

MIELESSÄ TUULEE
2022
20.8.-28.8.

MIELEN MELSKEISSÄ
MUKANA:

Mielessä tuulee- viikkoa vietetään jo viidennen kerran Kotkassa. Mielessä tuulee- viikko kokoaa yhteen vapaaehtoisverkoston, jonka toimijat tuottavat viikon ajan mielen hyvinvointia tukevaa toimintaa eri puolilla Kotkaa.

Verkostossa ovat mukana mm. MIELI Kotkan seudun mielenterveys ry, Kakspyy, Kotka-Kymin seurakunta, Sotek-säätiö, oppilaitokset ja lukiot, Kotkan Ohjaamo, Korttelikotiyhdistys ja Kumppanuustalo Viikari, Kotkan Latu ry, Kotkan liikuntaneuvot, Kotkan kehitysvammaisten tuki ry, Kaakonkulman Kulttuurimylly ry ja Kotkas liikuttaa yhdes-hanke, Koskenrinne ry:n Kotona täälläkin -hanke, Kotkan kaupungin maahanmuuttajapalvelut, Sini-Kotka, Kaakkois-Suomen Sininauha ry:n ja A-klinikka-säätiön Yhteisellä-hanke, Perhekeskus, Kymssote, Kymenlaakson ensi- ja turvakotiyhdistys, Leader Sepra, Kymenlaakson ED Tietopiste, MLL Kaakkois-Suomen piiri, Perheasiain neuvottelukeskus ja Kotkan kaupungin ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö

OHJELMA:

20.8.

Maaailma Kymissä

Mielessä tuulee viikko starttaa perinteisesti Maaailma Kymissä tapahtumalla Karhulan torilla lauantaina klo 9-12. Monikulttuurisessa tapahtumassa mukana paikallisia esiintyjä. Luvassa mm. musiikkia, tanssia, kasvomaalausta, askartelua ja eri järjestöjen esittelyä. PeKan naisten koripalloilijat esiintyvät tapahtuman alussa. Tapahtuman avaa Kotka-Kymin seurakunnan kirkkoherra Anna-Tiina Järvinen. Karhulan srk-keskuksessa kahvio ja ukrainalaisten käsitöiden näyttely.

21.8.

Hiljaisuuden messu

Kymin kirkossa klo 14. Kymin kirkon messussa annetaan tällä kertaa tilaa hiljaisuudelle. Tarkoituksena on, että kävijä saisi levähtää messussa ja kirkon hiljaisuudessa. Liturgina on Anna Mykrä-Siljander, kanttorina Irina Lampén ja avustajana Riikka Kluavu-Pihlajamaa.

22.8.

Laulamisen riemua -yhteislaulutilaisuus

Karhulan seurakuntakeskuksessa (Järj. Mieli ry + Kotka-Kymin seurakunta) klo 18

Toisen asteen opiskelijoiden toimintapisteet kaikilla oppilaitoksilla, starttaa 22.8 Maanantai Katariina kampus 9-12, Kotka Svenska Samskola 10-13

Koko viikon aikataulut ja paikat alla:

Tiistai Malminki- kampus 9-12

Keskiviikko Koteko -kampus 9-12, Lyseon lukio 10-13

Perjantai Karhulan lukio 10-13

Teemana on rauha. Mukana kuraattorit, terveydenhoitajat, Ohjaamon väkeä, Seurakunta, Rannikkopajat & Spesia.

23.8.

Retki Höyteriin: Siirrettyjen rakennuksien tutkimusta ja

Kuuntelen puiden puhetta -runoesitys.

Teemoina suomen luonto ja rakennukset. (Mieli ry, Teatteriryhmä Kimara, Srk, Kotkan kaupunki) Retki järjestetään klo 17- 19: 30, retkelle järjestetään myös bussikuljetus sekä Kotkansaarelta, että Karhulasta. Bussikyyteihin voi ilmoittautua jorma.korpela@kympp.net p. 050 5220365

Hyvän mielen tapahtuma Karhulan pappilassa

klo 9:30-12:30 ja 15:30-19

Kaikille avoin syyskauden aloitus pappilassa. Askartelua, maalausta, satuhierontaa, muskaria, satujumppaa, taaperotanssia. Tarjoilu aamupäivällä 10-12 ja iltapäivällä 16-18, vapaaehtoinen maksu yhteisvastuun hyväksi.

Kotkan matkailuoppaiden opas Teemu Tast kertoo rakennuksen ja alueen historiasta klo 11 ja klo 17. (Järj. Kotka-Kymin seurakunta)

Luovuuksien laineilla – taidenäyttely ja Hyvän mielen pohdiskelupolku 23.-27.8.2022.

Näyttely on Haukkavuoren näkötorilla, Keskuskatu 51, Hyvän mielen pohdiskelu polku johdattaa kävijät näkötorille. Näyttely on yleisölle avoinna ti-pe 12-16, (Avajaiset kutsuvieraille 22.8 klo 17) (Järj. Kakspyy)

Osku Meditalon porukka on rakentanut Mielessä tuulee- viikolle näyttelyn, jossa saa kokea ja nähdä perinteistä kuvataidetta, taideinstallaatiota, videoinstallaatiota, hahmopiirroksia ja uv- maalausta. Siellä mennään luovuuksien laineilla, laneilla, taajuuksilla ja kareilla. Näyttely on maksuton.

Mielenterveyden EA 1

Kakspyy Karhulan Klubitilo 23-25.8 mielenterveyden EA 1, ilmoittautumiset arja.tauria-huttunen@kakspyy.com

24.8.

Hyvänmielen iltamat (Huom! kutsutilaisuus)

Kotkansaaren VPK:n talolla kehitysvammaisille hyvänmielen iltamat klo 17-20. Tanssiorkesteri Arja Inkeri ja Manhattan. (Kotkan kehitysvammaisten tuki ry ja Kotkan Mieli ry)

Walk in-päivä

Walk in -päivä klo 14-18 Perheasiain neuvottelukeskus (Kaivokatu 17 A). Walk in -päivän tavoitteena on tarjota matalalla kynnyksellä keskusteluapua ja -tukea mielenhyvinvoinnin sekä parisuhteen tueksi. Walk in -päivään on mahdollisuus tulla keskustelemaan anonymisti, kertonutta omaa nimeään tai asuinpaikkaansa. Keskustelut ovat luottamuksellisia. Walk in -päivä on maksuton, eikä erillistä ajanvarausta tarvita. Voit tulla paikalle oman aikataulusi mukaan. Varauduthan siihen, että voit joutua odottamaan vuoroasi keskusteluun pääsemiseksi.

Walk in pariterapiasta ja Walk in terapiasta poiketen Walk in talk ei ole terapiaa.

Walk in pariterapia (1h 15min), Terhi Ruokonen-Jalo, perheneuvoja

Walk in pariterapia (1h 15min), Johanna Tanska, perheneuvoja

Walk in terapia 16-29-vuotiaille (45min), Marianne Vitikainen-Mojica, diakonissa ja kognitiivinen lyhytterapeutti -opiskelija

Walk in terapia 16-29-vuotiaille (45min), Suvi Kervinen, diakoni ja ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti

Walk in talk 13-20-vuotiaille (45min), Reeta Lanki, erityisnuorisotyönohjaaja

Lisätietoja:

Reeta Lanki, 044 752 9501, reeta.lanki@evl.fi

25.8.

Hyvänolon puistopisteet

Kaikille avoimet hyvänolon puistopisteet Toivo Pekkasen puistossa klo 12-14.

Digimotivaattorien Seppopeli-rastit (digisuunnistusta), Kaakonkulman Kulttuurimylly ry ja Kotkas liikuttaa yhes -hanke järjestää musiikkia ja tanssittaa sekä järjestävät pelejä (mölkkä, jalkapallo tms.), Kumppanuustalo Viikarin pisteellä tehdään omasta nimestä voimanimi ja mukana myönteistäjä-kortit, Forge cafen valokuvauspiste, Kotkan Latu järjestää pihapelejä. Kotkan liikuntaneuvot myös mukana tekemässä puristusvoiman ja liikkuvuuden mittauksia.

Aivan kuka tahansa meistä

Mielipaikassa Kaunismaenkatu 4: Kaakon musiikkiteatterin otteita esityksestä aivan kuka tahansa meistä klo 17. Tekstit ja runot joista esitys koostuu, on kirjoittanut psykiatrinen sairaanhoitaja Minna Suomi. Esitys sisältää myös tuttuja aiheeseen sopivia lauluja. Vapaa pääsy.

Aittiksen perhetapahtuma

Kotka Bowling, Aittapolku 1 klo 18-20

hoitokeilailu, tutustuminen 5€ / perhe, minigolf 5€ / perhe, arpajaiset

Klovni Mutteri (kaupungin taidelähetä) esiintyy klo 19

Hyvän mielen tanssitreeni Gospel-lattarit

klo 17-18 Kotkan srk-keskuksessa (Mariankatu 14 F).

Hinta 4€, tuotto hyväntekeväisyyteen. Ohjaajana Leena Ronkainen, Kotka-Kymin srk

26.8.

Mielen vahvistaminen epävarmassa maailmassa.

Mieli ry:n asiantuntijapäivä. Psykologi Pentti Salmiaitta.

Kotkan Pääkirjaston auditorio 10-11:30, Kirkkokatu 24.

27.8.

Karhulan Hyvän mielen tori ja neulegraffititeoksen avajaiset

Karhulan torilla klo 9:30-12 (Kakspyy)

Hyvää mieltä ja yhdessä oloa. Asiaa mielenterveydestä ja hyvinvoinnista. Kakspyn toiminnan esittelyä. Hyvää mieltä musiikin keinoin välittävät Jarkko Puro ja Mika Huusari.

Tapahtumassa vietetään myös neulegraffiteista kootun Metsänpeitto -yhteisötaideteoksen avajaisia.

Tornin yö Haukkavuorten näkötorilla

klo 12-24.

Tornissa nähtävillä Luovuuksien Laineilla taidenäyttely ja mahdollisuus ihaila tornista kaupungin valoja sekä Muinaistulien yötä. Tornissa on henkilömäärä rajoituksia, joten vuoroa voi joutua odottamaan. Tornin parkkipaikalla on kahvio. (Kotkan Ohjaamo ja Kakspyy)

Nuku yö ulkona -tapahtuma nuorille aikuisille 27.-28.8.2022 Höyterissä

Ruokamaksu on 10€ (sis. ilt- ja aamupalan).

Tarvittaessa on mahdollisuus lainata telttaa seurakunnalta, voit myös halutessasi ottaa mukaan oman teltan tai muun majoitteen. Tapahtumaan saavutaan ja tapahtumasta lähdetään omin kyydein.

Lisätietoja vapaista paikoista:

marko.lamminen@evl.fi, 044 725 9036

Turvallinen rakkauspolkua on avoinna koko viikon

Rakkauspolut omatoimiraastit löytyvät Jokipuistosta Karhulasta ja Isopuistosta Kotkansaarelta 15.-29.8. välisellä ajalla. Lämpimästi tervetuloa turvalliseen rakkauspolut, jonka teemana on turvallisuus. Haluamme tarjota teille mahdollisuuden pysähtyä yksin tai yhdessä läheisten kanssa omien tunteiden ja ajatusten äärelle. Tällä polulla ei ole oikeita eikä vääriä vastauksia. (Perhekeskus, Kymssote, Kymenlaakson ensi- ja turvakotiyhdistys, MLL Kaakkois-Suomen piiri, Perheasiain neuvottelukeskus)



Mielessä tuulee- viikon ohjelmaan voi vielä tulla muutoksia. Joissakin tapahtumissa on säävaraus. Seuraa meitä joko Facebookissa "Mielessä tuulee-viikko"- sivulla, tai vastaavasti kaupungin verkkosivuilla osoitteessa: <https://www.kotka.fi/hyvinvointi/mielessatuulee/>

Muutoksista tiedotetaan molemmissa kanavissa. Facebook ei ole mukana tapahtumassa.