

MIELENTERVEYSVIIKKO 22.–26.11.2021

Kohtaaminen. Jokainen meistä kaipaa tulla kohdatuksi, nähdyksi ja kuulluksi samalla tavalla!

Tervetuloa viettämään kanssamme valtakunnallista Mielenterveysviikkoa!
Tapahtumat järjestetään Hyvän mielen talolla os. Kauppurienkatu 23, 2. krs.
ja niihin on vapaa pääsy, jos muutoin ei mainita.

Ilmoittautumista vaativien tapahtumien kohdalla ilmoittautumiset
Hyvän mielen talon neuvontaan p. 041 463 5712 tai info@hyvanmielentalo.fi.

MAANANTAI



Ma 22.11. klo 13.00–15.00
Kohtaamisia Hyviksellä –
Mielenterveysviikon avaus

Ma 22.11. klo 15.00–18.00
Kahittelua, kohtaamisia ja
lautapelejä lapsille ja
vanhemmille

**Katso tarkemmat
kuvaukset
kääntöpuolelta.**

KESKIVIIKKO

Ti 23.11. klo 16.00–18.00
Runomuotokuvatyöpaja

Ke 24.11. klo 17.00–18.30
Empatia hoivaa itseä ja
toisia – Mielenterveys-
viikon luento
Oulun kaupungin
pääkirjasto, Pakkalan sali

KUVA: ARTO VIKARI, OTAVA



TIISTAI

To 25.11. klo 12.00–13.30
Kohtaamisia ja napostelua
pelailun äärellä

To 25.11. klo 17.30–22.00
Kokemusklubi
Aleksinkulma, juhlasali

To 25.11. klo 18.00
Suden hetki –
katkelmia melankoliasta,
Mielenterveysviikon
yksityisnäytös
Oulun kaupungin
pääkirjasto,
tapahtumatalo Laituri

TORSTAI

PERJANTAI

**Pe 26.11.
klo 12.00–13.30**
Hyvän mielen
toivebiisejä



HYVÄN MIELEN TALO

Lisätiedot: Jenni Tulppo, jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi, p. 044 901 7212

Piia Saraspää, piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi, p. 041 463 571

Henkilömäärät ja maskien käyttämisen huomioimme ajankohtaisen suosituksen mukaan.



Ma 22.11. klo 13.00–15.00 Kohtaamisia Hyviksellä – Mielen terveysviikon avaus

Aloitetaan mielen terveysviikko yhteisesti kohdaten ja kahvitellen. Mahdollisuus myös tutustua Hyviksen toimintaan ja Läpileikkauksia mielen maisemista -taidekirjaan, johon on koottu teoksia Hyvän mielen talon luovilta ja lahjakkailta kävijöiltä.

Ma 22.11. klo 15.00–18.00 Kahvittelua, kohtaamisia ja lautapelejä lapsille ja vanhemmille

Tervetuloa viettämään aikaa lautapeliin ja kahvin merkeissä uusien ja vanhojen tuttavien kanssa Opastavan perhetyön Perheolkkarissa.

Ti 23.11. klo 16.00–18.00 Runomuotokuvatyöpaja

Aina on tärkeää katsoa toista hyväksyvästi, kokonaisuutena ihmisenä. Osallistujat katsovat toisiaan ja kirjoittavat näkemästään runoja, jotka annetaan kohteilleen lahjaksi. Aiempaa runojen harrastamista ei tarvita. Ennakoilmoittautuminen neuvontaan, enintään 10 hlöä. Ohjaajana Timo Harju.

Ke 24.11. klo 17.00–18.30 Empatia hoivaa itseä ja toisia – Mielen terveysviikon luento

Oulun kaupungin pääkirjasto, Pakkalan sali

Empatiassa, rakkaudessa ja hyväksynnässä on ihmeellistä taikaa: se eheyttää ja saa meidät tuntemaan itsemme arvokkaiksi. Oman hyvinvoinnin kannalta on tärkeää oppia empatiaa – armollisuutta ja lempeyttä myös itseä kohtaan. Teologian maisteri, terapeutti ja tietokirjailija Miia Moisio puhuu empatiasta oman työnsä, masennushistoriansa ja kirjoittamiensa kirjojen (Toivon kirja masennuksesta, Lupa surra ja Häpeästä valoon) pohjalta.

To 25.11. klo 12.00–13.30 Kohtaamisia ja napostelua pelailun äärellä

Tule tutustumaan Hyviksen peliryhmään ja pelaamaan erilaisia kortti- ja lautapelejä. Pikkunapostelua.

To 25.11. klo 17.30–22.00 Kokemusklubi

Aleksinkulma, juhlasali

Kokemusklubi avaa lavan kokemusten jakamiselle ja omakohtaisesta kokemuksesta versovalle luovuudelle. Illan avaavat kutsuvierasesitykset, minkä jälkeen jokainen on tervetullut nousemaan lavalle klubin open mic -osuudessa (enintään 10 min esitys). Esityksen ei tarvitse olla valmisteltu eikä sinun harjaantunut esiintyjä. Voit myös jättää kokemuksesi nimettömänä esilukijan luettavaksi. Open mic -osuuteen ilmoittautuminen etukäteen tai paikan päällä. Tapahtuman järjestäjänä Hyvän mielen talon mielen terveysaktivismiryhmä Ketturyhmä. Kokemusklubi on Koalaryhmän kehittämä konsepti. Ilmoittautuminen: <https://ssl.eventilla.com/kokemusklubi>. Lisätieto: virve.saaranen@hyvanmielentalo.fi, p. 044 718 6762.

To 25.11. klo 18.00 Suden hetki – katkelmia melankoliasta, Mielen terveysviikon yksityisnäytös

Oulun kaupungin pääkirjasto, tapahtumatila Laituri

Melankolian tuntemusten kohtaaminen voi tuottaa syvempää ymmärrystä elämän ainutkertaisuudesta, toimia luovuuden lähteenä ja tuottaa uudenlaisia näkökulmia surun ja kivuntuntemuksiin. Esittäjänä Aava Ensemble, esittävän taiteen ammattilaisista koostuva vapaa ryhmä. Varaa paikkasi ilmoittautumalla neuvontaan 29.10. mennessä, enintään 20 hlöä.

Pe 26.11. klo 12.00–13.30 Hyvän mielen toivebiisejä

Mikä biisi saa sinut hymyilemään? Kohdataan mielen terveysviikon päätteeksi Hyvän mielen toivebiisien parissa. Dj:nä toimivat Jenni ja Piia. Osallistujat saavat mukaansa yllätyspussit mieltä ilahduttamaan.

