

SYKSY 2025 |



HYVÄN MIELEN TALO

Hyvän mielen talon

Toimintakalenteri



HYVÄN MIELEN TALO RY
-talo Vaaranpuiston laidalla-

Toiminnan tarkoitus

Hyvän mielen talo ry on oululainen mielenterveysyhdistys, jonka toimintaa rahoittaa STEA.

Hyvän mielen talossa tarjoamme voimavaralähtöistä ja arvostavaan kohtaamiseen perustuvaa toimintaa. Toimintamme on suunnattu ihmisille, joilla on omakohtainen tai läheisen kokemus mielenterveyden haasteista ja toipumisesta.

Tavoitteenamme on keventää omaisten ja läheisten huolta sekä vahvistaa yhteisöllisyyttä vertaistuen keinoin. Yhdessä voimme vähentää yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden kokemuksia – ja luoda tilaa toivolle ja toipumiselle.

TOIMINTAKALENTERIN SISÄLLYSLUETTELO

Turvallisemman kohtaamisen periaatteet	4
Kohtaamispaikkatoiminta - Kohtaamo	5
Tutustu toimintaan	7
Tapahtumat, retket ja työpajat.....	7
Ryhmässä toimimisen periaatteet	14
Vertaisryhmät.....	16
Toiminnalliset ryhmät	20
Oppimistavoitteiset ryhmät.....	24
Verkkoryhmät.....	25
Koulutukset, kurssit, luennot	26
Keskustelutukea ja neuvontaa	29
Tapaaminen luontolähetin kanssa	31
Vapaaehtoistoiminta	32
Tukea ja toimintaa kuormitusta kokeville perheille	35
Kun läheinen oireilee psyykkisesti.....	36
Mielen hyvinvointia nuorille aikuisille	37
Kokemusasian tuntijatoiminta	38
Yhteystiedot.....	41
Hyvän mielen talo ry:n jäsenenä.....	42

Turvallisemman kohtaamisen periaatteet

1. Jokaisella on tila olla oma itsensä sekä tulla kohdatuksi ja nähdyksi omana itsenään.

Oikeus kysyä ja tarkistaa omia ajatuksia. Oikeus tuoda esille, jos itseen kohdistuu vääriä tai ikävältä tuntuja kommentteja/oletuksia.

2. Hyvän mielen talo on

- kiusaamisesta ja syrjinnästä vapaa alue
- diagnoosivapaa vyöhyke
- uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton

Olemme kaikki tasavertaisia suhteessa toisiimme sekä arvostamme ja kunnioitamme toistemme vakaumuksia ja näkemyksiä.

3. Toimintaan voi osallistua siinä määrin ja sillä tavalla kuin haluaa, kunhan kunnioittaa muita.

Saa puhua ja olla myös hiljaa. Kaikki mielipiteet ja tunteet ovat hyväksytyjä. Äänen korottaminen sekä voimakas tai asiaton puhe ei kuitenkaan ole sallittua. Voit kertoa, jos pahoitat mielesi.

4. Oikeus keho- ja ruokarauhaan

Älä koske toiseen ilman lupaa tai kommentoi toisen kehoa, syömistä tai syömättömyyttä. Muista asioista voit antaa toiselle myönteistä palautetta tai kehuja.

Hienoa, jos huomaat hyvän ympärilläsi!

5. Vaitiolovelvollisuus toisten ihmisten henkilökohtaisiin asioihin liittyen.

6. Älä valo- tai videokuvaakaan muita ihmisiä ilman lupaa.

7. Pidä huoli itsestäsi ja omista rajoistasi sekä kunnioita toisten rajoja.

8. Oikeus olla armollinen itsellesi ja muille.

Voit pahoitella, jos tietämättäsi ja tahattomasti loukkaat toista.

9. Toimintamme on päihteetöntä.

10. Osallistuthan toimintaan tuoksuitta.

Pidetään yhdessä huolta turvallisesta kohtaamisesta!

Lisätietoa Hyvän mielen talon työntekijöiltä.



HYVÄN MIELEN TALO

KOHTAAMISPAIKKATOIMINTA - KOHTAAMO

Hyvän mielen talon Kohtaamo on Hyviksen matalankynnyksen kohtaamispaikka, joka on kaikille avoin maanantaista perjantaihin. Hyvikselle voit tulla hengaillemaan ja olemaan - tapaamaan toisia, juomaan kahvikupposen, lukemaan päivän lehdet.

Jokaisena arkipäivänä klo 10–12 ja tiistaisin klo 16–18 on teemallista toimintaa, johon voit osallistua oman kiinnostuksesi mukaan. Paikalla Hyvän mielen talon vapaaehtoiset ja työntekijät. Tarkemman ohjelman löydät Hyviksen kotisivujen tapahtumakalenterista sekä some-kanavilta.

Huomaathan, että toimintaa järjestetään myös iltaisin ja viikonloppuisin. Lisätietoja toiminnasta löydät Hyvän mielen talon kotisivuilta www.hyvanmielentalo.fi

Kohtaamon aukioloajat 1.9.– 31.12.2025

maanantaisin	10–16
tiistaisin	10–18
keskiviikkoisin	10–16
torstaisin	9–14
perjantaisin	9–14
lauantaisin ja sunnuntaisin	suljettu

Kaveriolkkari torstaisin klo 14–16

Mielipaletti 18–35-vuotiaille

Tunnetko yksinäisyyttä ja haluaisitko tutustua muihin nuoriin aikuisiin mukavan tekemisen äärellä? Kaveriolkkarissa voit viettää aikaa toisten kanssa, pelata video- ja lautapelejä ja vaikka piirtää tai maalata. Tervetuloa mukaan lämminhenkiseen porukkaan, jossa jännitys ei haittaa!

Perheolkkari syyskuusta 3.9. lähtien keskiviikkoisin klo 15–19

Tukea ja toimintaa kuormitusta kokeville perheille

Tervetuloa seurustelemaan kahvikupin ja runsaan välipalan äärelle. Lapsille meiltä löytyy esimerkiksi legoja, lautapelejä ja askartelumahdollisuus. Perheolkkariin ei ole ilmoittautumista ja sinne voi tulla myös ilman lapsia.

Hyvän mielen etäolkkari kerran kuussa maanantaisin klo 12–13

(verkossa, Microsoft Teams)

Kokoontumiset ma 8.9., 13.10, 17.11. ja 15.12 klo 12–13

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 tai p. 044 901 7212. Ilmoittautuneet saavat liittymislinkin ja muistutussähköpostin kokoontumisesta edeltävänä perjantaina. Voit liittyä mukaan etäolkkarin postituslistalle ja osallistua niihin kokoontumisiin, joihin pääset. Voit olla mukana videokuvalla tai ilman.

TUTUSTU TOIMINTAAN

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

TAPAHTUMAT, RETKET JA TYÖPAJAT

Opastava perhetyö: Perhepiknikit Ainolanpuistossa kuukausittain vaihtelevina päivinä klo 16–18

Tarjolla piknikherkkuja, seurustelua ja kivaa yhteistä tekemistä! Esim. ti 21.10. on syyslomapiknik, jolloin tarjolla on nuotioherkkuja sekä kivaa ohjelmaa!

Mielipaletti (18–35-vuotiaille): Pelikahvilat

Pelikahvilasta löydät mukavaa peliseuraa sekä lauta- ja videopelejä laidasta laitaan sekä snack-buffet. Pelikahvilat perjantaisin 8.8., 3.10., 7.11. ja 2.1. klo 16–19 sekä lauantaina 6.9. klo 12–15.

Mielipaletti (18–35-vuotiaille): Taidetyöpajat (Polku)

Taidetyöpajat ovat tilaisuus pysähtyä hetkeksi, nauttia luovasta ilmaisusta ilman suorituspaineita ja löytää taiteen tekemisen iloa. Ryhmässä saa olla myös hiljaa ja keskittyä vain omaan tekemiseen ja olemiseen. Työpajat: 1.9., 22.9., 13.10., 3.11., 24.11., 15.12. klo 13–15. **Ilmoittaudu jokaiseen työpajaan erikseen edelliseen päivään mennessä viestillä: Ella p. 044 3346 141 tai Janica p. 044 311 4140.**

Syyskauden avajaiset 2.9. klo 13–14.30

Hyviksen syyskausi starttaa rennon yhdessäolon, live-musiikin ja kahvitte-lun merkeissä – tervetuloa mukaan! Kaikille avoin, maksuton tapahtuma. Musiikkiesitys: laulu Tiina Parkkinen, säestys Janne K.

Oulu kylässä -festivaali Mannerheimin puistossa osana Oulun Päiviä pe 5.9. klo 13–18

Hyvän mielen talo on mukana tapahtumassa omalla esittelypisteellään. Paikalla on tavattavissa yhdistyksen henkilökuntaa ja vapaaehtoisia. Tervetuloa tapaamaan Hyviksen väkeä.

Festivaali esittelee oululaisia toimijoita, järjestöjä, harrastusmahdollisuuksia sekä Oulun kaupungin eri palveluita vasta kaupunkiin muuttaneille uusille oululaisille. Festivaalin ohjelmalavoilla nähdään oululaista osaamista ja moninaista kulttuuria.

Opastava perhetyö: Marjastus- ja sienestysretki Kallioselän autiotuvalle la 6.9. klo 10–17. Retkellä mahdollisuus kerätä marjoja ja sieniä, opetella erätaitoja sekä nauttia syyspäivästä luonnon äärellä. Kokataan yhdessä nuotioherkkuja ja halukkaat voivat myös sauna. Kuljetus ja eväät tarjotaan. Mukaan mahtuu 15 osallistujaa. **Ilmoittautuminen viimeistään 27.8.**

Opastava perhetyö: Lauantain perhekahvila 6.9. alkaen klo 10–15

Tarjolla kahvia, välipalaa ja jutustelua. Lapsille on mm. kirjoja, lautapelejä, askartelumahdollisuus ja leikkipaikka. Paikalle voi tulla ja lähteä oman aikataulun mukaan, myös ilman lapsia. Perhekahvilaan ei tarvitse ilmoittautua.

Minecraft - English-language livingroom

In Minecraft everyone is welcome to drop by for a chat, make art, play board games, and enjoy a pleasant time together over a cup of coffee or tea. Organized in collaboration with the Irish Festival's TellMe project. The English-language livingroom is open from 5 PM to 7 PM on the following dates: September 8, October 6, November 3, December 1 and 29, 2025. No registration needed. For more information, please call Janica 044 311 4140.

Logoskahvilat ti 16.9., 28.10. ja 18.11. klo 18–19.30

Keskustelutilaisuudet pohjautuvat Viktor Franklin logofilosofian aiheisiin. Logoskahvilat on tarkoitettu Sinulle, joka olet kiinnostunut ihmisenä olemisesta, oman elämän tarkoituksesta, elämänilosta vaikeidenkin aikojen keskellä.

16.9. Logoskahvila avaa ovensa - Tervetuloa logofilosofiseen keskusteluiltaan.

28.10. Logoterapia tajunnallisenä vaikuttamisena ja logofilosofia elämäntaitona!

18.11. Elämän tarkoitus ja tehtäväluonne.

Hohtokeilausta la 20.9., 18.10. ja 8.11. klo 13.45–15

Paikka: Space Bowling & Billiard, Kauppakeskus Pekuri

Tule mukaan viettämään mukavaa aikaa yhdessä hohtokeilauksen merkeissä. Järjestämme syyskaudella kolme hohtokeilausreissua, jotta mahdollisimman moni pääsee osallistumaan. **Ilmoittaudu mukaan sinulle sopivalle ajankohdalle neuvontaan p. 041 463 5712 tai Janicalle p. 044 311 4140.**

Mielipaletti (18–35-vuotiaille): Ideapajat 29.9. ja 8.12. klo 14–15.30 (Polku)

Mielipaletin ideapajoissa kehitetään yhdessä nuorten aikuisten toimintaa. Tervetuloa mukaan vaikuttamaan sekä tutustumaan muihin nuoriin aikuisiin ja vapaaehtoiseihin.

Mielenterveysläheisille suunnatut vertaisillat to 9.10., 13.11. ja 18.12.

Tapahtumat sisältävät kokemusasiantuntijan puheenvuoron ja vertaisuellista keskustelua. Kevyt kahvitarjoilu, jossa huomioidaan yleisimmät ruoka-aineallergiat (laktoositon, maidoton ja gluteeniton). Vertaisillat ovat avoimia tapahtumia, joihin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Kaikki illat järjestetään Hyvän mielen talolla olohuone Ilonassa. Lisätiedot: yhteisötyöntekijä Jenni Tulppo, p. 044 901 7212 ja jenni.tulppo@hyvanmielen-talo.fi

- Mielenterveysomaisten Ilonan päivän vertaisilta to 9.10. klo 17–19: "Omaisen tarina" (kokemusasiantuntija Marketta)
- Läheisten vertaisilta to 13.11. klo 17–19: kokemuspuheenvuorossa teemana kaksisuuntainen mielialahäiriö sekä kipu ja mieli (kokemusasiantuntija Ville-Veikko)
- Läheisten vertaisilta to 18.12. klo 17–19: "Onnekas mies: Elämää skitsofrenian kanssa" (kokemusasiantuntija Teemu)

Maailman mielenterveyspäivä pe 10.10. klo 10–12

Lämpimästi tervetuloa viettämään yhdessä jokavuotista kansainvälistä mielenterveyspäivää kahvittelun ja aamupalan merkeissä. Tilaisuus on kaikille avoin.

Kansainvälisen vertaistuen päivän kahvit to 16.10. klo 10–12

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!

Opastava perhetyö: Syysloman perhekaraoke pe 24.10. klo 17–19

Nyt saa laulaa omia lempibiisejä rennoissa tunnelmissa tai tulla vain kuuntelemaan muiden esityksiä. Tarjolla on myös teemaan sopivia herkkuja.

Opastava perhetyö: Halloween-juhla pe 31.10. klo 17–19

Hurjan hauskaa ohjelmaa ja jänniä herkkuja niin lapsille kuin vanhemmillekin! Halutessaan voi pukeutua teemaan sopivasti.

Mielipaletti (18–35-vuotiaille): Päivärettriitti la 1.11.

Tule kokemaan inspiroivaa päivää keskellä kaamosta. Ohjelmassa rentoutumista erilaisten harjoitusten avulla, nuotiopiiri olohuoneessa, meditatiivista taiteilua sekä yhteistä rentoa olemista. Tarjoamme osallistujille ruuan. **Lisätietoa ja ilmoittautuminen 27.10. mennessä: Ella p. 044 3346 141 tai Janica p. 044 311 4140.**

Mielenterveysviikko: Hyvän mielen iltamat ti 18.11. klo 16–18

Tule kahvittelemaan ja osallistumaan hyvää mieltä tuovaan toimintaan. Voit tulla omien aikataulujesi mukaan paikalle!

Mielenterveysviikko: Hyvän mielen virkistyspäivä to 20.11. klo 9–16.30 Kiimingin leirikeskus Suvelassa

Ilmoittautuminen aukeaa 13.10. ja päättyy 30.10.

Perinteinen virkistyspäivä järjestetään yhteistyössä Mielenvireys ry:n ja Oulun ev.-lut. seurakuntien kanssa. Ohjelmassa on oman valinnan mukaan lautapelejä, askartelua, ulkoilua, sauna ja bingo. Mukaan sisäjalkineet tai villasukat ja halukkaille saunojille omat saunatarvikkeet. Lähtö keskustan seurakuntatalolta (Isokatu 17) klo 9 ja paluu samaan paikkaan klo 16.30 mennessä.

Hyvän mielen talon kautta mukaan mahtuu 20 henkilöä. **Ilmoittautuminen neuvontaan paikan päällä tai numeroon 041 463 5712.** Osallistumismaksu 10 € (sis. aamukahvit, lounas ja lähtökahvit, bussikyydin ja ohjelman materiaaleineen).

Omaisten tunnemaalaus-työpaja la 22.11. klo 10.30–12.30 (Polku)

Työpajassa pääset lempeälle tutkimusmatkalle itsesi ääreen. Maalaamme sormiväreillä tunneteokset, jotka voivat kertoa tärkeää tarinaa alitajunnastamme, tunteistamme ja tarpeistamme. Työpajan lopussa on tilaa oman maalauskokemuksen jakamiselle piirissä. Et tarvitse aiempaa kokemusta maalaamisesta. **Ilmoittautuminen Janicalle 044 311 4140.**

Mielipaletti (18–35-vuotiaille): Vertaistuen voimaa –tapahtuma la 22.11. klo 14–16

Tapahtuman ohjelmassa kokemusasiantuntijan tarina, yhteistä keskustelua sekä omien voimavarojen pohtimista erilaisten harjoitusten avulla. Tapahtuman sisältö tarkentuu myöhemmin.

Itsenäisyyspäivän aamupala pe 5.12. klo 10–12

Tervetuloa juhlistamaan Suomen itsenäisyyspäivää yhteisen aamupalan äärelle olohuone Ilonaan.

Opastava perhetyö: Koko perheen pikkujoulut ke 10.12. klo 15–19

Tarjolla on puuroa, torttuja ja glögiä. Lisäksi tehdään ja koristellaan pipareita. Luvassa on myös joulusta ohjelmaa.

Mielipaletti (18–35-vuotiaille): Joulupuurotapahtuma to 18.12.

Joulupuurotapahtumassa vietetään aikaa yhdessä ja syödään jouluateria. Tapahtuman sisältö, kellonaika ja paikka tarkentuvat myöhemmin. Järjestäjinä Oulun alueella nuorten aikuisten kanssa toimivat tahot. **Ilmoittautuminen Janicalle p. 044 311 4140.**

Joulun tunnelmaa yhteislaulun voimin ma 22.12. klo 13–15

Tule virittäytymään joulun tunnelmaan yhdessä laulaen!

Kaikille avoin ja maksuton tapahtuma – tervetuloa mukaan nauttimaan musiikista ja joulun hengestä!

Uuden vuoden etkot ti 30.12. klo 16–18

Tervetuloa valmistautumaan uuden vuoden vastaanottamiseen! Nostetaan maljat menneelle ja uudelle alkavalle vuodelle sekä nautitaan kevyestä suolaisesta tarjoilusta.

Mielipaletti (18–35-vuotiaille): Luontoretket pienryhmille

Hyviksen luontolähetti-vapaaehtoiset järjestävät syksyn aikana luontoretkiä pienryhmille (5–6 hlö). Retkikohteita ja -ajankohtia voit seurata Mielipaletin nettisivuilta!

Lisätietoa tapahtumista, retkistä ja työpajoista löydät Hyvän mielen talon kotisivuilta. Skannaa QR-koodi ja tutustu tarjontaan!



RYHMÄSSÄ TOIMIMISEN PERIAATTEET



HYVÄN MIELEN TALO

1. Ryhmä on luottamuksellinen: kaikki keskustelut ja jaetut asiat pysyvät ryhmän sisällä.
2. Keskustelut käydään rakentavassa ja toisia kunnioittavassa hengessä.
3. Kaikki osallistujat ovat ryhmässä tasavertaisia.
4. Jokaisella on oikeus käyttää puheenvuoroja ilman keskeytyksiä.
5. Ohjaaja voi tarvittaessa rajata puheaikaa, jotta jokainen saa mahdollisuuden tulla kuulluksi.
6. Ryhmässä on myös oikeus olla hiljaa.
7. Jos keskustelun aihe tuntuu vaikealta tai aiheuttaa ahdistusta, voi halutessaan poistua hetkeksi rauhoittumaan ryhmätilan ulkopuolelle.
8. Keskustelua triggeröivistä aiheista olisi hyvä välttää (esim. traumat, väkivaltakokemukset, traagiset tapahtumat, uskonto ja politiikka).
9. Jokaisella on oikeus fyysiseen ja psyykkiseen koskemattomuuteen.
10. Tärkeät puhelut hoidetaan ryhmätilan ulkopuolella, jotta ryhmän rauha säilyy.

Hyvän mielen talon ryhmätoiminta



Vertaisryhmät s. 16-20

ADHD-vertaisryhmä
Bipo-vertaisryhmä
Disso-vertaisryhmä
Epävakaa persoonallisuushäiriö -vertaisryhmä
Huoli läheisestä -vertaisryhmä
Hyvän mielen filosofiaryhmä
Lastensuojelun asiakasperheiden vertaistukiryhmä vanhemmille
Masentuneet möllykät
Nepsy-perheiden vertaistukiryhmä vanhemmille
Nuorten aikuisten vertaisryhmä - Mielipaletti (18-35-v)
Omaisten kuukausitapaamiset
Pakko-oireisten vertaistukiryhmä
Yksin ja yhdessä
Ääniä kuulevien vertaisryhmä



Toiminnalliset ryhmät s. 20-23

Hyvän mielen liikkujat
Hyvän mielen musiikki -ryhmä
Kirjakerho
Käsityökerho Neulis
Läsnäoloa ja myötätuntoa itselle
Mielipaletti (18-35-v.): DnD-roolipelitapahtumat
Mielipaletti (18-35-v.): Mielikeho-ryhmä
Musaryhmä
Opastava perhetyö: Huvituuli-ryhmä alle kouluikäisille lapsille vanhempineen
Opastava perhetyö: Random -ryhmä 13-17-v
Syksyn sävel -karaokeryhmä
Vapaa tanssi
Väsyneiden lukupiiri



Oppimistavoitteiset ryhmät s. 24

Kokemusryhmä
Psykonomia-opintokerho



Verkkoryhmät s. 25-26

Ahdistus- & stressinhallinta -chat
Huoli läheisestä -chat
Hyviksen kahvipaussi -chat
Juttutupa-chat
Vertaistukea masennukseen -chat



VERTAISRYHMÄT

Avoin ADHD-vertaistukiryhmä (Repo)

Adhd-aikuisten avoin vertaistukiryhmä tarjoaa rennon ja luottamuksellisen tilan jakaa kokemuksia adhd:n kanssa elämisestä. Ryhmässä saat ymmärrystä, sekä yhteyden toisiin vertaisiin. Osallistumiseen ei vaadita diagnoosia - riittää, jos asia koskettaa sinua. Mukana voi olla aktiivisena keskustelijana tai vain kuuntelijana. Jokaiselle ryhmäkerralle on oma suunniteltu teemansa, joka toimii keskustelun pohjana, osallistujien kiinnostuksen mukaan. Ryhmä kokoontuu maanantaisin **4.8., 18.8., 1.9., 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 17.11., 24.11. ja 8.12. klo 16.30–18.** Ryhmän vetäjinä toimivat Matti & Jari. Myös mahdollisia asiantuntijavieraita.

Bipo-vertaistukiryhmä (Repo)

Ryhmä tarjoaa keskustelu- ja tapaamispaikan henkilöille, jotka haluavat jakaa ajatuksiaan, kokemuksiaan ja tuntemuksiaan kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä. Tapaamiset järjestetään Hyvän mielen talolla keskiviikkoisin **16.7.–17.12. klo 15.30–17.** Ryhmä toimii oma-apuperiaatteella ilman ohjaajaa.

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 **8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12. 15.12. ja 29.12. klo 14–15.45.** Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen vertaisohjaaja.

Epävakaa persoonallisuushäiriö -vertaisryhmä (Suvanto)

Vertaisryhmä on avoin kaikille, kenellä on diagnosoitu epävakaa persoonallisuushäiriö. Ryhmä kokoontuu: **9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12. ja 16.12. klo 14–16.** Ohjaajana toimii vapaaehtoinen vertaisohjaaja.

Huoli läheisestä -vertaistukiryhmä (Repo)

Kaipaatko tukea, kun läheisen mielenterveys tai oma jaksaminen mietityttää? Vertaistukiryhmä tarjoaa luottamuksellisen tilan keskustelulle ja kokemusten jakamiselle muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Huoli, epävarmuus ja uupumus ovat yleisiä tunteita – et ole yksin. Ryhmä kokoontuu tiistaisin **16.9., 23.9., 28.10., 11.11., 25.11. ja 9.12. klo 16.30–18.**

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 **8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11. ja 24.11. klo 13.30–15.** Ryhmän ohjaajana toimii vapaaehtoinen.

Lastensuojelun asiakasperheiden vertaistukiryhmä vanhemmille

Ryhmä on vanhemmille, joiden perheessä on alaikäisiä lapsia ja kokemus lastensuojelun tukitoimista, sijaishuollosta tai huostaanotosta. Keskustelua ohjaamassa ja kokemuksia jakamassa on vapaaehtoinen vertaisohjaaja Ville-Veikko. Mukaan voi tulla kesken kaudenkin. Tarvittaessa lapsille järjestetään samanaikaisesti omaa toimintaa. **Kokoontumiset torstaisin 28.8., 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11., 4.12. ja 18.12. klo 17–18.30.**

Ilmoittautumiset ja lisätietoja: Mervi Kauppinen 044 408 1131, Henry Kaspala 044 334 6138, etunimi.sukunimi@hyvanmielentalo.fi, myös Whatsapp.

Masentuneet möllykät (Ilona)

Tervetuloa jakamaan kokemuksia ja päihkäilemään yhdessä uusia ja unohdettuja voimavaroja/keinoja selvitä arjessa. Ryhmässä tehdään pieniä harjoitteita, joihin toivomme osallistumista, omien voimavarojen mukaan. Ryhmä kokoontuu Hyvän mielen talolla parillisten viikkojen torstaisin **18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 14.11., 27.11. ja 11.12. klo 17–19. (Hox! 14.11. poikkeuksellisesti perjantaina!)** Ryhmään mahtuu max. 12 osallistujaa. Lisätietoja ja ilmoittautumiset 10.9. mennessä: paivi.iso-jarvi@hyvanmielentalo.fi tai p. 041 466 7683. Sinut toivottavat tervetulleeksi vertaisohjaajat, Jenni ja Enna.

Mielipaletti (18–35-v.): Nuorten aikuisten vertaisryhmä (Polku)

Ryhmässä keskustellaan mielen hyvinvointiin ja nuorten aikuisten elämään liittyvistä aiheista rennossa ja turvallisessa ilmapiirissä. Voit osallistua joka kerralle tai niille kerroille kuin sinulle sopii. Ryhmä kokoontuu **9.9. klo 14–15.15, 20.9. klo 12–13.15, 7.10. klo 14–15.15, 18.10. klo 12–13.15, 8.11. klo 12–13.15, 25.11., 9.12. ja 23.12. klo 14–15.15.**

Nepsy-perheiden vertaistukiryhmä vanhemmille

Ryhmä on vanhemmille, joiden perheessä on alaikäisiä lapsia ja neuropsykiatrisia erityispiirteitä omaavia perheenjäseniä (esim. lapsi tai vanhempi itse). Osallistumiseen ei vaadita diagnoosia. Keskustelua ohjaamassa ja kokemuksia jakamassa on vapaaehtoinen vertaisohjaaja Johanna. Mukaan voi tulla kesken kaudenkin. Tarvittaessa lapsille järjestetään samanaikaisesti omaa toimintaa. **Kokoontumiset torstaisin 21.8., 4.9., 18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11. ja 11.12. klo 17–18.30.**

Ilmoittautumiset ja lisätietoja: Mervi Kauppinen 044 408 1131, Henry Kaspala 044 334 6138, etunimi.sukunimi@hyvanmielentalo.fi, myös Whatsapp.

Omaisten kuukausitapaamiset (Repo)

Tervetuloa vaihtamaan kuulumisia ja keskustelemaan vaihtelevista aiheista vertaistuellisessa keskustelussa muiden omaisten kanssa kahvikupposen äärellä! Samalla saat ajankohtaista tietoa Hyviksen toiminnasta sekä voit vaikuttaa toiminnan kehittämiseen ja sisältöön. Tarkemman tiedon kunkin tapaamisen sisällöstä ja ohjelmasta saat omaisten sähköpostituslistan kautta, jolle pääset liittymään ottamalla yhteyttä:

jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi tai 044 901 7212. Kokoontumiset

ti 9.9., 7.10., 4.11. ja 2.12. klo 16.30–18. Kuukausitapaamisiin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Ohjaajana Jenni Tulppo.

Pakko-oireisten vertaistukiryhmä (Suvanto)

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

Ryhmä kokoontuu Hyvän mielen talolla Suvanto-tilassa **2.9., 23.9., 14.10., 4.11., 25.11. ja 16.12. klo 16.30–18.** Ryhmänohjaajana toimii vapaaehtoinen vertaisryhmänohjaaja.

Yksin ja yhdessä (Toivo)

Oletko yksinäinen? Avaa ovi, astu ulos - ja sisään. Meitä on muitakin. Toivomme todella tapaavamme sinut. Olet tervetullut joukkoomme.

Keskustelemme ryhmässä yksinäisyyteen liittyvistä kokemuksistamme ja etsimme toivottua muutosta erilaisen yhteisen tekemisen kautta. Voit halutessasi esittää omat toiveesi toiminnasta yhdessä kokeiltaviksi. **Ryhmä kokoontuu 7 kertaa parillisten viikkojen tiistaisin 16.9.–9.12. klo 14–15.30.** Ryhmään mahtuu 8 osallistujaa ja sen kokoonpano pysyy samana kokoontumisjakson ajan. Ohjaajina toimivat vertaiset Jaana ja Johanna. Lisätietoa ja ilmoittautumiset ryhmään 9.9. mennessä: paivi.iso-jarvi@hyvanmielentalo.fi tai p. 041 466 7683.

Ääniä kuulevien ryhmä (Suvanto)

Mielen sisäisistä äänistä puhuminen on tärkeä askel kohti tasapainoisempaa elämää äänien kanssa. Vertaistukiryhmässä on mahdollisuus jakaa äänikokemuksia hyväksyvässä, luottamuksellisessa ilmapiirissä. Ryhmä on tarkoitettu äänien kuulemisesta kokemusta omaaville. Ryhmä on ilmainen ja avoin, joten siihen voi osallistua itselle sopivimpina kertoina, ennakkoilmoittautumista ei tarvita. **Ryhmä kokoontuu joka toinen torstai klo 12–13 Suvanto-tilassa: 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11., 4.12. ja 18.12.** Ohjaajina toimivat vertaisohjaajat. Yhteistyökumppanina Suomen Moniääniset ry.



TOIMINNALLISET RYHMÄT

Hyvän mielen liikkujat (Kasarmin sali)

Tule pelaamaan eri palloilupelejä mm. sähly, sulkapallo, lentopallo, futsal. Mukaan tarvitset vain sisäpelikengät. Tiedossa rentoa ja mukavaa liikumista yhdessä. Ryhmä kokoontuu torstaisin **4.9.–18.12. klo 15–16.30, saavuthan paikalle klo 15.00 mennessä!** Avoin, maksuton ryhmä. Paikka: Kasarmin Sali, Upseerinkatu 4. Lisätiedot Hyvän mielen talon neuvonnasta, p. 041 463 5712.

Hyvän mielen musiikki -ryhmä (Polku)

Tule mukaan musisoimaan rennossa ja luovassa ilmapiirissä! Soitamme, jammailemme ja kuuntelemme musiikkia yhdessä – ryhmässä ei anneta soitto-opetusta, vaan jokainen osallistuu ja soittaa oman taitotasonsa mukaisesti. Voit tuoda oman soittimen tai käyttää talon soittimia. Kokoontumiset perjantaisin **8.8., 15.8., 22.8., 29.8., 12.9., 26.9., 24.10., 7.11., 21.11., 5.12. ja 19.12. klo 11–12.30.** Vapaaehtoiset vertaisohjaajat toivottavat sinut lämpimästi tervetulleeksi!

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 **18.8., 15.9., 20.10., 17.11. ja 15.12. klo 16.30–18.30.** Ryhmää ohjaavat vapaaehtoiset vertaisohjaajat.

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 **6.5., 20.5., 29.7., 12.8., 26.8., 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12. ja 16.12. klo 12–13.30.**

Läsnäoloa ja myötätuntoa itselle (Suvanto)

maanantaisin 15.9. ja 6.10. klo 13–14

Läsnäolohetkissä tehdään lyhyitä läsnäolo-, keho- ja myötätuntoharjoituksia, joilla voi tukea itseään erityisesti silloin kun kokee vaikeita tunteita. Hetket ovat avoimia kaikille kiinnostuneille, ei ilmoittautumista. Voit osallistua yhdelle tai useammalle kerralle. Ryhmässä saa olla hiljaa tai myös jakaa kokemuksia harjoituksista. Ohjaajana yhteisötyöntekijä Ella.

Mielipaletti (18–35-v.): DnD-roolipelitapahtumat

Nuorten aikuisten DnD-roolipelitapahtumat 27.9., 25.10., 30.11. ja 20.12. klo 16.30–20.30. DnD-tapahtumia luotsaa vapaaehtoinen pelinjohtaja Enna, ja jokaiseen pelitapahtumaan sopii 4 pelaajaa. Lisätietoa ja

ilmoittautuminen suljetussa whatsapp-ryhmässä, ota yhteyttä: Janica p. 044 311 4140.

Mielipaletti (18–35-vuotiaille): Mielikeho-ryhmä 27.10.–1.12. maanantaisin klo 14–15.30 (Pohjan tanssisali).

Mielikeho-ryhmässä haetaan hyvää oloa, vahvistetaan itsetuntemusta ja itsemyyötätuntoa kehollisten harjoitusten, luovan liikkeen ja vertaistuen kautta. Ryhmässä saa jännittää ja olla kömpelö, liikuntarajoitteisuus ei myöskään ole este osallistumiselle. Ryhmää ohjaavat yhteisötyöntekijä Ella Sohlo ja tanssin ammattilainen Heidi Ranta. **Ilmoittautuminen 17.10. mennessä Ellalle: p. 044 3346 141/ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi.**

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 1.8.–19.12. klo 12.30–13.30.** Ohjaajana toimii vapaaehtoinen.

Opastava perhetyö: Huvituuli-ryhmä alle kouluikäisille lapsille vanhempien kuukausittain vaihtelevina päivinä klo 16–18

Joka kerta on vaihtuva teema, esim. luonnon tutkiminen, musiikki, maalaaminen, sadut ja lorut, leipominen tai liikunnalliset tehtävät. Tarjoamme myös pientä välipalaa.

Opastava perhetyö: Random-ryhmä 13–17-vuotiale tiistaisin klo 16–18

Ryhmässä on kivaa tekemistä ja mahdollisuus tutustua uusiin kavereihin. Tehdään yhdessä ryhmän toivomia asioita, olivat ne sitten huvituksia, harrastamista tai vaikka vain hengailua. Ryhmässä on mukana aikuiset ohjaajat. Ilmoittautumiset Henrylle. Tule mukaan sellaisena kuin olet!

Ohjelmassa on mm. seuraavia:

16.9. Lajikokeilu Euroopan liikkujan viikon merkeissä

7.10. Pintaa syvemmälle -tunnetaitovideopeli

28.10. Halloween-bileet

16.12. Pikkujoulut

Syksyn sävel -karaoke (olohuone Ilona)

Tervetuloa Hyviksen karaokeryhmään! Kaikki osaavat laulaa omalla tyyllään, jokaisen ääni on tärkeä ja ansaitsee tulla kuulluksi sellaisena kuin on. Tämä on matalan kynnyksen mahdollisuus nauttia yhteisistä hetkistä musiikin, ilon ja leikkimielisyyden siivittäminä! Kokoontumiset torstaisin **4.9., 25.9., 23.10., 6.11. ja 20.11. klo 17–19.** Lisäksi joulukuussa on tulossa **Joulunajan karaoke 4.12. klo 17–19.** Ohjaajina toimivat Hyvän mielen talon vapaaehtoiset. Tervetuloa!

Vapaa tanssi

Tämä lempeä tanssitunti on sinulle, joka haluat liikkua tai tanssia vapaasti oman fiiliksen ja musiikin mukaan. Tunnin alussa ja lopussa kokoonnumme yhteiseen piiriin, ja musiikki on kirjavaa instrumentaalista radiohitteihin. **Tanssimme perjantaisin 19.9., 17.10, 14.11. ja 12.12. klo 13–14.** Valveen Kulttuurikeskuksella, Tanssisali 3. Voit osallistua joka kerralle tai niille kerroille kuin haluat.

Väsyneiden lukupiiri (Repo)

Onko kirjan lukemisesta aikaa? Onko elämäsi kiireistä tai haastavaa? Kaipaatko muuten lyhyttä ja mukavaa luettavaa? Tule mukaan väsyneiden lukupiiriin!

13.8. Claire Keegan: Kasvatti

17.9. Anni Saastamoinen: Sirkka

15.10. Yasunari Kawabata: Kioto

12.11. Irène Némirovsky: Tanssiaiset

10.12. Ella-Maria Nutti: Puiden luo

Väsyneiden lukupiiri kokoontuu keskiviikkoisin **13.8., 17.9., 15.10., 12.11. ja 10.12. klo 12–13** Hyvän mielen talolla Repo-tilassa ja se on kaikille avoin.



OPPIMISTAVOITTEISET RYHMÄT

Kokemusryhmä (Repo)

Tule mukaan pohtimaan ja syventämään ymmärrystäsi mielenterveystoimimisesta. Kokemusryhmässä keskustelujen pääpaino on tiedon, erityisesti mielenterveyteen liittyvän kokemustiedon jakamisessa. Keskustelujen aiheet vaihtuvat viikoittain, ja ryhmän osallistujat voivat ehdottaa aiheita ryhmän ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Osallistujana voit halutessasi myös alustaa itseäsi kiinnostavasta aiheesta yhteisen keskustelun pohjaksi. Ryhmän kokoonpano pysyy samana kokoontumisjakson ajan. Ohjaajina vertaisohjaajat. **Torstaisin klo 11–13.30. Ryhmä 1: 7.8.–9.10. Ryhmä 2: 16.10.–18.12. Ilmoittautuminen ennen ensimmäistä kokoontumista: paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi, p. 041 4667 683.**

Psykiatria-opintokerho (Hyvän mielen talo)

Psykiatria koostuu itsehoito- ja oma-apuajattelusta, vertaistuen toimintamallista ja kokemusasiantuntijuudesta. Opintokerhon toimintaan osallistuminen auttaa omien elämäkokemusten erittelyssä, tiedon ja vertaistuen hankinnassa, syyllisyydestä ja häpeän tunteesta vapautumisessa ja itsehoitönäkökulman merkityksen jäsentymisessä. Opintokerho kokoontuu kymmenen kertaa eri teemoilla: **Ma 25.8. ja parillisten viikkojen maanantaisin 1.9–22.12. klo 16.30–18.30.** Opintokerhon kokoonpano pysyy samana kokoontumisjakson ajan. Opintokerhoa ohjaavat vertaisohjaajat. Ilmoittautuminen ja tiedustelut ma 18.8. mennessä: paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi, p. 041 466 7683.



VERKKORYHMÄT

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/>

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 keski-
viikkoisin **13.8., 27.8., 8.10., 19.11. ja 3.12. klo 15–16.**

Huoli läheisestä -vertaischat (Tukinet)

Kaipaatko tukea, kun läheisen mielenterveys tai oma jaksaminen mietityttää? Huoli läheisestä -chat tarjoaa mahdollisuuden keskustella anonyymisti muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Huoli, epävarmuus ja uupumus ovat yleisiä tunteita – et ole yksin. Chatissa voit jakaa ajatuksiasi ja saada vertaistukea. **Chat on avoinna 1.9., 13.10., 17.11. ja 1.12. klo 16.30–18.**

Hyviksen kahvipaussi -chat (Tukinet)

Pidä tauko ja pysähdy hetkeksi. Piipahda Hyviksen kahvipaussi -chatissa vaihtamassa kuulumisia rennossa ilmapiirissä, chat on auki torstaisin **28.8., 25.9., 23.10., 20.11. ja 18.12. klo 13–14.**

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 **8.9., 6.10., 3.11. ja 1.12. klo 10–11.**

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 **21.8., 4.9., 18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 27.11. ja 11.12. klo 14–15.**

Huom. Muutokset ryhmissä ovat mahdollisia, seuraa ilmoitteluamme Hyvän mielen talon facebookissa sekä kotisivuilla.

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

KOULUTUKSET, KURSSIT, LUENNOT

Hyvän mielen talon koulutuksista ja luennoilta saat tietoa, taitoja ja tukea mielen hyvinvointiisi ja voit kehittää taitojasi myös vapaaehtoisena ja kokemusasiantuntijana. Koulutuksemme ovat pääsääntöisesti maksuttomia, joillakin kursseilla perimme materiaali- tai oppikirjamaksun.

Järjestämme

- Mielen hyvinvointia tukevia koulutuksia
- Vapaaehtois- ja kokemustoimintaa tukevia koulutuksia
- Yleisöluentoja

Koulutuksemme on tarkoitettu henkilöille, joilla on omaa tai läheisenä kertynyttä kokemusta mielenterveyden ongelmista.

Meillä voit toimia myös vapaaehtoisena kouluttajana. Voit ohjata koulutuksia sinulla jo olemassa olevan koulutussisällön pohjalta, tai perehtyä Hyvän mielen talon koulutussisältöihin ja saada tukea kouluttajana toimimiseen niissä. Voit toimia kouluttajana Hyvän mielen talon

työntekijän työparina tai itsenäisesti. Olethan yhteydessä, niin voimme suunnitella yhdessä sinulle sopivia koulutusten ohjaustehtäviä.

Kattavan kuvan koko koulutustarjonnastamme löydät kotisivuiltamme: hyvanmielentalo.fi/toiminta/koulutus-ja-kurssitoiminta

Kotisivuilla olevasta **koulutusesitteestä saat yksityiskohtaista tietoa** kulloinkin ajankohtaisista koulutuksista ilmoittautumisohjeineen.

Lisätietoa: Koulutustoiminnan koordinaattori Päivi Isojärvi, p. 041 4667 683 ja paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi.

Tervetuloa oppimaan uutta!

Kaikki koulutukset ja ryhmät toteutetaan Hyvän mielen talolla, ellei toisin mainita.

HYVINVOINTIA TUKEVAT KOULUTUKSET

Prospect-koulutus mielenterveysomaisille, pe 12.9. klo 16.30–19.30, la 13.9. klo 10–16.30, pe 19.9. klo 16.30–20 ja la 20.9. klo 10–16. Ilmoittautuminen 22.8. mennessä: piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi, p. 044 718 6762.

Mielenterveyden ensiapu® -koulutus, la 18.10. ja la 8.11. klo 9–16. Ilmoittautumiset 26.9.2025 mennessä: piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi, p. 044 718 6762.

Hyvinvoiva mieli -koulutus, ke 22.10. ja ke 29.10. klo 10–16. Ilmoittautuminen 1.10. mennessä: paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi, p. 041 466 7683.

Nuori mieli -koulutus, la 15.11. ja la 22.11. klo 9–16. Ilmoittautuminen 23.10. mennessä: mervi.kauppinen@hyvanmielentalo.fi, p. 044 408 1131.

VAPAAEHTOIS- JA KOKEMUSTOIMINTAA TUKEVAT KOULUTUKSET

Perehdytys Hyvän mielen talon toiminnan esittelemiseen, ma 1.9. klo 16.30–19. Ilmoittautuminen 29.8. mennessä: jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi, p. 044 901 7212.

Inspiraatiota ja voimavaroja vapaaehtoistoimintaan -työpajat, ilmoittautuminen: jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi, p. 044 901 7212.

- Yhteishenkeä ja iloa vapaaehtoistoimintaan, ti 26.8. klo 16–19
- Tähtihetkeni vapaaehtoistoiminnassa, ma 10.11. klo 16–19

Lisätietoa kaikista koulutuksista löydät koulutusesitteestä <https://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta/koulutus-ja-kurssitoiminta.html> ja alla olevan qr-koodin skannaamalla.



YLEISÖLUENNOT

Tietoa, tukea ja toivoa -infoleuto mielenterveysomaisille, ke 20.8.2025 klo 16.30–18. Ilmoittautuminen 18.8.2025 mennessä: piia.saraspa@hyvanmielentalo.fi, p. 044 718 6762.

Kerrytä hyvää mieltä, to 6.11.2025 klo 12–13, huom. paikka: Caritas-talo, Kapellimestarinkatu 2, 90140 Oulu. Ei ilmoittautumista.

Ensietoa mielenterveyshäiriöistä -verkkoluentosarja, ilmoittautumisen luento edeltävään päivään mennessä: <https://link.webropol.com/s/ensietoamielenterveydenhairioista2025> tai qr-koodin kautta.

- **Psykoosisairauksien diagnosointi ja hoito**, to 16.10.2025 klo 16.30–18.30
- **Neuropsykiatristen häiriöiden diagnosointi ja hoito**, to 20.11.2025 klo 16.30–18.30

- **Epävakaan persoonallisuushäiriön diagnosointi ja hoito**, to 11.12.2025 klo 16.30–18.30
- **Masennuksen ja kaksisuuntaisen mielialahäiriön diagnosointi ja hoito**, to 22.1.2026 klo 16.30–18.30
- **Traumaperäisen stressihäiriön diagnosointi ja hoito**, to 26.02.2026 klo 16.30–18.30

Lisätietoa yleisöluennoista löydät qr-koodin skannaamalla.



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 kilpirauhasta
- diabetes elämän mittaisena kumppanina
- harvinaissairaus

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

Kahdenkeskistä vertaistukea Toivo-vertaistukisovelluksen kautta

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

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 anonymisti. Toivo-sovelluksen vertaistukijat ovat luotettavia, koulutettuja ja sitoutuneita vaitioloon.

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 lähiluonnossa mahdollistaen luontoyhteyden löytämistä ja muita luonnon tarjoamia virkistäviä vaikutuksia. Tapaamispaikat ja -ajat sovitaan yhdessä luontolähetin kanssa.

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

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoisena voit antaa ja saada itse vertaistukea, toimia rinnalla kulki-jana kuormittavassa elämäntilanteessa, mahdollistaa inhimillistä ja kiiree-töntä kohtaamista sekä saada mielekästä sisältöä arkeen! Vapaaehtoi-sena pääset hyödyntämään omia kokemuksiasi, osaamistasi ja mielen-kiinnon kohteitasi.

Vapaaehtoisenamme saat

- yksilöllistä perehdytystä ja ohjausta
- kursseja ja valmennuksia, kuukausi- ja vertaistapaamisia sekä virkis-tystoimintaa
- korvauksen matkakuluista ja ryhmätapaturmavakuutuksen
- halutessasi todistuksen vapaaehtoistoiminnasta
- mahdollisuuden kokeilla uutta ja olla osana yhteisöämme

Voit olla mukana säännöllisessä tai keikkaluontoisessa vapaaehtois-toiminnassa. Vapaaehtoisemme toimivat

- ryhmänohjaajina läsnä- ja etäryhmissä (vertais- ja muut keskustelu-ryhmät, toiminnalliset ryhmät ja chat-ryhmät)
- vertaistukihenkilöinä
- luontolähetteinä yksilö- tai pienryhmätapaamisissa
- olohuonevapaaehtoisina (läsnäolija ja keskustelukaveri tai toimin-nallisen tuokion/työpajan ohjaaja)
- some -vapaaehtoisina yhdistyksen Instagram -tilillä
- muissa kertaluontoisissa tehtävissä esim. tapahtumissa, retkillä, esiintyvinä taiteilijoina, blogitekstien kirjoittajina ja postitustehtä-vissä

Mukaan pääset osallistumalla vapaaehtoistoiminnan infoon tai varaa-malla ajan henkilökohtaiseen tapaamiseen: **Jenni Tulppo**

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

Tutustu Hyvän mielen talon vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksiin:

Vapaaehtoistoiminnan info – Hyvän mielen talon vapaaehtoistoiminta 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. Syyskauden infot

- ti 30.9. klo 16.30–18
- ti 21.10. klo 16.30–18
- ma 1.12. klo 13.30–15

Ilmoittautuminen viimeistään infoa edeltävänä päivänä:

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

Vapaaehtoisten kuukausitapaamiset

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

Kokoontumiset syyskaudella tiistaisin

- 23.9. klo 16–18
- 28.10. klo 16–18
- 25.11. klo 16–18
- 16.12. klo 16–18

Ilmoittautuminen viimeistään kuukausitapaamista edeltävänä päivänä:

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

Vapaaehtois- ja kokemustoimijoiden pikkujoulut la 29.11.

Tarkemmat tiedot päivitetään ja kutsu lähetetään vapaaehtoisille ja kokemustoimijoille syyskaudella.

Tutustu vapaaehtoisille suunnattuihin koulutuksiin koulutusesitteestä tai www.hyvanmielentalo.fi/toiminta/koulutus-ja-kurssitoiminta/vapaaehtoisten-koulutukset-ja-perehdytykset.html

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

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

- Perehdytys Hyvän mielen talon toiminnan esittelemiseen ma 1.9. klo 16.30–19
- Olohuonevapaaehtoistoiminnan valmennus (5 tuntia)
 - pe 26.9. klo 9.30–12 olohuonevapaaehtoistoiminnan erilaiset tehtävämahdollisuudet ja ihmisten kohtaaminen
 - pe 3.10. klo 9.30–12 Hyvän mielen talon toiminnan esitleminen ja oman vapaaehtoistoiminnan suunnittelu
- Inspiraatiota ja voimavaroja vapaaehtoistoimintaan -työpajat
 - Yhteishenkeä ja iloa vapaaehtoistoimintaan ti 26.8. klo 16–19
 - Tähtihetkeni vapaaehtoistoiminnassa ma 10.11. klo 16–19
- Mielenterveyden ensiapu® -koulutus Hyvän mielen talon vapaaehtoistoimijoille ja psyykkisesti sairastuneiden läheisille la 18.10. ja la 8.11. klo 9–16

TUKEA JA TOIMINTAA KUORMITUSTA KOKEVILLE PERHEILLE

Opastava perhetyö tarjoaa tukea ja toimintaa eri syistä kuormitusta kokeville oululaisille perheille, joissa on alaikäisiä lapsia. Erilaiset tapahtumat, ryhmät, perhepiknikit, työpajat, retket ja perheolkkari tarjoavat mukavaa tekemistä perheellesi ja samalla voit tutustua uusiin ihmisiin. Vertaistukiryhmissä voit jakaa kokemuksiasi samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Keskusteluavussa sinun on mahdollista selvittää elämäntilannetasi ja löytää keinoja esimerkiksi vanhemmuuden, parisuhteen ja oman jakamisen tueksi.

Toimintaamme voi osallistua vanhempi, lapsi, nuori tai kaikki yhdessä. Osallistumiseen riittää oma kokemus kuormittumisesta. Toimintaa järjestetään iltaisin ja viikonloppuisin. Keskusteluajan meille saa nopeasti, myös virka-ajan ulkopuolelle. Toiminta on perheille maksutonta.

Tietoja toiminnastamme löydät tämän esitteen kohdista "Tapahtumat", "Vertaisryhmät" ja "Keskustelutukea ja neuvontaa". Muiden tapahtumiemme tiedot löydät Opastavan perhetyön Ajankohtaista-sivulta, somesta sekä Forum24-lehdestä. Lisäksi voit liittyä sähköpostilistallemme, jolloin saat toimintaesitteen tulevasta toiminnastamme.

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>

KUN LÄHEINEN OIREILEE PSYKKISESTI

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.

Keskustelutuki, ohjaus ja neuvonta

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!

MIELEN HYVINVOINTIA NUORILLE AIKUISILLE

Nuorille aikuisille (18–35-v.) suunnatussa Mielipaletti-toiminnassa voit osallistua omien voimavarojesi mukaan luovien menetelmien ryhmiin, luonto-toimintaan, 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>

KOKEMUSASIAANTUNTIJATOIMINTA

Hyvän mielen talon kokemusasiantuntijat ovat kokemusasiantuntijakoulutuksen käyneitä henkilöitä, joilla on omaa tai läheisenä saatua kokemusta mielenterveyshäiriöiden kanssa elämisestä sekä halua hyödyntää kokemuksiaan mielenterveystyössä.

Kokemusasiantuntijat toimivat mm.

- kokemuskouluttajina ja kokemuspuheenvuoron esittäjinä oppilaitoksissa, työyhteisöissä, yleisötilaisuuksissa ja asiakas- ja potilasryhmissä
- kehittäjäasiakkaina palvelujen ja tuotteiden kehittämistyössä, esim. työryhmissä, ohjausryhmissä ja asiakasraadeissa
- viestintä- ja tiedotustehtävissä sekä haastateltavina mediaan ja opinnäytetöihin
- ammattilaisen rinnalla esim. hoitosuunnitelmakokouksissa ja potilasohjaustilanteissa

Tilaa kokemusasiantuntija

Voit tilata kokemusasiantuntijan kotisivuiltamme löytyvän sähköisen lomakkeen kautta tai ottamalla yhteyttä kokemustoiminnan koordinaattoriin: piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi p. 044 7186 762.



Kokemustoiminnan tapahtumat

Kokemustoimintafoorumi on Hyvän mielen talon kokemustoiminnan suunnittelun, kehittämisen ja ajankohtaisista asioista tiedottamisen areena. Kokoon tumisiin voivat osallistua kaikki kokemustoiminnasta kiinnostuneet ja kokemusasiantuntijoina jo toimivat.

Syyskauden 2025 tapaamiset: 12.8. klo 13–14.30 (ryhmätila Polku), 14.10. klo 16–17.30 (ryhmätila Repo) ja 9.12. klo 13–14.30 (ryhmätila Repo). Ennakoon ei tarvitse ilmoittautua.

Kokemusasiantuntijoiden vertaistapaamiset ovat kokemusasiantuntijoiden keskinäisen kokemusten jakamisen, oppimisen ja vertaistuen areena.

Kokoon tumiset tiistaisin 16.9. klo 15.30–17 ja 11.11. klo 15.30–17 Ryhmätila Suvanto. Vertaistapaamisiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, riittää kun saavut paikalle.

Kokemusasiantuntija tavattavissa tilaisuudessa kokemusasiantuntija avaa keskustelun oman kokemustarinansa pohjalta, jonka jälkeen on varattu aikaa kysymyksille ja yhteiselle keskustelulle. Mahdollisuus myös kahdenkeskeiselle keskusteluajalle kokemusasiantuntijan kanssa. Ajankohdat ma 1.9. klo 14–15, ke 8.10. klo 16.30–17.30, ma 27.10. klo 13–14 ja ke 26.11. klo 16.30–17.30. Lämpimästi tervetuloa kuulemaan ja keskustelemaan!

Toipumisen tarinoita mielenterveysviikolla 17.11. klo 14–15, 18.11. klo 15–16 ja 19.11. klo 16.30–17.30. Tarkemmat tiedot päivittyvät kotisivuillemme ja Mielenterveysviikon esitteeseen.

Henkilökohtainen tuki kokemusasiantuntijoille tiistaisin 26.8., 23.9. ja 28.10. klo 14.30–15.30. Varaa aika kokemustoiminnan koordinaattorilta p. 044 7186 762 tai piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi. Keskusteluhetki voi

auttaa selkeyttämään ajatuksiasi, vahvistamaan omaa ääntäsi ja antaa tilaa reflektoida omia kokemuksiasi.

Mikäli olet kiinnostunut toimimaan kokemusasiantuntijana tai tutustumaan kokemusasiantuntijatoimintaan, ole yhteydessä kokemustoiminnan koordinaattoriin: Piia Saraspää, piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi p. 044 7186 762.

YHTEYSTIEDOT

Kohtaamispaikkatoiminta:

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

Koulutus- ja kokemustoiminta:

Koulutustoiminnan koordinaattori Päivi Isojärvi, p. 041 466 7683,
paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi

Kokemustoiminnan koordinaattori Piia Saraspää, p. 044 718 6762,
piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi

Opastava perhetyö:

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

Perhetyöntekijä Henry Kaspala, p. 044 334 6138,
henry.kaspala@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 liittyt 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:

Näistä saat alennusta:

- 13–15 % alennuksen (hotellista riippuen) sopimushotellien päivän majoitushinnasta: Holiday Club- ja Vierumäki, Sokos Hotels, Radisson Blu, Radisson Red ja GreenStar Hotellit.
- Tunne & Mieli – 39 €/vuosi (normaali 69 €)

VIP – Vain jäsenille

- Muutamat Mielenterveyden Keskusliiton kurssit ja tapahtumat ovat jäsenten etuoikeus, esimerkiksi erilaiset liikunta- ja kulttuurikurssit sekä yhdistysten kanssa yhteistyössä toteutettavat hankkeet ja kampanjat.

Voit hakea taloudellista tukea lomailuun

- Mielenterveyden keskusliitto ja Maaseudun terveys- ja lomahuolto tarjoavat mahdollisuuden taloudellisesti tuettuun lomaan mielenterveysongelmia kokeville ja heidän perheilleen. Lomatukea

myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Lisätiedot: 010 2193 460 arkisin klo 9–13 tai sähköpostilla lomat@mtlh.fi. Tutustu haettaviin lomiin MTLH:n sivuilta.

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.

Lisätiedot:

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

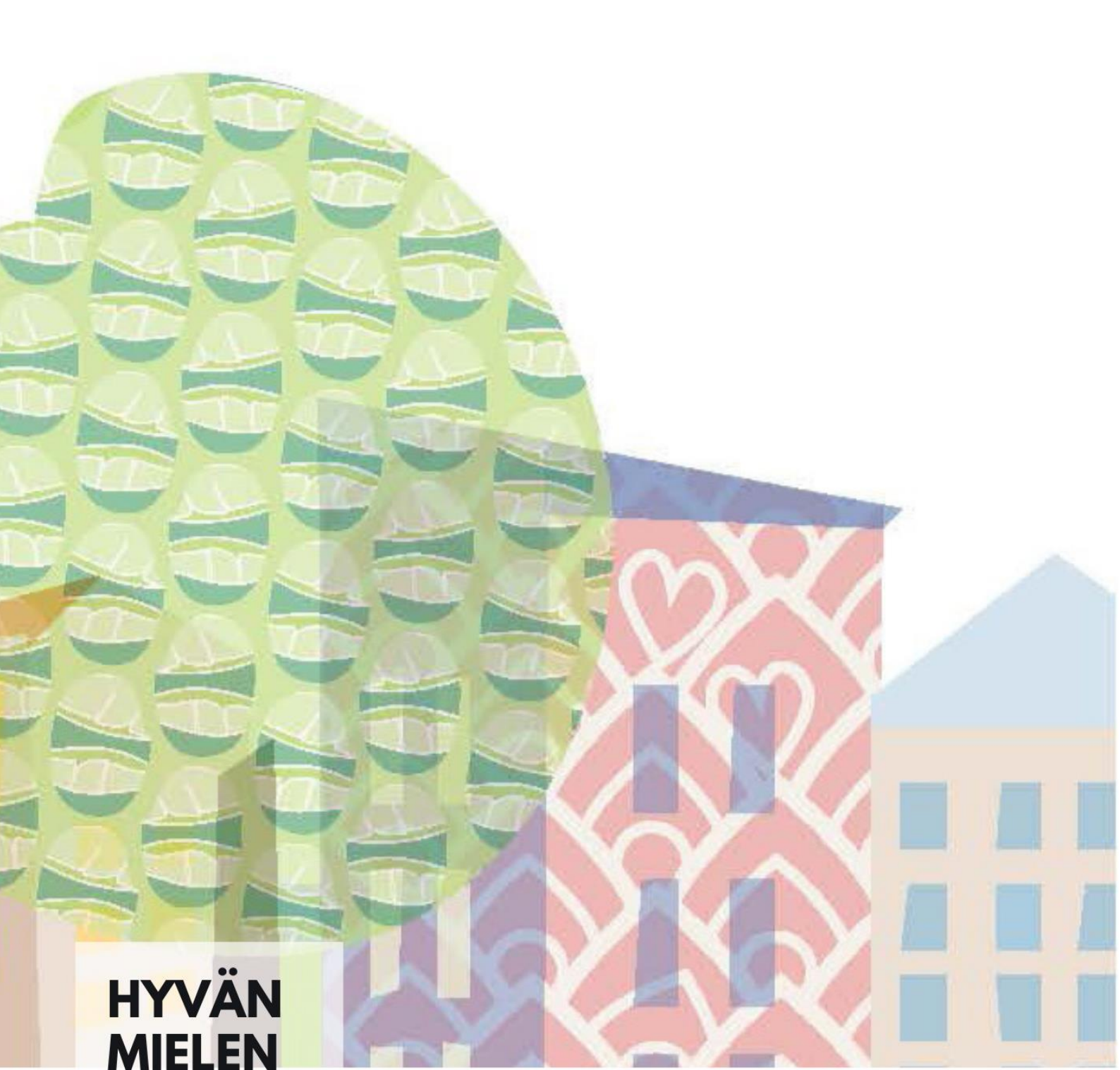
Toiminnanjohtaja Suvimaria Saarenpää p. 044 721 4277,
suvimaria.saarenpaa@hyvanmielentalo.fi



YHTEYDENOTTOKORTTI

☐ Haluan liittyä Hyvän mielen talo ry:n jäseneksi.

Nimi	
Lähiosoite	
Puhelinnumero	
Sähköposti	
Syntymävuosi	



HYVÄN MIELEN TALO RY

Puhelin:

Osoite:

www-sivut:

Sähköposti:

Facebook:

Instagram:

Neuvonta 041 463 5712

Kauppurienkatu 23, 2.krs, 90100 Oulu

www.hyvanmielentalo.fi

info@hyvanmielentalo.fi

www.facebook.com/hyvanmielentalo

www.instagram.com/hyvanmielentalo