

Vuoden 2025
teema:

Toipumisrauha

MIELENTERVEYSVIKKO

17.-23.11.2025

Tervetuloa viettämään kanssamme
valtakunnallista mielenterveysviikkoa!

MAANANTAI

klo 14-15

Toipumisen tarinoita: Kipu ja mieli

Kokemusasiantuntija Ville-Veikko.

TIISTAI

klo 10-12

Yhteisöllinen Zine-työpaja

Ohjaajana kuvataiteilija Sanna Manninen.

klo 15-16

Toipumisen tarinoita: Traumasta voimaantumiseen

Kokemusasiantuntija Sanna.

klo 16-18

Hyvän mielen iltamat: Impron iloa kaikille!

Ohjaajana teatteriohjaaja Sanna-Maija Karjalainen.

klo 16-18 Perheille, joissa on alaikäisiä lapsia:

Hyvän mielen perhepiknik

Ainolanpuistossa.

Ilmoittautuminen 17.11. mennessä.

KESKIVIKKO

klo 10-12

Mielenterveysviikon kahvit ja elävää musiikkia

klo 16.30-17.30

Toipumisen tarinoita: Omaisen tarina

Kokemusasiantuntija Marketta.

TORSTAI

klo 9-16.30

Hyvän mielen virkistyspäivä,

Kiimingin leirikeskus, Suvela
Hinta 10e. Retki täynnä, voit ilmoittautua varasijoille.

klo 16.30-18.30

Luento (Teams):

Neuropsykiatristen häiriöiden diagnosointi ja hoito

Ilmoittautuminen 19.11. mennessä.

PERJANTAI

klo 10-12

Mielenterveysviikon kevyt aamupala

LAUANTAI

klo 10.30-12.30 Omaisille/läheisille:

Tunnamaalaus-työpaja

Ilmoittautuminen 20.11. mennessä.

klo 11-12.30

Taidetuuletus -vierailu

Oulun taidemuseolle

Ilmoittautuminen 20.11. mennessä.

klo 14-16 18-35-vuotiaille:

Vertaistuen voimaa -tapahtuma

Tapahtumiin ei ole ennakkoilmoittautumista, ellei toisin mainita tapahtuman tiedoissa.

Jos muutoin
ei mainita,
tapahtumat järjestetään
Hyvän mielen talolla
Kauppurienväki 23, 2. krs.
ja niihin on vapaa pääsy.



HYVÄN MIELEN TALO
www.hyvanmielentalo.fi

Kurkkaa
tarkemmat tiedot
kääntöpuolelta!

MAANANTAI 17.11.

klo 14-15 **Toipumisen tarinoita: Kipu ja mieli**

Kokemusasiantuntija Ville-Veikon tarina aiheesta kipu ja mieli. Mukaan mahtuu 8 osallistujaa saapumisjärjestyksessä. Avoin kaikille (yli 18v.).

TIISTAI 18.11.

klo 10-12 **Yhteisöllinen Zine-työpaja**

Työpajassa laaditaan yhteinen Zine eli pienlehti mielenterveysviikon aiheesta "toipumisrauha". Jokainen työpajaan osallistunut saa Zinesta oman kopion itselleen. Ohjaajana toimii kuvataiteilija Sanna Manninen. Avoin kaikille (yli 18v.).

klo 15-16 **Toipumisen tarinoita: Traumasta voimaantumiseen**

Kokemusasiantuntija Sannan toipumisen tarina aiheesta Traumasta voimaantumiseen. Mukaan mahtuu 8 osallistujaa saapumisjärjestyksessä. Avoin kaikille (yli 18v.).

klo 16-18 **Hyvän mielen iltamat: Impron iloa kaikille!**

Tämän teatteri-ilmaisun työpajan helpot ja hauskat harjoitteet sopivat kaikille etkä tarvitse aiempaa kokemusta teatterista. Voit tulla mukaan mihin aikaan vain ja osallistua vaikka vain muutama harjoitteeseen. Ohjaajana teatteriohjaaja Sanna-Maija Karjalainen. Avoin kaikille (yli 18v.).

klo 16-18 **Hyvän mielen perhepiknik, Ainolanpuisto**

Perhepiknikillä luvassa taskulamppusuunnistusta, lämmintä kaakaota ja nuotioherkkuja. Suunnattu perheille, joissa on alaikäisiä lapsia. **Ennakkoilmoittautuminen 17.11. mennessä p. 044 334 6138 (Henry) tai p. 044 408 1131 (Mervi).**

KESKIVIIKKO 19.11.

klo 10-12 **Mielenterveysviikon kahvit ja elävää musiikkia**

Tervetuloa kahvittelemaan yhdessä ja kuuntelemaan Hyvän mielen bändin kaunista elävää musiikkia. Avoin kaikille (yli 18v.).

klo 16.30-17.30 **Toipumisen tarinoita: Omaisen tarina**

Kokemusasiantuntija Marketan tarina psyykkisesti sairastuneen läheisenä. Mukaan mahtuu 15 osallistujaa saapumisjärjestyksessä. Avoin kaikille (yli 18v.).

TORSTAI 20.11.

klo 9-16.30 **Hyvän mielen virkistyspäivä, Kiimingin leirikeskus Suvela**

Ohjelmassa oman valinnan mukaan lautapelejä, askartelua, ulkoilua, bingo ja sauna (omat saunomistarvikkeet mukaan). Hinta 10€ (sis. kuljetuksen, ohjelman, kahvit ja lounaan). Yhteistyössä Hyvän mielen talo, Oulun ev.-lut.seurakunnat ja Mielenviireys. Avoin kaikille (yli 18v.). **Huom! Retki on täynnä, voit ilmoittautua varasijoille p. 041 463 5712 (Hyvän mielen talon neuvonta).**

klo 16.30 -18.30 **Neuropsykiatristen häiriöiden diagnosointi ja hoito, luento (Teams)**

Luennoitsijana erikoislääkäri Miia Strid. Lisäksi kokemusasiantuntija Henri Vehkaojan puheenvuoro ja Hyvän mielen talon Nepsy-vanhempien vertaistukiryhmän esittely. Suunnattu kaikille (yli 18v.). **Ennakkoilmoittautuminen 19.11.mennessä: paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi**

PERJANTAI 21.11.

klo 10-12 **Mielenterveysviikon kevyt aamupala**

Yhteinen aamupalahetki. Avoin kaikille (yli 18v.).

LAUANTAI 22.11.

klo 10.30-12.30 **Tunnemaalaus-työpaja (omaisille/läheisille)**

Työpajassa pääset lempeälle tutkimusmatkalle itsesi ääreen. Maalaamme tunneteokset, jotka voivat kertoa tärkeää tarinaa alitajunnastamme, tunteistamme ja tarpeistamme. Lopuksi on tilaa kokemuksen jakamiselle piirissä. Suunnattu henkilöille, joiden läheisellä on mielenterveyden haasteita ja jotka kaipaavat tukea hyvinvointinsa vahvistamiseksi. **Ilmoittautuminen 20.11. mennessä p. 044 311 4140 (Janica).**

klo 11-12.30 **Taidetuuletus -vierailu, Oulun taidemuseo**

Lähde mukavalla porukalla vierailemaan Oulun taidemuseolle Alakko nää abstraktia? -näyttelyyn, jossa on mahdollisuus tutustua ei-esittävän taiteen ulottuvuuksiin toiminnallisesti ja vuorovaikutteisesti. Maksuton. Suunnattu kaikille (yli 18v.). **Ennakkoilmoittautuminen 20.11. mennessä p. 044 3346 141 (Ella).**

klo 14-16 **Vertaistuen voimaa -tapahtuma (18-35 -vuotiaille)**

Ohjelmassa kokemusasiantuntija Marin tarina, joka käsittelee elämää ja toipumispolkua adhd:n, masennuksen ja epävakaan persoonallisuushäiriön kanssa. Lisäksi mahdollisuus yhteiseen keskusteluun sekä omien voimavarojen pohtimiseen ohjatun harjoituksen avulla. Suunnattu 18-35 -vuotiaille nuorille aikuisille.