KEVÄT 2024 | Päivitetty 25.4.

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.fi**

TOIMINTAKALENTERIN SISÄLLYSLUETTELO

PIIPAHDA HYVIKSEN OLKKARISSA.....4

TUTUSTU TOIMINTAAN 5

TAPAHTUMAT 5

VERTAISRYHMÄT 8

KESKUSTELUAPUA JA NEUVONTAA.....16

VAPAAEHTOISTOIMINTA.....18

OMAISTOIMINTA.....20

MIELIPALETTI 22

TUTUSTU MYÖS 24

AUKIOLOAJAT JA YHTEYSTIEDOT.....25

HYVÄN MIELEN TALO RY:N JÄSENENÄ.....26

PIIPAHDA HYVIKSEN OLKKARISSA

Olohuone Ilona on kaikille avoin kohtaamispaikka, jossa tapaat muita ja voit viettää aikaa mukava tekemisen parissa. Voit vain oleilla ja rupatella, 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!

Avoin olohuonetoiminta avoinna 2.1.–31.5.

maanantaisin	10.00–17.00
tiistaisin	10.00–17.00
keskiviikkoisin	suljettu
torstaisin	9.00–14.00
perjantaisin	9.00–14.00
lauantaisin tai sunnuntaisin	suljettu

Poikkeukset aukioloaikoihin:

perjantaina 10.5.	suljettu

juhlapyhinä suljettu ellei toisin ilmoiteta

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

Vapputapahtuma 30.4. klo 13–14.30 (olohuone Ilona)
Paikka: Hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23, 2 krs, 90100 Oulu (sisään Vaarankadulta)
Tervetuloa virittelemään mieli kohti vappua! Ohjelmassa live-musiikkia sekä simaa & munkkia 😊

Taimet kasvamaan -työpaja to 2.5. klo 11–13 (olohuone Ilona)
Tervetuloa innostumaan yhdessä taimien kasvattamisesta ja saaman aiheesta tietoa! Työpajassa tehdään sanomalehtipotit, joihin kylvetään auringonkukan, tomaatin ja herneen siemeniä. Istuttamasi potit saat omaksi ja kotiisi kasvamaan. Mukaan mahtuu kahdeksan osallistujaa. Ennakkoilmoittautuminen Hyvän mielen talon neuvontaan paikan päällä tai p. 041 463 5712. Ohjaajana vapaaehtoinen.

Villiyrttiretki 20.5. klo 16–18

Paikka: Hietasaari (tarkempi kokoontumispaikka ilmoitetaan lähempänä ajankohtaa).

Ympäriltämme löytyy runsaasti ravinteikasta ja ilmaista ruokaa! Villiyrtti-retkellä tutustumme yleisimpiin villiyrtteihin ja niiden tuntomerkkeihin käytännössä ja saat tietoa niiden käyttötapoihin ja säilöntään. Tutkimme, mitä syötävää Hietasaaresta tähän aikaan keväästä löytyy, ja voit halutessasi kerätä yrttejä kotona kokeiltavaksi. Mukaan säänmukaiset vaatteet (kumpparit tai sukat vedettynä lahkeiden päälle), vesipullo ja halutessa keräämiseen kori/muu ilmava astia tai paperipusseja.

Retken vetäjänä toimii keruutuotetarkastaja Kirsi Eskelinen. Mukaan mahtuu 12 henkilöä. Mukana myös Hyvän mielen talon luontolähetit.

Ennakkoilmoittautuminen 15.5. mennessä Hyvän mielen talon neuvontaan paikan päällä tai p. 041 463 5712.

Luovuus esiin valokuvauksen keinoin

Paikka: Hyvän mielen talo, Repo / Kukoista-hankkeen talo, Tuirantie 1 sekä ulkona

Innostu valokuvaamisesta ja koe näyttelyn rakentaminen porukalla ihan alusta asti: valokuvan ottamisesta aina valmiiksi näyttelyn teokseksi. Ennakko-osaamista ei tarvitse olla ja Hyvän mielen talolta saat tarvittaessa kameran lainaan.

Ryhmän kokoontumiset:

20.5. klo 13–15 Ryhmän aloitus

21.–23.5. klo 13–15 Kuvausreissut Ainolan puistoon, kasvitieteelliseen puutarhaan, sekä Pikisaareen

14.6. Näyttelykuvien valitseminen

25.–26.6. Kuvien kehystämistä

5.8. Näyttelyn ripustaminen. Näyttely pidetään Hyvän mielen talolla 5.–30.8. Pidämme myös avajaiset sovittuna ajankohtana.

Ryhmää ohjaavat yhteisötyöntekijä Ella Sohlo ja Kukoista-hankkeen Petri Keskitalo. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Kulttturivoimalan Kukoista-hankkeen kanssa.
Ilmoittaudu mukaan 17.5. mennessä: p. 044 3346 141 tai ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi

Omaisten kesäolkkari (olohuone Ilona)
Kesäolkkarissa kahvittelua ja keskustelua vaihtuvin teemoin – tervetuloa mukaan! Tapaamiset tiistaisin **11.6., 18.6., 6.8. ja 13.8. klo 16.30–18** Hyvän mielen talolla.

VERTAISRYHMÄT

Huom. Muutokset ryhmissä ovat mahdollisia, seuraa ilmoittelu-amme Hyvän mielen talon facebookissa sekä kotisivuilla. Ryhmät kokoontuvat ajalla 3.1.–31.5.

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 **15.1., 5.2., 26.2., 18.3., 8.4., 29.4., 20.5. ja 10.6. 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)

Kaipaatko 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. Ryhmä kokoontuu maanantaisin **8.1.–27.5. klo 12–14** Hyvän mielen talolla Polku-tilassa (1.4. ja 22.4. ei kokoontumista).

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 **19.2., 4.3., 18.3., 8.4., 29.4., 13.5. ja 27.5. klo 13.30–15.** Ryhmänohjaajana toimii vapaaehtoinen.

Introvertin elämää -suljettu vertaisryhmä (Suvanto)
Ryhmän tarkoituksena on antaa tietoa ja vertaistukea introvertin omannäköiseen arkeen sekä hyvinvoinnin tukemiseen. Ryhmän aiheet:
18.3. introverttius – mitä on, introvertin vahvuudet + kompastuskivet
15.4. introvertin arki (omannäköisyys, voimaantuminen, esteet)
13.5. mielenterveys introvertin näkökulmasta
10.6. ryhmän päättäminen (mitä ryhmä antoi, palautteet ja yhteenveto)
Ryhmä kokoontuu ryhmätila Suvannossa maanantaisin kerran kuussa klo 14.30–16.30, mukaan mahtuu 5 osallistujaa. **Ilmoittaudu 15.3. mennessä:** valentina.vahanen@hyvanmielentalo.fi tai p. 041 463 5710/ Valentina. Ryhmänohjaajana toimii vapaaehtoinen vertaisryhmänohjaaja.

Disso -vertaisryhmä (Suvanto)
Vertaistukiryhmä on avoin kaikille, joilla on dissosiaatiohäiriö tai dissosiatiivisia oireita. Ryhmässä voidaan keskustella luottamuksellisesti dissosiaatiosta sekä laajemmin varhaiseen traumatisoitumiseen liittyvistä teemoista. Kokoontumiset maanantaisin **15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5. ja 20.5. klo 15–16.30** Hyvän mielen talolla.

Apua ahdistukseen -vertaisryhmä (Repo)
Tule vertaistukiryhmään jakamaan kokemuksia ja ajatuksia ahdistuksesta sekä pohtimaan yhdessä erilaisia selviytymiskeinoja ahdistavissa tilanteissa. Ryhmä on avoin, joten voit osallistua itselle sopivimpina kertoina. Kokoonnumme maanantaisin **8.1., 22.1., 5.2., 19.2., 11.3., 18.3., 8.4.,**

29.4. ja 13.5. klo 15.30–16.30. Ryhmänohjaajana toimii Valentina.

TIISTAI

Mielipaletti

Nuorille aikuisille 18–35-v: Luova hetki (Polku)

16.1. alkaen tiistaisin klo 13–14.30 Polku-tilassa, Hyvän mielen talolla

Luova hetki on tilaisuus pysähtyä hetkeksi ja ottaa pieni irtiotto arjen paineista. Ryhmässä tehdään mm. mukavia ja helppoja maalausharjoituksia, vapaata taiteilua sekä välillä myös rentoutumis- ja tietoisen läsnäolon harjoituksia. Minkäänlaista ennakko-osaamista ei tarvitse olla. Ryhmässä saa olla myös hiljaa ja keskittyä vain omaan tekemiseen ja olemiseen.

Luovaan hetkeen ei ole ennakkoilmoittautumista. Voit osallistua yhdelle tai vaikka jokaiselle kerralle.

Käsityöryhmä 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 tiistaisin **9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 5.3., 19.3., 2.4., 16.4., 14.5. ja 28.5. klo 14–15.30.** Ryhmä kokoontuu oma-apuryhmänä ilman ohjaajaa.

Epävakaa persoonallisuushäiriö -vertaisryhmä (Suvanto)

Vertaisryhmä on avoin kaikille, kenellä on diagnosoitu epävakaa persoonallisuushäiriö. Kokoontumiset tiistaisin **16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 12.3., 26.3., 9.4., 16.4., 7.5. ja 21.5. klo 14–16.** Hyvän mielen talolla, Suvanto-tilassa.

Vapaaehtoisten vertaisryhmä (Repo)

Ryhmä on Hyvän mielen talon vapaaehtoisten keskinäiselle kohtaamiselle varattu vapaa tila, jossa vapaaehtoiset kohtaavat omatoimisesti

ohjautuen vertaistuellisten keskustelujen ja keskinäisen vertaismentoroinnin äärellä. Tapaamisille ei ole nimettyä ohjaajaa, vaan kulloinkin paikalla olevat vapaaehtoiset päättävät keskenään, kuka kullakin kerralla huolehtii sääntöjen lukemisesta ja aikataulusta.
Kokoontumiset **27.2. klo 15–16.45, 2.4. klo 15.30–17.15 ja 7.5. klo 15.00–16.45.**

Pakko-oireisten vertaistukiryhmä (Suvanto)
Aiheuttavatko pakko-oireet hankaluuksia arjessasi? Tule avoimeen vertaistukiryhmään keskustelemaan elämästä pakko-oireiden kanssa. Ryhmä kokoontuu Hyvän mielen talolla Suvanto-tilassa tiistaisin **16.1., 13.2., 12.3., 9.4. ja 7.5. klo 16.30–18.** Ryhmänohjaajana toimii vapaaehtoinen vertaisryhmänohjaaja.

KESKIVIIKKO

Hyviksen etäolkkari (verkossa, Teams)
Kokoontuminen Microsoft Teamsissa keskiviikkoisin **24.1., 28.2., 27.3., 24.4. ja 22.5. klo 12.30–14.** Yhdessäoloa etänä; mm. kuulumisten vaihtamista, keskustelua ajankohtaisista aiheista ja muista vaihtuvista teemoista, tietovisailua ja pelailua sekä muuta osallistujien toiveiden mukaista ohjelmaa. Ohjaajana Jenni Tulppo.

Mukaan pääset **ilmoittamalla sähköpostiosoitteesi Jennille**: jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi tai p. 044 901 7212. Ilmoittautuneet saavat liittymislinkin ja muistutussähköpostin 1–2 päivää ennen olkkarikokoontumista. 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 **10.1., 24.1., 7.2., 21.2., 20.3., 3.4., 17.4., 15.5. ja 29.5. 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/**

Fibromyalgia –vertaisryhmä (Suvanto)
Sairastatko fibromyalgiaa ja etsit tietoa ja vertaistukea? Tule keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia fibromyalgiasta vertaisten kanssa. Ryhmä kokoontuu **17.1., 14.2., 13.3., 10.4. ja 8.5. klo 15–16.30.** Hyvän mielen talolla. Ohjaajana toimii vapaaehtoinen.

Bipo-vertaistukiryhmä (Repo)
Keskustelu- ja tapaamispaikka henkilöille, jotka haluavat jakaa ajatuksiaan, kokemuksiaan ja tuntemuksiaan kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä. Ryhmä kokoontuu Hyvän mielen talolla keskiviikkoisin ajalla **17.1.–15.5. klo 15.30–17, 22.5. klo 17–18.30.** Ryhmä kokoontuu oma-apuryhmänä ilman ohjaajaa. Keskiviikkoina 24.4. ja 1.5. ei kokoontumista.
Kesän kokoontumiset: 5.6., 12.6., 19.6. klo 17–18.30.

Hyvän mielen omaiset (Repo)
Keskusteluryhmä, jonka tavoitteena on myönteisten ajatusmallien myötä lisätä omaisten hyvinvointia.
Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin **3.1., 7.2., 6.3., 3.4., 8.5. ja 5.6. klo 18–20** Repo-tilassa. Ohjaajana toimii vertaisohjaaja ja ryhmä on kaikille omaisille avoin. Ennakkoon 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 **11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 7.3., 21.3., 4.4., 18.4., 2.5. ja 16.5. klo 12–13** Suvanto-tilassa. Ohjaajana toimii vertaisohjaaja. Yhteistyökumppanina Suomen Moniääniset ry.

Hyviksen kahvipaussi –chat (Tukinet)

Pidä tauko ja pysähdy hetkeksi. Piipahda Hyviksen kahvipaussi -chatissa vaihtamassa kuulumisia rennossa ilmapiirissä, chat on auki torstaisin **18.1., 15.2., 14.3., 11.4. ja 23.5.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

Nuorille aikuisille 18–35-v: Kaveriolkkari (Ilona)

Torstaisin 11.1. alkaen klo 13.45–15.45

Tunnetko yksinäisyyttä ja haluaisitko tutustua muihin nuoriin aikuisiin mukavan tekemisen äärellä? Kaveriolkkarissa voit pelata video- ja lautapelejä, piirtää/maalata tai soittaa pianoa ja laulaa yhdessä. Kaveriolkkareiden alussa pidetään lyhyt tutustumispiiri, jossa voit kertoa nimesi ja asian josta tykkäät juuri nyt. Osallistuminen on vapaaehtoista. Kaveriolkkareissa mukana työntekijöitä sekä vapaaehtoisia lauta- ja videopelikavereina. Ei tarvitse ilmoittautua. Yhteistyössä Mielipaletti ja Helsingin diakonissalaitoksen Vamos.

Tervetuloa mukaan lämminhenkiseen 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 **11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 14.3., 21.3., 4.4., 18.4., 2.5., 16.5. ja 30.5. 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/**

Hyvän mielen liikkujat (Kasarmin sali)

Tule pelaamaan eri palloilupelejä mm. sähly, sulkapallo, lentopallo, futsal. Mukaan tarvitset vain sisäpelikengät. Tiedossa rentoa ja mukavaa liikkumista yhdessä. Ryhmä kokoontuu torstaisin **11.1.–12.5. klo 15.30–17, saavuthan paikalle klo 15.30 mennessä!** Ryhmä ei kokoonnu viikolla 10**.** Avoin, maksuton ryhmä. Paikka: Kasarmin Sali, Upseerinkatu 4. Lisätiedot Hyvän mielen talon neuvonnasta, p. 041 463 5712**.**

Lapsena seksuaalista väkivaltaa kokeneiden vertaistukiryhmä (Repo)

Vertaistukiryhmä on avoin kaikille lapsena seksuaalista väkivaltaa kokeneille aikuisille. Ryhmässä käsitellään aihetta eri tunneteemojen kautta, keskitytään omien voimavarojen ja jaksamisen ylläpitoon. Ryhmä on tarkoitettu vertaistueksi, ei terapiaksi, ohjaajina toimivat vertaisohjaajat.

25.1. pimeyden kanssa selviytyminen,

22.2. luottamus,

28.3. ihmissuhteet,

25.4. hyvä olo,

23.5. kesästä selviytyminen.

Kevätkaudella ryhmä jatkaa kokoontumisia Repo-tilassa klo 17–20, tervetuloa!

PERJANTAI

Perjantain aamukahvit (Ilona)

Keskustellaan päivän aiheista ja valmistaudutaan viikonlopun viettoon. Aamukahvia tarjolla perjantaisin ajalla **12.1.–31.5. klo 9–10**. Ryhmä ei

kokoonnu 29.3. ja 26.4.

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 **ajalla 12.1.–31.5. klo 12–13.30.** Ryhmä ei kokoonnu 29.3. ja 26.4.

Tunnepäiväkirja -ryhmä (Polku)
Miltä tietty tunne tuntuu minussa itsessäni? Minkä värinen tunne on? Entäpä minkä muotoinen? Tunnepäiväkirja -ryhmässä pohditaan yhdessä tunteita ja niiden käsittelyä keskustelun ja luovien menetelmien kautta. Työskentelyn pääpaino on kuvallisessa ilmaisussa, mutta kirjoittaakin saa, jos haluaa. Ryhmä kokoontuu Hyvän mielen talolla, ryhmätila Polussa **2.2., 9.2., 23.2., 8.3., 22.3., 5.4., 19.4., 3.5. ja 17.5. klo 13.30–15**, mukaan mahtuu 5 osallistujaa.
Ilmoittautumiset: valentina.vahanen@hyvanmielentalo.fi tai p. 041 463 5710/ Valentina. Ryhmänohjaajana toimii vapaaehtoinen vertaisryhmänohjaaja.

Hyvän mielen talolle voi perustaa avoimia tai suljettuja ryhmiä oman mielenkiinnon mukaan. Lisätietoa Valentina Vähänen p. 041 463 5710 tai valentina.vahanen@hyvanmielentalo.fi

KESKUSTELUAPUA JA NEUVONTAA

Hyvän mielen talolta voit varata yksilöllistä keskusteluaikaa työntekijän tai vapaaehtoisena toimivan vertaistukihenkilön kanssa.

Henkilökohtainen keskusteluapu työntekijän kanssa
Voit varata Hyvän mielen talon työntekijältä henkilökohtaisen keskusteluajan ja perehdytyksen Hyvän mielen talon toimintaan. Tarvittaessa selvittelemme muiden auttajatahojen palveluja. Voimme tavata Hyvän mielen talolla tai asiaa voidaan hoitaa puhelimessa.
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).

Vertaistukihenkilöiltä löytyy kokemuksia

- ahdistuksesta ja paniikkihäiriöstä
- masennuksesta
- (työ)uupumuksesta
- kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä
- traumaperäisestä stressihäiriöstä
- epävakaasta persoonallisuushäiriöstä
- skitsofreniasta
- sosiaalisten tilanteiden pelosta
- päihdeongelmista

- unettomuudesta
- erilaisista parisuhteen haasteista
- läheisen kuolemasta ja itsemurhasta
- opiskeluun liittyvistä haasteista
- uskonnon ja mielenterveyden suhteesta
- itsetuntoon ja itsensä hyväksymiseen liittyvistä pohdinnoista
- kiusattuna olemisesta
- psyykkisesti sairastavan omaisena (mm. puolisona ja vanhempana)

Vertaiskeskusteluajan varaaminen

- Yhteisötyöntekijä: Jenni Tulppo, 044 901 7212, 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.

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoistoiminnasta saat hyvän mielen, mahdollisuuden auttaa muita ja samalla saada itse vertaistukea, tehdä sinua kiinnostavia asioita ja olla osana Hyvän mielen talon tiimiä! Vapaaehtoisena pääset ennen kaikkea 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
- mielekästä tekemistä ja kehittymisen mahdollisuuksia
- mahdollisuuden kokeilla uutta ja olla osana yhteisöämme

Voit olla mukana säännöllisessä tai keikkaluontoisessa vapaaehtoistoiminnassa. Vapaaehtoisemme toimivat

- ryhmänohjaajina läsnä- ja etäryhmissä (vertais- ja muut keskustelu-ryhmät, harrasteryhmät, chat- ja Teams-ryhmät)
- yksilötukea tarjoavina vertaistukihenkilöinä
- olohuonevapaaehtoisina (läsnäolija ja keskustelukaveri säännöllisellä vuorolla 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**

Tutustu myös Hyvän mielen talon muihin vapaaehtoistoiminnan tehtäviin:
https://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta-2.html

Vapaaehtoistoiminnan info - Hyvän mielen talon vapaaehtoistoiminta tutuksi

Info on suunnattu Hyvän mielen talolla vapaaehtoistoiminnassa aloittaville ja muille yhdistyksen vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille. Infossa saat tietoa vapaaehtoistoiminnan periaatteista sekä Hyvän mielen talon toiminnasta, yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja vapaaehtoisille tarjottavasta tuesta. Kevään infotilaisuudet Hyvän mielen talolla Repo-tilassa
ti 9.1. klo 16.30–18
ma 12.2. klo 16.30–18
ti 26.3. klo 16.30–18
ma 6.5. klo 16.30–18

Ilmoittautuminen viimeistään infoa edeltävänä päivänä:
jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi, p. 044 901 7212

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

Kevään kuukausitapaamiset olohuone Ilonassa
ti 23.1. klo 16–18
ti 20.2. klo 16–18
ti 19.3. klo 16–18
ti 16.4. klo 16–18
ti 14.5. klo 16–18

Ilmoittautuminen viimeistään kuukausitapaamista edeltävänä päivänä**:**
jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi, p. 044 901 7212.

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.

Omaistoiminnassa on myös mahdollista toimia vapaaehtoistehtävissä omien vahvuuksien, jaksamisen ja mielenkiinnon mukaan.

Henkilökohtainen keskustelutuki työntekijän kanssa
Tavoitteena on yhteisen keskustelun avulla 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.

Vertaisryhmät:
Hyvän mielen omaiset: tarkemmat tiedot sivulla 9.
Muutos minussa – minä ennen ja jälkeen läheiseni sairastumisen: tarkemmat tiedot sivulla 8.

Henkilökohtainen keskusteluapu vertaisen kanssa
Vertaistukihenkilöt ovat tehtäväänsä koulutettuja vapaaehtoisia, joilla on omaisena/läheisenä kokemusta mielenterveyden häiriöistä. Vertaistukihenkilöt tarjoavat tukeaan kuuntelemalla ja keskustelemalla tuettavan

kanssa joko Hyvän mielen talolla, kävelytapaamisissa tai etänä puhelimitse.

Omaisten kuukausitapaamiset
Tervetuloa vaihtamaan kuulumisia muiden omaisten kanssa kahvi-/teekupposen äärellä. Samalla kuulet ajankohtaiset omaisasiat ja voit vaikuttaa toiminnan kehittämiseen, suunnitteluun ja sisältöön. Mukana omaistyöntekijä. Kokoontumiset keväällä **25.3., 23.4. ja 28.5. klo 16.30–18** Hyvän mielen talolla, ryhmätila Repo (helmikuun kuukusitapaaminen 27.2. on peruttu).

Tervetuloa mukaan omaistoimintaan!

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 Ajankohtaista-sivulla ja Facebookissa.
Mietitään yhdessä, mikä toiminta juuri sinulle voisi olla ajankohtaista. Älä epäröi ottaa yhteyttä meihin! Mukaan voit ilmoittautua myös soittamalla, tekstarilla, WhatsAppilla tai sähköpostilla. 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: Päivi Isojärvi p. 041 466 7683, paivi.isojarvi@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
Katri Aaltio p. 044 334 6136, katri.aaltio@hyvanmielentalo.fi
https://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta/lautta-luova-lahto-hyvaan-mieleen.html

Yhteisötyöntekijä
Sade Aakko p. 044 768 2228, sade.aakko@hyvanmielentalo.fi

Järjestötyöntekijä
Lölä Vlasenko p. 044 721 4277, lola.vlasenko@hyvanmielentalo.fi

AUKIOLOAJAT JA YHTEYSTIEDOT

Hyvän mielen talo avoinna 2.1.–31.5.

maanantaisin	10.00–17.00
tiistaisin	10.00–17.00
keskiviikkoisin	suljettu
torstaisin	9.00–14.00
perjantaisin	9.00–14.00
lauantaisin tai sunnuntaisin	suljettu

Poikkeukset aukioloaikoihin:	juhlapyhinä suljettu ellei toisin ilmoiteta
Perjantai 10.5.	suljettu

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 JÄSENENÄ

Hyvän mielen talon jäsenmaksun maksaneena jäsenenä saat postia Hyvän mielen talolta noin 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. Nuorisojäseneltä (alle 18-vuotiaalta), jäsenmaksua ei peritä.

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 – aikakausilehden alennettuun jäsenhintaan
- mahdollisuus hakea taloudellisesti tuettua lomaa

Lisätiedot MTKL:n eduista https://www.mtkl.fi/mielenterveysyhdistykset/yhdistyksen-abc/jaseneksi-mielenterveysyhdstykseen/ 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-jäsenrekisteriin.

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:	Neuvonta 041 463 5712
Postiosoite:	PL 266, 90101 Oulu
	Kauppurienkatu 23, 2.krs, 90100 Oulu
Www-sivut:	www.hyvanmielentalo.fi
Sähköposti:	info@hyvanmielentalo.fi
Facebook:	www.facebook.com/hyvanmielentalo
Instagram:	www.instagram.com/hyvanmielentalo