



HYVÄN MIELEN TALO



# Hyvän mielen talo ry

## Jäsentiedote 2/2020

**Kädessäsi on tämän vuoden toinen jäsentiedote. Syyskauden jäsenpostin aiheita ovat:**

- Yhdistyksen syyskokous
- Turvallisen tilan ja toiminnan ohjeita
- Johanna Pétursdóttirin näyttely
- Syksyn ryhmiä ja tapahtumia
- Kokemustoiminta
- Koulutuksia ja kursseja
- Toimintaa omaisille
- Vapaaehtoistoiminta
- Hyvinvointipäivä
- Tietoa nettisivu-uudistuksesta
- Yhteystiedot ja aukioloajat

### Hyvän mielen talo ry:n syyskokous

**Lauantai 26.9.2020, klo 13 alkaen**

**Paikka: Valkean kokoustilat 4. krs, kauppakeskus Valkea, Pakkahuoneenkatu 17, Oulu**

Kokouksessa käsitellään vuoden 2021 toimintasuunnitelma ja talousarvio, valitaan hallituksen jäsenet kaudelle 2021-2022 sekä valitaan tilintarkastajat. Yhdistyksen puheenjohtajana jatkaa Karoliina Hannula, jonka kausi jatkuu vuoden 2021 loppuun.

Lämpimästi tervetuloa yhdistyksen jäsenet kokoukseen! Kokouksen järjestelyissä on huomioitu turvallisuusjärjestelyt ja huomioithan myös, että meillä ei kokouksissa ole käytössä minkäänlaisia pakkoja luottamushenkilötehtäviin, jäsenenä voit osallistua kokoukseen rennosti kuunnellen ja tutustuen yhdistyksen asioihin ja ihmisiin 😊

Hallitus

Lisätietoa: Solja Peltovuori, tj. 041 4667682 ja solja.peltovuori@hyvanmielentalo.fi



kuva: Jyrki Ollila

## Turvallisen tilan ja toiminnan ohjeita

Hyvän mielen talon kohtaamispaikka on **syyskaudella avoinna ma-ti klo 10-17 ja to-pe klo 9-14. Keskiviikkoisin kohtaamispaikka on suljettu**, mutta päivän aikana järjestämme muuta toimintaa mm. voimme ottaa vastaan pieniä vierailijaryhmiä ajanvarauksella.

Pyydämme sinua huomioimaan, että tulet talolle ja tapahtumiin vain, kun tunnet olosi terveeksi. Jos sinulla on lämpöä, hengitystieoireita ym. huonovointisuutta, jäähän kotiin ja olet tarvittaessa yhteydessä vaikkapa soittamalla kuulumiset neuvontaan, p. 041 463 5712.

Ohjaamme kaikkia kävijöitä pesemään tullessa ja lähtiessä kädet huolellisesti saippualla, käytävissä on käsidesiä ja tarkkailemme ihmismääriä talolla, jotta turvavälien säilyttäminen on mahdollista. Suojamaski voi tarjota lisäturvaa osallistumiseesi, joten kannustamme tarvittaessa käyttämään maskia mahdollisuuksien mukaan. Myös henkilökunnan käyttöön on varattu suojamaskia ja visiirejä.

Seurantaamme kuuluu se, että kyselemme käyntien yhteydessä nimiä ja puhelinnume-

roita, jotta voimme tarvittaessa auttaa korona-jäljitysten toteuttamisessa. Kiitos kaikille, kun olette ottaneet tällaisen kyselyn myönteisesti vastaan yhteisenä asiana.

Olemme viime kuukausien kuluessa opetelleet uusia toimintatapoja, jotka ovat käytössä vielä pitkällekin tulevaisuuteen. Olemme mm. avanneet käyttöön etäryhmiä ja etätapahtumia sekä henkilökohtaisia kohtaamisia verkossa. Huolellisella toiminnalla pyritään mahdollisimman hyvään turvallisuuteen ja sen mahdollistamiseen, että kaikista huolimatta voimme tarjota vertaistukipalveluja, keskustelumahdollisuuksia ja tukea mielenterveysongelmien kanssa selviytymiseen. Monissa toiminnoissamme olemme ottaneet käyttöön etukäteisilmoitautumiset.

**Älä jää yksin**, vaan ole rohkeasti yhteydessä ja pyri löytämään itsellesi sopiva tapa vuorovaikutuksen ylläpitämiseen. Muistathan: **Meillä on aikaa sinulle!**

Lisätietoa: Solja Peltovuori, tj. 041 4667682 ja [solja.peltovuori@hyvanmielentalo.fi](mailto:solja.peltovuori@hyvanmielentalo.fi)

## Johanna Pétursdóttirin näyttely esillä Hyvän mielen talolla syyskuun ajan

Johanna Pétursdóttir (s. 1987) on oululainen kuvataiteilija ja kuvataidekasvattaja. Hyvän mielen talolla esillä oleva näyttely koostuu Pétursdóttirin viime vuosien teoksista ja niissä on nähtävillä tähänastisen taiteilijauran kehityskaari. Punaiseksi langaksi

työskentelyssä on muodostunut sommitte-  
lun, värien ja muotojen väliseen harmoni-  
aan pyrkiminen.

## Syksyn toimintaa

Syyskaudella Hyvän mielen talolla kokoontuu monipuolisesti vertaistukiryhmiä sekä toiminnallisia ryhmiä. Lisätietoa ryhmistä ja tapahtumista löydät syksyn toimintakalenterista nettisivuiltamme. Tulostettuna toimintakalenteri löytyy myös Hyvän mielen talon neuvonnasta.



## Death Cafe Oulu

**Paikka: Hyvän mielen talo, Ilona**

torstai 17.9. klo 16.30-18

torstai 8.10. klo 16.30-18

torstai 12.11. klo 16.30-18

torstai 10.12. klo 16.30-18

Keskustelua kuolemaan liittyvistä asioista, jotta osaisimme arvostaa elämää. Osallistujamäärä: 8 hlöä, maksuton. **Ilmoittautuminen:** ma-ti klo 10-17 ja to-pe klo 9-14, neuvonta p. 041 463 5712 ja info@hyvanmielentalo.fi. Järjestäjinä paikalla: Solja Peltovuori ja Päivi Vuokila-Oikonen

## Miehen tunteet ja taiteen mahdollisuudet

**Maanantai 2.11. klo 18-20**

**Paikka: Hyvän mielen talo, Ilona**

Psykologi Jussi Tukiainen ja sarjakuvataiteilija Lauri Ahtinen johdattelevat keskusteluun siitä, kuinka taiteen ja luovien keinojen

avulla on mahdollista käsitellä omia tunteita ja kokemuksia. Auttaako taide ymmärtämään muita ihmisiä? Helpottavatko luovuuden tilat elämän kriisien läpikäymistä?

Osallistujamäärä: 10 hlöä, maksuton. **Ilmoittautuminen:** ma-ti klo 10-17 ja to-pe 9-14 p. 041 463 5712 ja info@hyvanmielentalo.fi

## Kirjailijavieraana Henna Helne

**Tiistaina 3.11. klo 18-19.30**

**Paikka: Oulun kaupunginkirjasto, Pakkalan sali**

Esittelyssä esikoisteos: Pojat, pojat, pojat – Kirja poikien äideille. Haastattelijana Solja Peltovuori.

Yhteistyössä Hyvän mielen talo ry ja Oulun kaupunginkirjasto. Maksuton. Osallistujamäärä: osittain rajoitettu, huomioidaan salin turvavälit.

## Sarjakuvat ja mielenterveys

**Torstaina 19.11. klo 17-19**

**Paikka: Hyvän mielen talo, ryhmätilat**

Yhteistyössä Oulun sarjakuvafestareiden kanssa: taiteilijatapaamisia ja tutustumista viikolla julkaistavaan sarjakuva-antologiaan, jossa teemana mielenterveys.

Osallistujamäärä: 20 hlöä, ilmoittautumistiedot tiedoksi myöhemmin. Lisätietoa: Solja/ 041 4667682 ja solja.peltovuori@hyvanmielentalo.fi

## Kokemusasiantuntijatoiminta

Hyvän mielen talon kokemusasiantuntijat ovat henkilöitä, joilla on omaa tai läheisenä saatua kokemusta mielenterveyshäiriöiden kanssa elämisestä sekä halua hyödyntää kokemuksiaan mielenterveystyössä. Kokemusasiantuntijat pitävät kokemuspuheenvuoroja mm. koulutus- ja seminaaritilaisuuksissa, kehittävät palveluita erilaisissa työ- ja ohjausryhmissä sekä vierailevat potilas- ja omaisryhmissä.

Voit tiedustella Hyvän mielen talon kokemustoimijoita luennoimaan, vierailemaan vertaisryhmissä ja osallistumaan mm. palvelujen kehittämiseen: Kokemustoiminnan koordinaattori Virve Saaranen, virve.saaranen@hyvanmielentalo.fi ja p. 044 718 6762.

### Kokemusasiantuntijafoorumi

Kokemusasiantuntijafoorumissa käsitellään kokemusasiantuntijatoiminnan ajankohtai-

sia asioita ja kehitetään yhdessä Hyvän mielen talon kokemusasiantuntijatoimintaa. Kokoontumisiin voivat osallistua kaikki kokemusasiantuntijatoiminnasta kiinnostuneet ja kokemusasiantuntijoina toimivat henkilöt. Kokemusasiantuntijafoorumien kokoontumisajat – syksy 2020:

tiistaisin:

8.9. klo 14–16

20.10. klo 15.30-17.30

10.11. klo 14-16

8.12. klo 14–16

Kokoontumiset Aleksinkulmassa, Aleksanterinkatu 9, Iso-Hansa -tilassa, 1. krs., (20.10. Pohjansalissa, 2. krs.) Lisätietoa kokemustoiminnasta: Kokemustoiminnan koordinaattori Virve Saaranen, virve.saaranen@hyvanmielentalo.fi, p. 044 718 6762

## Koulutuksia ja kursseja

**Koulutukset pidetään Hyvän mielen talolla ja ovat maksuttomia, ellei toisin mainita. Aleksinkulma sijaitsee os. Aleksanterinkatu 9, 90100 Oulu.**

### Hyvinvointia tukevat koulutukset

**Tunnetaitoja omaisille ja läheisille**, ti 8.9., 15.9., 22.9. ja 29.9. klo 16.30-18.00, jatkopaamisen aika sovitaan yhdessä (noin 3 kk:n päähän), haku 31.8. mennessä, p. 041 5402354.

**Mielenterveyden ensiapu® 1 -koulutus**, ti 6.10., to 8.10., ti 13.10. ja to 15.10. klo 16-19.30 (tai verkkokoulutuksena yo. päivät klo 17-18.30 sekä lisäksi to 1.10. klo 17-18.30) Aleksinkulma, 10 e, ilm. 14.9. mennessä p. 041 463 5712.

**Mielenterveyden ensiapu® 1- omaisille ja läheisille**, ke 21.10., 28.10., 4.11. ja 11.11.

klo 16.30-20, 10 e, ilm. 25.9. mennessä p. 041 463 5712.

**Mielenterveyden ensiapu® 2 -koulutus**, to 26.11., ti 1.12., to 3.12. ja ti 8.12. klo 16-19.30, Aleksinkulma, 10 e, ilm. 9.11. mennessä p. 041 463 5712.

**Onnen taitoja -verkkokurssi**, ma 26.10., 2.11., 9.11., 16.11. ja 7.12. klo 12-13.30 Teams-sovelluksella (tarvitset tietokoneen / mobiililaitteen Internet-yhteydellä, kameralla ja mikrofonilla), ilm. 19.10. mennessä p. 041 4635712.

**Mielen voimaa –verkkokurssi 18-35 vuotiaille**, 5.11.-10.12.2020 torstaisin klo 14-15.30, verkossa Teams-sovelluksella (tarvitset tietokoneen / mobiililaitteen Internet-

yhteydellä, kameralla ja mikrofonilla), ilm. 22.10. mennessä p. 044 3346141 tai p. 041 5402354.

## Vapaaehtois- ja kokemustoimintaa tukevat koulutukset

**Perehdytys Hyvän mielen talon toimintaan ja sen esittelyyn**, pe 9.10.2020 klo 10-15, ilm. 6.10. mennessä p. 041 4635712.

**Ryhmänohjaajan peruskoulutus**, la 10.10.2020 klo 10-15, ilm. 7.10. mennessä p. 041 4635712.

**Kokemuksia taiteen äänellä –kurssit kokemusasiantuntijoille ja kokemustoiminnasta kiinnostuneille:**

**Elämäni kuvat**, ma 19.10.–16.11. klo 12–14, haku 5.10. menn. p. 044 7186762.

**Elämäni puu**, ma 23.11.–14.12. klo 12–14, haku 9.11. menn. p. 044 7186762.

**Mielenterveyden ensiapu® 2 –koulutus**, to 26.11., ti 1.12., to 3.12. ja ti 8.12. klo 16-19.30, Aleksinkulma, ilm. 9.11. mennessä p. 041 463 5712.

**Kokemusasiantuntijatoimintaan valmentava –peruskoulutus**, voit ilmoittaa kiinnostuksestasi tuleviin koulutuksiin p. 044 7186762 tai p. 041 4667 683.

**Sometaitojen työpajakoulutus**, ke 2.12. ja 9.12. klo 10-15, ilm. 25.11. mennessä p. 041 4635712.

## Verkko- ja yleisöluennot

**Puhutaan mielenterveydestä –livekeskustelutilaisuudet**

Voit seurata Hyvän mielen talolla pidettävää keskustelutilaisuutta netin kautta ja lähettää lähetyksen aikana myös kysymyksiä keskustelijoille. Keskustelutilaisuuden tallenteen löydät myöhemmin Hyvän mielen talon nettisivuilta.

Ilmoittautumiset: p. 041 4635712. Ilmoittautuneille lähetetään sähköpostitse linkki Teams livetapahtumaan osallistumiseksi viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä.

**Miten ylläpidän mielenterveyttä?** ke 9.9. klo 18-19, ilm. 7.9. mennessä, Keskustelemassa psykologi Jussi Tukiainen, psykiatri Anna-Liisa Hannula-Tukiainen sekä Hyvän mielen talon kokemusasiantuntijoita ja työntekijöitä.

**Elämänkriisit – läpi vaikeiden aikojen** ma 19.10. klo 18-19, ilm. 15.10. mennessä. Keskustelemassa psykologi Marja-Liisa Karttunen, psykologi Jussi Tukiainen, Hyvän mielen talon kokemusasiantuntijoita ja työntekijöitä.

**Mistä apua kun mielenterveys horjuu?** ma 9.11. klo 18-19, ilm. 5.11. mennessä. Keskustelemassa muutosjohtaja, psykiatri Hannu Säävälä (PPSHP) sekä Hyvän mielen talon kokemusasiantuntijoita ja työntekijöitä.

**Tietoa, toivoa, keinoja –verkkoluento 18-35-vuotiaille**, ke 16.9. klo 17-18.30, luennolla saat tietoa ja keinoja oman jaksamisen tukemiseen ja tunteiden käsittelemiseen silloin, kun läheinen ihminen oireilee. Ilm. 10.9. mennessä p. 044 3346 141 tai ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi.

**Toipumisen tarinoita** ke 25.11., 2.12., 9.12. ja 16.12. klo 16.30-17.30, kokempuheen-  
vuoroja mielen terveyden häiriöistä toipumi-  
sesta ja toivosta. Osallistujamäärä paikan  
päällä 9, osallistua voi myös etänä nettilin-  
kin kautta. Ilm. erikseen jokaiselle puheen-  
vuorolle viimeistään viikkoa ennen tapahtu-  
maa p. 041 4635712.

## Vapaaehtoistoiminta

Miten mukaan? – varaa aika henkilökohtai-  
seen perehdytykseen. Ota yhteyttä niin ker-  
romme lisää vapaaehtoistoinnastamme,  
voit varata ajan yksilölliseen perehdytyk-  
seen: Valentina Vähänen p. 041 4635710,  
valentina.vahanen@hyvanmielentalo.fi

**Vapaaehtoistoinnin info:** 4.11.

klo 13–15 (Repo)

Info on suunnattu Hyvän mielen talolla va-  
paaehtoistoinnassa aloittaville ja muille  
vapaaehtoistoinnasta kiinnostuneille.  
Saat tietoa vapaaehtoistoinnin periaat-  
teista, Hyvän mielen talon toiminnasta, yh-  
distyksen vapaaehtoistoinnin mahdolli-  
suuksista sekä vapaaehtoisten tukimuo-  
doista. Ilmoittautuminen: valentina.vaha-  
nen@hyvanmielentalo.fi, p. 041 4635710

## Luonto ja liikunta jaksamisen tukena – viikonloppu läheisille 9.-11.10. Vuokatissa

Omaisten ja läheisten viikonloppu tarjoaa  
mahdollisuuden pohtia omaa jaksamista,  
palata luonnon ja liikunnan ääreen. Mukana  
on vertaisohjaaja, jolla on omakohtaista ko-  
kemusta rinnalla kulkemisesta silloin, kun  
läheisellä on mielen terveysongelmia.

Viikonlopun järjestävät yhteistyössä Mielen-  
terveyden keskusliitto ja Hyvän mielen talo.

Lisätietoa: [https://www.hyvanmielen-  
talo.fi/toiminta-ja-palvelut/koulutus-ja-kurs-  
sitoiminta.html](https://www.hyvanmielen-<br/>talo.fi/toiminta-ja-palvelut/koulutus-ja-kurs-<br/>sitoiminta.html). Koulutuksellisen tuen koo-  
rinaattori Päivi Isojärvi, paivi\_iso-  
jarvi@hyvanmielentalo.fi ja p. 041 4667 683.

## Vapaaehtoisten kuukausitapaamiset

Kuukausitapaamisissa käymme läpi ajan-  
kohtaisia vapaaehtoistointaan liittyviä ai-  
heita, ideoimme uutta toimintaa sekä suun-  
nittelemme yhdistyksen toimintaa sekä va-  
paaehtoistointia.

Kuukausitapaamisiin ovat tervetulleita niin  
pidempään toimineet kuin ihan uudetkin  
Hyvän mielen talon vapaaehtoiset! Kokoon-  
tumiset seuraavasti: ti 29.9. 13–15, pe 30.10.  
klo 12–14, ma 30.11. klo 16–18. Ilmoittautu-  
miset: valentina.vahanen@hyvanmielen-  
talo.fi tai p. 041 4635710

**Hinta:** Kurssi on maksuton sisältäen täysi-  
hoidon. Matkakustannuksista osallistajat  
vastaavat itse.

**Hae mukaan viimeistään 16.9.2020 klo  
16.00:** [https://www.mtkl.fi/toimin-  
tamme/tapahtumat-kurssit-koulutukset/ta-  
pahtumakalenteri/?id=474](https://www.mtkl.fi/toimin-<br/>tamme/tapahtumat-kurssit-koulutukset/ta-<br/>pahtumakalenteri/?id=474). Ilmoitamme si-  
nulle 23.9. mennessä mahduitko mukaan.



HYVÄN MIELEN TALO



## Mielenterveyden ensiapu®1 omaisille ja läheisille

Koulutuksessa saa tutkittua tietoa mielen-terveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä ja se tarjoaa mahdollisuuden pohtia omaa ja läheisten mielen hyvinvointia sekä sitä miten mielenterveyttä voi vahvistaa.

Koulutuksessa käsiteltävät teemat:

1. Mitä hyvä mielenterveys on
2. Tunnetaidot
3. Elämän monet kriisit
4. Ihmissuhteet ja vuorovaikutus
5. Elämäntilanne

Koulutus järjestetään Hyvän mielen talolla **keskiviikkoisin 21.10., 28.10., 4.11. ja 11.11. klo 16.30-20.00**

Ilmoittautuminen **25.9.2020** mennessä Hyvän mielen talon neuvontaan p. 041 4635712. **Oppikirjamaksu 10 e** (Mielenterveys elämäntaitona), koulutus on muutoin maksuton. Lisätietoa: piia.saraspa@hyvanmielentalo.fi tai p. 041 5402354 / Piia

## Hyvää oloa ruoasta –hyvinvointipäivä

**Aika: 19.9.2020, klo 13-15**

**Paikka: Hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23, 2. krs.**

Tilaisuudessa esillä seuraavat teemat:

- Monipuolinen ravitsemus
- ruokakolmio, lautasmalli
- kasviksien, marjojen ja hedelmien merkitys
- proteiinien merkitys ja tarve; erilaisia vaihtoehtoja (myös vegaanit)
- sokeripalanäyttely
- kävijöille tarjolla maistiaisia
- mahdollisuus käden puristusvoimamittaukseen

Saat mukaan reseptivinkkejä sekä muuta teemaan liittyvää materiaalia. Tervetuloa mukaan! Tilaisuus on maksuton.

Tapahtuman tarkempi ohjelma Oulun Maa- ja kotitalousnaisten/ProAgria Oulun tapahtumakalenterissa:

[www.proagriaoulu.fi/fi/koulutukset-ja-tapahtumat/](http://www.proagriaoulu.fi/fi/koulutukset-ja-tapahtumat/)

Tilaisuuden järjestää: Oulun Diabetesyhdistys, Oulun Maa- ja kotitalousnaiset sekä Hyvän mielen talo.



## Päivitämme nettisivut ja lisäämme palveluja

Hyvän mielen talon julkaisujärjestelmää [www.hyvanmielentalo.fi](http://www.hyvanmielentalo.fi) päivitetään parhaillaan. Sivuja selkeytetään ja käyttöön otetaan ajanvarausosio, jonka avulla on mahdollista varata keskusteluaikoja: puhelinkes-

kusteluaikoja, teams-tapaamisia tai kasvokkain tapaamisia työntekijöiden kanssa. Sivulle on myös tulossa asiointichatti.

Olemme käynnistäneet yhteistyön valtakunnallisen Tukinetin kanssa ([www.tukinet.net](http://www.tukinet.net))

ja pyrimme hyödyntämään alustan nettipalveluja omassa toiminnassamme: käytettävissä ovat henkilökohtaiset ja ryhmämuotoiset tukipalvelut. Kannattaa myös tutustua Tukinetin laajaan palvelutarjontaan, josta ehkä löytyy myös muiden järjestöjen sopivaa toimintaa.

Mielenterveyden keskusliitto uudistaa parhaillaan Kilita-jäsenrekisteripalvelua, jossa hoidetaan myös Hyvän mielen talon jäsenasiat. Loppuvuoden aikana avaamme omalle sivullemme jäsenlinkin, jonka kautta

pääset Hyvän mielen talo ry:n jäsenenä katsomaan omia tietojasi sekä päivittämään niitä tarvittaessa. Näin esimerkiksi Revanssi-jäsenlehden osoitetiedot pysyvät ajan tasalla. Lisäämme myös jäsenille suunnattavaa sähköistä tiedottamista.

Nyt on hyvä hetki tilata Hyvän mielen talon sähköinen uutiskirje sähköpostiisi, jos et vielä ole tilaajana. Lomake löytyy nykyisiltä sivuilta materiaalit-kohdasta tai voit myös soittaa talon neuvontaan ja tehdä tilauksen, p. 041 463 5712.

## Yhteystiedot ja aukioloajat

### Kohtaamispaikkatoiminta

041 463 5712 neuvonta, auttavan keskustelun ajanvaraus  
järjestötyöntekijä Ritva Hiltunen

044 334 6138 järjestötyöntekijä Päivi Heikkilä

041 540 2354 omaistyöntekijä Piia Saraspää

041 463 5710 vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Valentina Vähänen

### Kokemus- ja koulutustoiminta

041 466 7683 koulutuksellisen tuen koordinaattori Päivi Isojärvi

044 718 6762 kokemustoiminnan koordinaattori Virve Saaranen

### Hallinto

041 466 7682 toiminnanjohtaja Solja Peltovuori

040 584 0562 yhdistys- ja taloussihteerä Viola Karjalainen

### Mielipaletti

044 334 6141 Mielipaletti-työntekijä Ella Sohlo

044 311 4140 Mielipaletti-työntekijä Katri Aaltio

### Paikka auki -hanke

044 491 9420 yhteistyöntekijä Tiia Närhi

Henkilökunnan sähköpostiosoitteet ovat muotoa: etunimi.sukunimi@hyvanmielentalo.fi

info@hyvanmielentalo.fi

www.hyvanmielentalo.fi

Käyntiosoite: Kauppurienkatu 23, 2 krs.,  
90100 Oulu

Postiosoite: PL 266, 90101 Oulu

### Talo avoinna:

ma ja ti klo 10-17

ke suljettu

to ja pe klo 9-14.

Juhlapyhinä suljettu, ellei toisin ilmoiteta.