

KEVÄT 2025 | Päivitetty 28.1.

# 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

|  |           |
|--|-----------|
| <b>PIIPAHDA HYVIKSEN OLKKARISSA.....</b>         | <b>5</b>  |
| <b>TUTUSTU TOIMINTAAN .....</b>                  | <b>6</b>  |
| <b>TAPAHTUMAT, RETKET JA TYÖPAJAT .....</b>      | <b>6</b>  |
| <b>VERTAISRYHMÄT .....</b>                       | <b>10</b> |
| <b>KESKUSTELUTUKEA JA NEUVONTAA.....</b>         | <b>21</b> |
| <b>KOHTAAMISPAIKAN VAPAAEHTOISTOIMINTA .....</b> | <b>24</b> |
| <b>OMAISTOIMINTA.....</b>                        | <b>28</b> |
| <b>MIELIPALETTI .....</b>                        | <b>30</b> |
| <b>TUTUSTU MYÖS .....</b>                        | <b>31</b> |
| <b>AUKIOLOAJAT JA YHTEYSTIEDOT.....</b>          | <b>32</b> |
| <b>HYVÄN MIELEN TALO RY:N JÄSENEÄ.....</b>       | <b>33</b> |

# 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 2.1.-31.5.**

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| maanantaisin                | 9.00–16.00 |
| tiistaisin                  | 9.00–16.00 |
| keskiviikkoisin             | suljettu   |
| torstaisin                  | 9.00–14.00 |
| perjantaisin                | 9.00–14.00 |
| lauantaisin ja sunnuntaisin | suljettu   |

Poikkeukset aukioloaikoihin suljettu 2.5. ja 30.5.  
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

- La 11.1. klo 12–15 viikonloppuolkkari
- Ti 21.1. klo 16–18 alkuillan olkkari
- Ti 18.2. klo 16–18 alkuillan olkkari
- Ti 18.3. klo 16–18 alkuillan olkkari
- Ti 22.4. klo 16–18 alkuillan olkkari
- Pe 2.5. klo 12–15 viikonloppuolkkari
- Ti 20.5. klo 16–18 alkuillan olkkari

→ **Alkuillan olkkarit 21.1., 18.2., 18.3., 22.4. ja 20.5. klo 16–18**

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

→ **Viikonloppuolkkarit la 11.1. ja pe 2.5. klo 12–15**

*Tervetuloa viettämään viikonloppua porukalla kuulumisia ja ajatuksia vaihtaen sekä kahvitellen. Ohjaajina Jenni ja Valentina. Lauantaina 11.1. viimeisen tunnin aikana klo 14–15 paikalla vierailevat vapaaehtoinen Marja ja koirakaveri Tara iloa ja hyvää mieltä tuomassa.*

## **Valon päivällä masennusta vastaan -vertaisilta ma 3.2. klo 16–18.30**

*Helmikuussa, kun valo vähitellen alkaa lisääntyä ja voittaa pimeyttä, on hyvä hetki viettää Valon päivää. Kalenterissakin on tuolloin 3.2. Valon nimipäivä. Kyseessä on masennukseen sairastuneiden ja heidän läheistensä yhteinen teemapäivä. Sillä halutaan korostaa keskinäisen tuen merkitystä sekä tuoda toivoa masennukseen sairastuneille ja heidän läheisilleen pitkän talven jälkeen. (www.mtkl.fi)*

Hyvän mielen talolla vietämme Valon päivää vertaisillan merkeissä. Tapahtumaan ovat lämpimästi tervetulleita niin masennuksesta omakoh- taista kokemusta omaavat kuin heidän läheisensä. Illan aikana kuullaan kokemuspöheenvuorot

- *"Kun ammattilainen sairastuu"* (Hannele) ja
- *"Erilaisenakin onnistuu"* (Olli, videotarina)

sekä jaetaan kokemuksia ja toiveikkuutta/selviytymistä vahvistavia ajatuk- sia vertaistuellisessa keskustelussa. Kokemustarinoissa painottuvat mm. vertaistuen ja taiteen merkitykset toipumisen tukena ja elämänsuunnan löytämisessä.

Illan ohjaajina yhteisötyöntekijät Valentina Vähänen ja Jenni Tulppo. Kah- vitarjoilu sekä suolaista ja makeaa purtavaa.

**Lisätietoa ja ilmoittautuminen 30.1. mennessä Hyvän mielen talon neuvontaan p. 041 463 5712.**

## **Ystävänpäivän tapahtuma pe 14.2. klo 12–13.30**

Tule mukaan juhlistamaan ystävänpäivää ja kuuntelemaan Sydänbiitin live-esiintymistä sekä kahvittelemaan hyvässä seurassa.

### **Hyvis tutummaksi la 1.3. klo 13–15**

Tervetuloa tutustumaan Hyvän mielen talon toimintaan ja tapaamaan talon toimijoita. Iltapäivässä ovat mukana yhdistyksen työntekijät ja hallituksen jäsenet sekä puheenjohtaja Karoliina Hannula.

Esittelemme monipuolisesti ja rennosti kevään ohjelmaa, vapaaehtois- ja kokemustoiminnan mahdollisuuksia sekä yhdistyksen jäsenoimintaa. Pääset myös tutustumaan yhdistyksen toimitiloihin (kohtaamispaikka ja perhetyön toimitilat) talon toisessa kerroksessa. Halutessasi voit osallistua pieniin toiminnallisiin tuokioihin.

Tarjolla kahvittelua sekä mukavaa seuraa ja voit vapaasti tehdä kysymyksiä Hyviksen asioista. Tule mukaan ja tuo mukaan kaverisikin - tapahtuma on maksuton ja avoin kaikille, etukäteisilmoittautumistakaan ei tarvita.

### **Tietoa, tukea ja toivoa -tilaisuus ma 3.3. klo 16.30–18**

*Oletko huolissasi läheisesi psyykkisestä hyvinvoinnista ja omasta jaksamisestasi? Olet lämpimästi tervetullut Tietoa, tukea ja toivoa -tilaisuuteen Hyvän mielen talolle 3.3. klo 16.30–18.00. Saat tutkimustuloksiin ja vertaisten kokemuksiin perustuvaa tietoa omaisten kuormittumisesta ja hyvinvoinnin edistämisestä. Mukana myös kokemusasiantuntijaomainen kertomassa oman tarinansa. Tilaisuus on maksuton sisältäen kahvi-/ teetarjoilun.*

**Kysy lisää / ilmoittaudu mukaan 13.2.-28.2.2025 välisenä aikana: [piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi](mailto:piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi) tai p. 044 7186 762 (puh., tekstiviesti, whatsapp).**



### **Hyvän mielen vertaistuki-ilta omaisille pe 25.4. klo 16.30–19**

Vertaisiltaan ovat lämpimästi tervetulleita kaikki, jotka ovat huolissaan läheisensä mielenterveydestä tai joiden läheinen on sairastunut psyykkisesti. Ohjelmassa on vapaata seurustelua ja vertaistuellista keskustelua, tietoa Hyvän mielen talon toiminnasta, kevyt rentoutushetki sekä kokemusasiatuntijan puheenvuoro. Kahvitarjoilu sekä suolaista ja makeaa purtavaa. Ohjaajina yhteisötyöntekijät Valentina Vähänen ja Jenni Tulppo.

**Lisätietoa ja ilmoittautuminen 23.4. mennessä Hyvän mielen talon neuvontaan p. 041 463 5712.**

### **Iloiset vappuetkot ti 29.4. klo 13–14.30**

Tervetuloa virittelemään mieli kohti vappua! Ohjelmassa iloista yhdessäoloa, musiikkia, leikkimielisiä hyvän mielen ennustuksia sekä sima- ja munkkitarjoilu. Halutessasi voit pukea päällesi jotain vappuun sopivaa vaatetta tai asustetta.

# VERTAISRYHMÄT

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

**Ryhmät kokoontuvat ajalla 2.1.-31.5.2025**

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 **13.1., 3.2., 24.2., 17.3., 7.4., 28.4. ja 19.5. 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)**

Kaipaako 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. Kokoontumiset maanantaisin **13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 7.4., 5.5. ja 19.5. klo 12-14** Hyvän mielen talolla Polku-tilassa. Ryhmänohjaajana toimii vapaaehtoinen.

### **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 **20.1., 3.2., 17.2., 17.3., 31.3. ja 14.4. klo 12–14 Polku-tilassa**. Tuokiolla paikalla kirjoittamista harrastava vapaaehtoinen. Otathan mukaan omat kirjoitusvälineet.

### **Hyvän mielen filosofiaryhmä (Repo)**

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, Repo-tilassa maanantaisin **3.3., 17.3., 31.3., 14.4., 28.4. ja 12.5. klo 13.30–15**. Ryhmän ohjaajana toimii vapaaehtoinen.

### **Voimavaroja harrastuksista -chat (Tukinet)**

Mitkä harrastukset tuovat iloa ja auttavat jaksamaan? Tule jakamaan kanssamme ja antamaan vinkkejä muillekin. Chat on auki maanantaisin **13.1., 10.2., 10.3., 14.4., 12.5. ja 9.6. 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/>**

### **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 jaksaminen. Keskusteluissa liikutaan iloissa ja suruissa sekä arjen haasteissa, sekä siinä miten dissosiativiset oireet tai dissosiaatiohäiriö tuo oman lisänsä tähän kaikkeen. Ryhmä kokoontuu maanantaisin **13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 7.4., 5.5. ja 19.5. klo 14–15.45.** Ryhmää ohjaavat vapaaehtoiset vertaisohjaajat.

### **ADHD-vertaistukiryhmä (Repo)**

Suljettu ADHD-vertaistukiryhmä järjestetään Hyvän mielen talolla, Repo-tilassa joka toinen maanantai. Ryhmän tarkoituksena on tarjota vertaistukea ensisijaisesti aikuisiässä diagnoosin saaneille, aikuisille ADHD-ihmisille. Ryhmä kokoontuu 2025 kevätkaudella 9 kertaa, maanantaisin **13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 7.4., 5.5. ja 19.5. klo 16.30–18.** Ensimmäisellä kokoontumisella pohditaan yhteisesti kevätkauden teemoja ja keskusteluaiheita, tämän jälkeen ryhmänohjaajat valmistelevat pienet alustukset jokaiselle tapaamiskerralle. 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. Ryhmänohjaajina toimivat Hyvän mielen talon vapaaehtoiset. **Ilmoittaudu mukaan:** Valentina p. 041 463 5710 tai valentina.vahanen@hyvanmielentalo.fi

### **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 maanantaisin **20.1., 17.2., 17.3., 14.4., 19.5., 16.6., 21.7., 18.8., 15.9., 20.10., 17.11. ja 15.12. klo 16.30–18.30.** Mukana vapaaehtoinen ohjaaja Laura.

### **Luetaan yhdessä -kielikerho**

Lämpimästi tervetuloa maahan muuttaneiden suomen kielen kerhoon Hyvän mielen talolle. Kielikerho edistää uuden kielen oppimista, osallisuutta ja kotoutumista. Kerhoon voi osallistua naiset ja miehet millä taidoilla tahansa: suomen kielen opetteluun alkuvaiheessa tai jo kielitestiin harjoittelussa. Ryhmässä on useita ohjaajia auttamassa oppijoita. Kielikerhossa opiskelemme ja harjoittelemme suomen kielen käyttöä toiminnallisesti, tekemällä kerholaisia kiinnostavia asioita esimerkiksi musiikin, kuvataiteen, pelaamisen ja ennen kaikkea keskustelun avulla.

Suomen kielen kerho kokoontuu maanantaisin **10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 7.4., 5.5., 19.5. ja 2.6. klo 18–19.45.** Kerhoon ei tarvitse ilmoittautua. Tervetuloa mukaan!

## **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 **14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 6.5. ja 20.5. klo 12–13.30.** Ryhmä kokoontuu oma-apuryhmänä ilman ohjaajaa.

### **Mielipaletti (18–35-v): Ilmaisun vapautta (Valve/Polku)**

**10.9. alkaen tiistaisin klo 13–14/14.30**

Ilmaisun vapautta -ryhmässä vahvistetaan itseilmaisua luovien menetelmien keinoin. Keskeistä ryhmässä on luoda yhdessä turvallinen ja

luottamuksellinen tila, jossa jokainen voi olla oma itsensä. Et tarvitse aiempaa kokemusta mistään. Vapaa tanssi ja Improvisaatio Valveen tanssisalissa klo 13–14, muut kerrat Polku-tilassa klo 13–14.30. Valokuvaus- ja ympäristötaidekerroilla saatamme jalkautua lähialueille.

Teemat ja ajankohdat: **Vapaa tanssi 14.1., 21.1. ja 28.1. (Valve), Luova maalaus 11.2., 18.2., ja 25.2., Sanataide 11.3., 18.3. ja 25.3., Improvisatio 1.4., 8.4. ja 15.4. (Valve), Valokuvaus 22.4., 29.4., 6.5., Ympäristötaide 13.5., 20.5. ja 27.5.** Ryhmään ei ole ennakoilmoittautumista. Voit osallistua yhdelle tai vaikka jokaiselle kerralle. Lisätietoa: p. 044 334 6141, [ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi](mailto:ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi) tai p. 044 311 4140, [janica.rahja@hyvanmielentalo.fi](mailto:janica.rahja@hyvanmielentalo.fi)

### **Epävakaata persoonallisuushäiriö -vertaisryhmä (Suvanto)**

Vertaisryhmä on avoin kaikille, kenellä on diagnosoitu epävakaata persoonallisuushäiriö. Kokoukset tiistaisin **7.1., 21.1., 4.2., 18.2., 4.3., 18.3., 1.4., 15.4., 13.5. ja 27.5. klo 14–15.45.** Ohjaajana toimii vapaaehtoinen vertaisohjaaja.

### **Death Cafe (Ilona)**

Kahvittelun ohella tapaamisessa keskustellaan elämästä ja kuolemasta, osallistujien toivomalla tavalla. Miten tehdä elämästä paras mahdollinen, kun muistamme elämän rajallisuuden? Jaetaan kokemuksia elämään ja kuolemaan liittyvistä asioista. Kahvilan järjestäjinä Solja Peltovuori ja Päivi Vuokila-Oikkonen. Kevätkauden tapaamiset tiistaisin: **11.2., 11.3., 8.4. ja 13.5. klo 16.30–18.** Lisätietoa: Solja, [solja.peltovuori@hyvanmielentalo.fi](mailto:solja.peltovuori@hyvanmielentalo.fi), 041 466 7682.

### **Omaisten kuukausitapaamiset (Repo)**

Tervetuloa vaihtamaan kuulumisia muiden omaisten kanssa kahvi-/teekupposen äärellä. Samalla saat ajankohtaista tietoa Hyviksen toiminnasta sekä voit vaikuttaa toiminnan kehittämiseen ja sisältöön. Kokoukset

kevätkaudella tiistaisin **21.1., 18.2., 18.3., 15.4. ja 13.5. klo 16.30–18.** Kuu-  
kausitapaamisiin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Ohjaajana Jenni  
Tulppo.

### **Pakko-oireisten vertaistukiryhmä (Suvanto)**

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

Ryhmä kokoontuu Hyvän mielen talolla Suvanto-tilassa tiistaisin 14.1.,  
4.2., 25.2., 18.3., 8.4., 29.4. ja 20.5. klo 16.30–18. Ryhmänohjaajana toimii  
vapaaehtoinen vertaisryhmänohjaaja.

### **Muutos minussa – minä ennen ja jälkeen läheiseni sairastumisen (Repo)**

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, jonka läheisen psyykkisestä sairastumisesta  
on kulunut jo useampia vuosia ja kaipaavat vertaiskeskusteluja muiden sa-  
mankaltaisessa tilanteessa olevien omaisten kanssa. Kokoontumiset  
**14.1., 25.2., 25.3. ja 8.4. klo 16.30–18.30,** ryhmätila Repo.

## **KESKIVIIKKO**

---

### **Väsyneiden lukupiiri (Repo)**

Onko kirjan lukemisesta aikaa? Onko arkesi kiireistä tai haastavaa? Kai-  
paatko muuten lyhyttä ja mukavaa luettavaa? Tule mukaan väsyneiden lu-  
kupiiriin! 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!

15.1. Truman Capote: Aamiainen Tiffanylla

12.2. Joel Haahtela: Katoamispiste

12.3. Annie Ernaux: Isästä: Äidistä

16.4. Jamaica Kincaid: Lucy

14.5. Hannu Väisänen: Viisikko

Väsyneiden lukupiiri kokoontuu keskiviikkoisin **15.1., 12.2., 12.3., 16.4. ja 14.5. klo 12–13** Hyvän mielen talolla (Kauppurienkatu 23) Repo-tilassa ja se on kaikille avoin.

### **Hyvän mielen etäolkkari (verkossa, Microsoft Teams)**

Kokoontumiset **ke 15.1., 12.2., 12.3., 9.4. ja 7.5. klo 12.30–14.** Hyvän mielen etäolkkarissa kohdataan ja ollaan yhdessä etänä: vaihdetaan kuulumisia sekä keskustellaan ja tehdään harjoituksia erilaisista mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä teemoista. Ohjaajana Jenni Tulppo.

Mukaan pääset ilmoittamalla sähköpostiosoitteesi: [jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi](mailto:jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi) tai p. 044 901 7212. Ilmoittautuneet saavat liittymislinkin ja muistutussähköpostin 1–2 päivää ennen kokoontumista. 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 **8.1., 22.1., 5.2., 19.2., 5.3., 19.3., 2.4., 23.4, 14.5. ja 28.5. 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 **8.1.–28.5. klo 15.30–17, poikkeuksena 30.4., jolloin ei kokoontumista.** Ryhmä kokoontuu oma-apuryhmänä ilman ohjaajaa.



## **Hyvän mielen omaiset (Repo)**

Keskusteluryhmä, jonka tavoitteena on myönteisten ajatusmallien myötä lisätä omaisten hyvinvointia. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin **8.1., 5.2., 5.3., 2.4. ja 7.5. klo 18–20** Repo-tilassa. Ohjaajana toimii vertaisohjaaja ja ryhmä on kaikille omaisille avoin. Ennakoon 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 **16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 10.4., 8.5. ja 22.5. klo 12–13** Suvanto-tilassa. Ohjaajana toimii vertaisohjaaja. Yhteistyökumppanina Suomen Moniääni-set ry.

### **Hyviksen kahvipaussi -chat (Tukinet)**

Pidä tauko ja pysähdy hetkeksi. Piipahda Hyviksen kahvipaussi -chatissa vaihtamassa kuulumisia rennossa ilmapiirissä, chat on auki torstaisin **16.1. 13.2., 13.3., 10.4. ja 8.5. 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 9.1. alkaen 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 ko-  
keilla erilaisia soittimia. Kaveriolkkareissa on mukana työntekijöitä  
sekä vapaaehtoisia lauta- ja videopelikavereina.

Ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Yhteistyössä Mielipaletti ja Helsin-  
gin diakonissalaitoksen Vamos. Tervetuloa mukaan lämminhenki-  
seen 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 **9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 6.3., 20.3., 3.4. ja 15.5.**  
**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/](https://tukinet.net/toimijat/hyvan-mielen-talo-ry/)

### **Hyvän mielen liikkujat (Kasarmin sali)**

Tule pelaamaan eri palloilupelejä mm. sähkö, sulkapallo, lentopallo, futsal.  
Mukaan tarvitset vain sisäpelikengät. Tiedossa rentoa ja mukavaa liikku-  
mista yhdessä. Ryhmä kokoontuu torstaisin **9.1.–22.5. klo 15–16.30, saa-  
vuthan paikalle klo 15.00 mennessä!** 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 koke-  
neille aikuisille. Ryhmässä käsitellään aihetta eri tunneteemojen kautta,  
keskitytään omien voimavarojen ja jaksamisen ylläpitoon. Ryhmä on tar-  
koitettu vertaistueksi, ei terapiaksi, ohjaajina toimivat vertaisohjaajat.

**30.1.** Mitä kuuluu

**20.2.** Huumori

**27.3.** Menetykset

**24.4.** Traummat ja juhlapyhät

**22.5.** Suhde vanhempiin

**19.6.** Kesä ja keho

Ryhmä kokoontuu Repo-tilassa klo 17–20, tervetuloa!

## **PERJANTAI**

---

### **Perjantain aamukahvit (Ilona)**

Keskustellaan päivän aiheista ja valmistaudutaan viikonlopun viettoon. Aamukahvia tarjolla perjantaisin **10.1.–23.5. klo 9–10** Hyvän mielen talolla, olohuone Ilonassa. Ryhmä ei kokoonnu 18.4., 2.5. ja 30.5.

### **Nuorten aikuisten vertaisryhmä (Suvanto)**

Ryhmässä keskustellaan mielen hyvinvointiin ja nuorten aikuisten elämään liittyvistä aiheista rennossa ja turvallisessa ilmapiirissä. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan yhdessä kevään teemoja.

Ryhmä on avoin 18–35-vuotiaille, voit osallistua joka kerralle tai niille kerroille kuin sinulle sopii. Kokoontumiset Suvanto-tilassa **21.2., 7.3., 21.3., 4.4., 16.4., 30.4., 16.5. ja 28.5. klo 12–13.** Ohjaajina vapaaehtoinen Milla sekä Janica (janica.rahja@hyvanmielentalo.fi, 044 311 4140).

Huom! Kolme kokoontumista poikkeuksellisesti keskiviikkoisin **16.4., 30.4. ja 28.5.**

### **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 **10.1.–23.5. klo 12.30–13.30.** Ohjaajana toimii vapaaehtoinen. Musaryhmä ei kokoonnu 14.2., 18.4., 25.4. ja 2.5.

## **Impro-ryhmä**

Haluatko heittäytyä ilmaisun pyörteisiin? Tässä ryhmässä tutustutaan itseemme ja rakennetaan hyvää ryhmähenkeä yhdessä. Opit tuntemaan omia ilmaisu- ja esiintymistaitojasi sekä syventämään itsenäisen ja ryhmätyöskentelyn taitojasi. Tässä ryhmässä jännitys ei haittaa, etkä tarvitse aiempaa kokemusta improvisaatiosta. Luvassa paljon naurua ja iloa!

Kokoontumiset perjantaisin **7.3.-4.4. klo 14.30-15.30** Hyvän mielen talolla. Ohjaajana vapaaehtoinen Jessica. Mukaan suljettuun ryhmään sopii 8 henkilöä, ja toivomme että pystyt sitoutumaan ryhmään joka kerralle.

**Ilmoittautuminen 3.3. mennessä:** janica.rahja@hyvanmielentalo.fi, 044 311 4140.

*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
- sosiaalisten tilanteiden pelko
- masennus ja uupumus

- kaksisuuntainen mielialahäiriö
- traumaperäinen stressihäiriö
- epävakaata persoonallisuushäiriö
- nepsy-oireet itsellä tai omalla lapsella/nuorella
- unettomuus
- yksinäisyys
- uskonto ja mielenterveys
- velkajärjestely
- lähisuhdeväkivalta
- lastensuojeluasiakkuus
- narsismi tai alkoholismi parisuhteessa
- läheinen (esim. puoliso tai lapsi) oireilee/sairastaa psyykkisesti
- lihavuusleikkaus
- elämä ilman kilpirauhasia
- diabetes elämän mittaisena kumppanina
- harvinaissairaus

Vertaiskeskusteluajan sopiminen: yhteisötyöntekijä Jenni Tulppo, p. 044 901 7212, [jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi](mailto: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 metsäkävelyille, opetella peruserätaitoja, kerätä marjoja ja sieniä tai muuten rentoutua luonnossa.

Tapaamisaikojen sopiminen sekä lisätietoa: Ella Sohlo p. 044 3346 141, [ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi](mailto:ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi)

# KOHTAAMISPAIKAN VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoisena voit esim. antaa ja saada itse vertaistukea, toimia rinnalla kulkijana kuormittavassa elämäntilanteessa, mahdollistaa inhimillistä ja kiireetöntä kohtaamista sekä saada mielekästä sisältöä arkeen! 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
- 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 ja chat-ryhmät)
- yksilötukea tarjoavina vertaistukihenkilöinä
- luontolähetteinä yksilö- tai pienryhmätapaamisissa
- olohuonevapaaehtoisina (läsnäolija ja keskustelukaveri säännöllisillä vuoroilla 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](mailto:jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi)**

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



## **Vapaaehtoistoiminnan infot – Hyvän mielen talon vapaaehtoistointa tutuksi**

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

Kevään infotilaisuudet Hyvän mielen talolla Repo-tilassa klo 16.30–18

- ma 10.2., teemana vertaisryhmän ohjaaminen
- ma 24.3.
- ti 6.5.

Voit tulla suoraan paikan päälle tai halutessasi ilmoittautua ennakoon: [jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi](mailto:jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi), p. 044 901 7212

## **Vapaaehtoisten kuukausitapaamiset**

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

Kokoontumiset kevätkaudella maanantaisin

- 13.1. klo 16–18.30 (Polku): Unelmakarttatyöskentelyä
- 24.2. klo 16–18 (Ilona)
- 7.4. klo 16–18 (Ilona)
- 19.5. klo 16–18 (Ilona)

Ilmoittautuminen viimeistään kuukausitapaamista edeltävänä päivänä: [jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi](mailto:jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi), p. 044 901 7212.

## **Mielipaletin vapaaehtoisten ideapaja 17.2. klo 16–18**

Ideapajassa kehitämme erityisesti Hyvän mielen talon nuorten aikuisten toimintaa. Jos jo toimit tai olet kiinnostunut toimimaan vapaaehtoisena Mielipaletissa – tervetuloa mukaan ideapajaan! **Ilmoittautuminen** viimeistään 14.2.: [ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi](mailto:ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi), p. 044 334 6141 tai [nica.rahja@hyvanmielentalo.fi](mailto:nica.rahja@hyvanmielentalo.fi), p. 044 311 4140

## **Vertaistukihenkilöiden täydennyskoulutus ja vertaistapaaminen pe 21.2. klo 15–19 (olohuone Ilona)**

Hyvän mielen talon vertaistukihenkilöille, jotka ovat jo käyneet vertaistukihenkilöiden peruskoulutuksen ja ovat toiminnassa mukana olevia vertaistukihenkilöitä. Koulutuksen sisältöinä ovat

- vertaistukihenkilötoiminnassa mukana olevien vapaaehtoisten tutustuminen sekä kokemusten vaihtaminen ja jakaminen vertaistuellisessa keskustelussa,
- vertaistukitoiminnan tavoitteiden kertaaminen sekä vertaistukihenkilötoiminnasta saatuihin v. 2024 palautteisiin tutustuminen,
- vuorovaikutus- ja kohtaamistaidot sekä oma persoona vertaistukijan työkaluina (omat vahvuuteni ja niiden hyödyntäminen) sekä
- vertaistukihenkilötoiminnan kehittämisideat.

Kahvitarjoilu sisältäen ruokaisaa purtavaa. Ohjaajana yhteisötyöntekijä Jenni Tulppo.

**Ilmoittautuminen** viimeistään 19.2.: [jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi](mailto:jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi), p. 044 901 7212.

## **Hyvinvoiva mieli -koulutus la 29.3. ja 12.4. klo 9–15 (Hyvän mielen talolla)**

*Koulutuksessa varattu 7 paikkaa Hyvän mielen talon vapaaehtoisille.*

Koulutus tarjoaa tietoa mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sekä käytännön harjoituksia mielen hyvinvointia edistävästä toimintatavoista. Koulutuksen keskeinen viitekehys on viisi tapaa hyvinvointiin -suositukset: liity, liiku, huomaa hetki, opi uutta, anna toisille.

Koulutus on suunnattu aikuisille, jotka haluavat ylläpitää tai edistää mielen hyvinvointiaan. Koulutusta ei suositella akuutissa kriisitilanteessa elävälle henkilölle.

### **Koulutuksen jälkeen osallistuja osaa**

- tunnistaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä
- laatia suunnitelman terveyskäyttäytymisen muutokselle ja ylläpidolle
- toteuttaa mielen hyvinvointia edistäviä tapoja arjessa

Koulutus koostuu lähipäivistä sekä väli- ja seurantatehtävästä. **Sisällöt:**

- kokonaisvaltainen hyvinvointi
- toimintatavat hyvinvoivaan mieleen
- mielen ongelmat osana elämää
- hyvinvoiva mieli arjessa

Koulutus korvaa aiemman Mielenterveyden ensiapu® 1 – Mielenterveys elämäntaitona -koulutuksen. Ohjaajina Hyvinvoiva mieli -koulutuksen ohjaajat Jenni Tulppo ja Virve Saaranen.

Koulutuspäivinä Hyvän mielen talon tarjoamana aamu- ja iltapäiväkahvit, lounas omakustanteinen.

**Ilmoittautumiset 9.3. mennessä vain kouluttajien kautta:** Jenni Tulppo, p. 044 901 7212, [jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi](mailto:jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi) tai Virve Saaranen, p. 044 3346143, [virve.saaranen@hyvanmielentalo.fi](mailto:virve.saaranen@hyvanmielentalo.fi)

Ilmoittautumisen jälkeen saat linkin, jonka kautta pääset syöttämään tietosi Mieli ry:n Futural-järjestelmään ja ohjeet oppikirjamaksun 15€ maksamiseksi.

# 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](mailto:jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi)

Valentina Vähänen, p. 041 463 5710, [valentina.vahanen@hyvanmielentalo.fi](mailto:valentina.vahanen@hyvanmielentalo.fi)

### **Tervetuloa mukaan omaistoimintaan!**

#### **Omaisien abc- kurssi**

Aika: 10.3., 17.3. ja 24.3. klo 16.30–18.30

Paikka: Hyvän mielen talo, olohuone Ilona

Omaisien abc- kurssi on tarkoitettu sinulle, joka olet huolissasi läheisesi mielenterveydestä ja omasta jaksamisestasi. Huoli voi liittyä lapsen, puolison tai muun läheisen tilanteeseen. Saat kurssilla tietoa ja tukea sekä

mahdollisuuden keskustella muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssi koostuu kolmesta teemallisesta tapaamisesta, joista jokaisessa on omaisen asemaan ja elämään liittyvä aihe.

**Ilmoittautuminen ja lisätiedot 13.2.-5.3.2025 välisenä aikana: p. 044 7186762 tai [piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi](mailto:piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi)**

# 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

 <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


 <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 2.1.–31.5.

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| maanantaisin                | 9.00–16.00 |
| tiistaisin                  | 9.00–16.00 |
| keskiviikkoisin             | suljettu   |
| torstaisin                  | 9.00–14.00 |
| perjantaisin                | 9.00–14.00 |
| lauantaisin ja sunnuntaisin | suljettu   |

Poikkeukset aukioloaikoihin suljettu 2.5. ja 30.5  
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.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

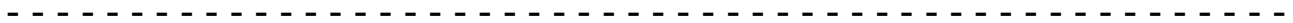
Lisätiedot MTKL:n eduista <https://www.mtkl.fi/mielenterveysyhdistykset/yhdistyksen-abc/jaseneksi-mielenterveysyhdistykseen/> tai Hyvän mielen nettisivuilta.

**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](http://www.hyvanmielentalo.fi)  
[info@hyvanmielentalo.fi](mailto:info@hyvanmielentalo.fi)  
[www.facebook.com/hyvanmielentalo](http://www.facebook.com/hyvanmielentalo)  
[www.instagram.com/hyvanmielentalo](http://www.instagram.com/hyvanmielentalo)