tai Valentina Vähänen (041 463 5710, valentina.vahanen@hyvanmielentalo.fi)

OMAISTOIMINTA

Läheisen mielenterveyden ongelmat ja psyykinen 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 Ajankoh- taista-sivulla. 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

i <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: Piia Saraspää, p. 044 718 6762, piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi

i <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

i <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 2.9.-20.12 ja 30.-31.12.

maanantaisin	9.00–16.00
tiistaisin	9.00–16.00
keskiviikkoisin	suljettu
torstaisin	9.00–14.00
perjantaisin	9.00–14.00
lauantaisin tai sunnuntaisin	suljettu

Poikkeukset aukioloaikoihin suljettu 6.12. ja 23.–27.12.
juhlapyhinä suljettu
ellei toisin ilmoiteta

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.vahänen@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