



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



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



KUOPIO

ChatPal
Digital Wellbeing Conversations

FinFami
MIELENTERVEYSMAISET
Savo

KUOPIO
KANSALAIPOISTO

mieli Kuopion kriisikeskus

 Mielenterveyden
keskusliitto

Kuopion
Mielenterveyden tuki ry

 **TURVALINKKI**

 UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND