



Valtakunnallinen mielenterveysviikko 21.-28.11.2021

# Hyvä mieli -päivä

**torstai 25.11.2021 klo 14-19**

Kuopion pääkirjasto, Kohtaamo ja kokoussali

## Toimintapisteillä asiaa mielen hyvinvoinnista, mm.:

- Istahda huolituoliin
- Kokeile kehuva pönttöä
- Kuule asiaa asukastoiminnasta
- Kiedo viltti harteille ja rentoudu
- Tule pohtimaan arjessa kantavia asioita

## Tietoisku klo 14.30 - 16.45.

### Aiheina mm.

- RUOKAA MIELELLE - ruokavalion laatu mielenterveyden edistäjänä ja masennuksen tukihoidona
- Digitaalisuus mielen hyvinvoinnin tukena
- Yksinäisyystyö Pohjois-Savossa

## Lisäksi:

- Taidepaja Luoteen taidenäyttely
- Luoteen Luomat bändi esiintyy pääkirjaston 2. krs lavalla klo 14.15 ja klo 17

Hyvä mieli päivän päätteeksi toteutetaan paneelikeskustelu mielen hyvinvointiin ja kohtaamisiin liittyen klo 17.30–18.30.

Paikan päälle mahtuu 30 osallistujaa.

Tilaisuutta on mahdollista seurata myös verkon välityksellä Hyvis-Kuopio Facebook-kanavan kautta

[www.kuopio.fi/hyvanmielenreseptit](http://www.kuopio.fi/hyvanmielenreseptit)



**KUOPIO**

**ChatPal**  
Digital Wellbeing Conversations

**FinFami**  
MIELENTERVEYSMAISET  
Savo

**KUOPIO**  
KANSALAIISOPISTO

**mieli** Kuopion kriisikeskus

 Mielenterveyden keskusliitto

*Kuopion Mielenterveyden tuki ry*

 **TURVALINKKI**

 UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND



Valtakunnallinen mielenterveysviikko 21.-28.11.2021

# Hyvä mieli -päivä

torstai 25.11.2021 klo 14-19

Kuopion pääkirjasto, Kohtaamo ja kokoussali

## Päivän tietoiskut

**14.30-14.45**

### **Ruokaa mielelle - ruokavalion laatu mielenterveyden edistäjänä ja masennuksen tukihoitona**

Vieraileva tutkija Outi Nuutinen  
Itä-Suomen yliopisto

**15.00-15.15**

### **Digitaalisuus mielen hyvinvoinnin tukena**

Dosentti Lauri Kuosmanen  
Itä-Suomen yliopisto

**15.30-15.45**

### **Kohtaa yksinäinen mieli**

Projektityöntekijä Inka Pironetti ja  
projektipäällikkö Hanna Holopainen  
Hyvä Mieli ry/Kuopion kriisikeskus

**16.00-16.15**

### **Mielen hyvinvointia kansalaisopistolta**

Koulutussuunnittelijat  
Hanna-Reetta Metsänheimo ja  
Ari-Pekka Väisänen  
Kuopion kansalaisopisto

**16.30-16.45**

### **Apua itsemurhayrityksen jälkeen**

Kriisityöntekijä Juha Metelinen  
Itsemurhien ehkäisykeskus  
Mieli ry Suomen Mielenterveys

[www.kuopio.fi/hyvanmielenreseptit](http://www.kuopio.fi/hyvanmielenreseptit)



**KUOPIO**

**ChatPal**  
Digital Wellbeing Conversations



**KUOPIO**  
KANSALAIPOISTO

**mieli** Kuopion kriisikeskus

 Mielenterveyden  
keskusliitto

*Kuopion*  
**Mielenterveyden tuki ry**

 **TURVALINKKI**

 UNIVERSITY OF  
EASTERN FINLAND