

Tervehdys kuntakumppanimme,

Osallistu. Vaikuta. Luo hyvinvointia. Tule mukaan.

Vahvista kokemusta mielen hyvinvoinnista, lisää tietämystä ja löydä keinoja mielenterveyden ylläpitämiseen. Kontaktoimme kuntatoimijoiden lisäksi yhdistyksiä ja järjestöjä: ilmianna meille 18–64-vuotiaiden työttömien ryhmä. Yhdessä edistämme heidän mielen hyvinvointia sopimallamme metodilla. Alla Mieliteon lanseeraamia menetelmiä, valitaan parasta päältä.



Mielen ja kehon voitto

Työttömille ja työelämän ulkopuolella oleville 18–64-vuotiaille.
Ryhmät toteutuvat tammi–toukokuu 2023 välillä.

Vahvista kokemusta mielen hyvinvoinnista, lisää tietämystä ja löydä keinoja mielenterveyden ylläpitämiseen.

Osallistu	Vaikuta	Luo hyvinvointia	Tule mukaan
Mielitekopiiri Piiressä itseilmaisu ja keskustelu ovat keskiössä. Harjoittelemme puhumista, kuuntelua ja läsnäoloa. Murretaan puhumattomuus yhdessä.	Mielitekoriihi Ajatuspajassa etsimme yhdessä keinoja osallisuuden lisäämiseen. Tavoite on, että jokainen tuntee kuuluvansa joukkoon. Toivomme mukaan monipuolisesti kuntalaisia.	Mielen taidot Valmennuksessa opitaan arjen keinoja mielen hyvinvoinnista huolehtimiseen elintapojen, luonnon, ihmissuhteiden, osallisuuden ja itsemyötätunnon näkökulmista.	Itsenäinen valmennus Vahvista mielen hyvinvointia itsenäisesti. Verkkovalmennus herättää huomaamaan hyvinvoinnin moninaisia mahdollisuuksia arjen, elintapojen, luonnon, liikunnan ja ravitsemuksen näkökulmista.

Ota yhteyttä, suunnitellaan yhdessä ryhmällemme sopiva maksuton kokonaisuus:

Mielitekopiiri ja Mielitekoriihi: Matti Halmetvaara 044 718 2094, Tiina Juutinen 044 718 2091, Seija Laakso 044 718 2090 tai Liisa Pietikäinen 044 718 2098. Sähköposti: etunimi.sukunimi@kuopio.fi

Mielen taidot ja itsenäinen valmennus: Fatima Moursad 044 785 6898 tai Susanne Hämäläinen 044 785 6618. Sähköposti: etunimi.sukunimi@savonia.fi

www.mielitekomedia.fi

UNELMOIDAANKO? -kampanja

Olemme käynnistäneet tänään uusimman kampanjamme UNELMOIDAANKO? Aikaisemmat kampanjamme PUHUTAANKO? ja HALATAANKO? saivat valtavan suosion ja näkyvyyden, nyt on aika unelmoida. Tutkimustietoon pohjaten tiedämme, että kyky unelmoida – taito nähdä myönteisiä mielikuvia tulevaisuudesta – lisää hyvinvointia.

Tutustu [Unelmoidaanko?-sivuumme](#) ja tule mukaan kampanjaamme kertomalla oma unelmasi somekampiksessa. Se starttaa maanantaina 13. helmikuuta Facebook-sivullamme ja Instagramissamme.



Yhteistyöterveisin
 Tiina Juutinen
 hankekoordinaattori
tiina.juutinen@kuopio.fi
 p. 044-718 2091



www.mielitekmedia.fi

