

Kuopiossa järjestetään osana
valtakunnallista mielenterveysviikkoa

Hyvä Mieli –päivä

Tiistaina 22.11.2022, klo 13.00-18.30
Kuopion pääkirjastolla



Toimintapisteillä asiaa mielen hyvinvoinnista. Voit mm. istahtaa huolituoliin, kokeilla keuhvaa pönttöä sekä kuulla eri toimijoiden toteuttamasta toiminnasta.

Tietoiskut kokoussalissa

- 14 - 14.15 :Ymmärrä yksinäisyyttä, Projektipäällikkö Hanna Holopainen, Yksinäisyystyö Pohjois-Savossa -hanke
- 14.30 - 14.45 Vuorovaikutuksella hyvinvointia rakentamassa, yhdistyskoordinaattori Jenni Rihti, Mielenterveyden keskusliitto
- 14.45-15 Ruokaa mielelle – ruokavalion laatu mielenterveyden edistäjänä ja masennuksen tuki hoitona – FT, vieraileva tutkija Outi Nuutinen, Itä-Suomen yliopisto
- 15-15.15: Kun oma kokemus on asiantuntijuutta - kokemusasiantuntijatoiminta päihde- ja mielenterveystyössä. koulutettu kokemusasiantuntija Maarit Kärki-Lyytinen ja vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Tuija Anttila-Raitanen, Kuopion Mielenterveyden Tuki ry
- 15.15-15.30:Tasapainoista digiarkea vai levottomia päiviä ja unettomia öitä? asiantuntija Saara Kultamaa, Pelituki.
- 15.30-15.45: Digivinkit hyvinvointiin. projektipäällikkö Karoliina Pitkänen, Yhdessä oppien digitaidot haltuun -hanke
- 16.30-16.45 Hyvinvointia elintavoilla ja huilaamalla. TKI-asiantuntija ja Mieliteko-ohjelman projektipäällikkö Fatima Moursad, Savonia - ammattikorkeakoulu

Elävää musiikkia klo 14.15 ja 15.45 2. kerroksen lavalla
Trubaduuri Henna Oravainen

Luento klo 17.30-18.30

aiheena **”Uni –kolmasosa elämästämme”**, dosentti ja unilääkäri Henri Tuomilehto

Hyvä mieli päivän toteutuksessa mukana: Kuopion kaupunki, Kuopion mielenterveyden tuki ry, Kuopion kriisikeskus/Hyvä mieli ry ja Pelituki, Mielenterveyden keskusliitto, Itä-Suomen yliopisto, Turvalinkki, Mieliteko – ohjelma ja yhdessä oppien digitaidot haltuun -hanke, Savon Mielenterveysomaiset FinFami ry ja Syömishäiriöliitto SYLI ry