



www.mienvireys.fi

Mienvireys ry  
Pakkahuoneenkatu 28, 4.kerros  
90100 Oulu

Aija Syväkangas  
ajjasyvakangas@gmail.com  
p. 041 454 8261

Aukioloajat  
MA- TO 10.00- 15.00  
PE 10.00- 13.30

Hanna Kosonen  
hanna.kosonen@mienvireys.fi  
p. 041 548 5177

#### Toimistopäivät

Maanantai, tiistai ja keskiviikko klo 10.00- 14.00.

Huolehdiathan asiiasi toimistopäivinä mm jäsenasiat, maksut, ilmoittautumiset ja vapaaehtoistoimintaan liittyvät asiat.

- Ryhmätoiminnat sisältyvät jäsenmaksuun ja oikeuttavat kertamaksu alennuksiin (elokuva ja kuntosal).  
• Ryhmätoimintoihin on mahdollista myös osallistua ilman jäsenyyttä maksamalla syyskausimaksun 10€ tai kertamaksun elokuvaryhmään ja kuntosalille.  
• Kaikille maksuttomia toimintoja ovat auttavat keskustelut ja tietotekniikka tutuksi.  
• Liittymällä jäseneksi säästät.

# Toimintakalenteri

26.8.-5.12.2019



Ota mieli puheeksi

MAANANTAI

10-15

TIISTAI

10-15

KESKIVIIKKO

10-15

TORSTAI

10-15

PERJANTAI

10-13.30

LAUANTAI

**11.00 - 12.00**  
**MIELENVIREYDEN MUSARIT**

Avoin ryhmä musiikin soittamisesta ja laulamista kiinnostuneille. 2.9 alkaen.

**12.00- 13.00 UUSI**  
**ELINVOIMAA ELINTAVOISTA**

Antaa tukea ja kannustaa elämäntapamuutokseen. 2.9 alkaen. Ilmoittautuminen.

**12.00- 14.00**  
**AUTTAVA Keskustelu Vertaisen kanssa**

2.9, 7.10, 4.11 ja 9.12.

**12.00- 14.00**  
**AUTTAVA Keskustelu Vertaisen kanssa**

26.8, 30.9, 28.10 ja 25.11

**13.00 - 14.30**  
**MAANANTAikerho**

Avoin keskusteluryhmä 26.8 alkaen.

**10.30 - 12.00**  
**SENIORIPORINAT** suljettu vertaisryhmä, kokoontuu parillisilla viikoilla 3.9 alkaen.

**11.00 - 12.30**  
**TEATTERI VIREYS**  
Ilmaisutaidosta ja näyttelämisestä kiinnostuneille 28.8 alkaen. Ilmoittautuminen.

**11.00 - 12.00**  
**TOIMINNAN ESITTELYÄ**

**12.00 - 13.00**  
**HENGEN RAVINTOA -RYHMÄ** Avoin keskusteluryhmä kokoontuu parillisilla viikoilla 3.9 alkaen.

**13.00 - 14.00**  
**MUSIIKKIRYHMÄ**  
Avoin ryhmä, kokoontuu parittomilla viikoilla 27.8 alkaen.

**14.00 - 15.00**  
**MIELI PUHEEKSI**  
Avoin keskusteluryhmä yksinäisyyttä kokeville. Kokoontuu 3.9-12.11 välisen ajan.

**10.30 - 12.00 UUSI**  
**YSTÄVÄPIIRI- RYHMÄ**  
+60 vuotiaille suunnattua vertaisryhmätoimintaa 16.10 alkaen. Ilmoittautuminen.

**12.00 - 13.00**  
**BINGO**  
Avoin peliryhmä. 1€/lappu. 28.8 alkaen.

**13.00- 14.00**  
**PELIRYHMÄ**  
Avoin ryhmä lauta- ja korttipelistä kiinnostuneille. 28.8 alkaen.

**13.00 - 14.30**  
**KIRJALLISUUS / KIRJOITTAMINEN** Avoin ryhmä kokoontuu parillisilla viikoilla 4.9 alkaen.

**13.00 - 15.00**  
**KUJELMAKERHO**  
Avoin ryhmä neulomisesta ja virkkaamisesta kiinnostuneille 28.8 alkaen.

**10.00 - 15.00**  
**TIETOTEKNIikka TUTUKSI- yksilöohjaus,** ajanvarausella 5.9 alkaen.

**10.30- 11.30 UUSI**  
**AHAA AIVOTREENIÄ YHDESSÄ RYHMÄ**  
Aktivoidaan aivoja ohjattujen tehtävien ja keskustelujen avulla. Kokoontuu 29.8.-31.10 välisen ajan. Ilmoittautuminen

**12.00 - 13.30**  
**MIELI MAASTA -RYHMÄ**  
Masennuksen kokeneiden vertaisryhmä 29.8 alkaen. Ilmoittautuminen.

**13.30 - 15.00**  
**AUTTAVA Keskustelu**  
Ajanvarauksella 15 - 30min. 5.9 alkaen.  
Aija p. 041 454 8261  
Hanna p. 041 548 5177

**11.00 - 12.30**  
**KAKSISUUNTAISET- RYHMÄ**  
Avoin vertaistukiryhmä 30.8 alkaen.

**10.30 - 13.00**  
**OMIEN TÖIDEN OMPELUPÄIVÄ** Ryhmässä voit ommella uutta tai uudistaa vanhoja vaatteita 30.8 alkaen.

**12.00 - 13.00**  
**KUNTOSALIRYHMÄ**  
Urheilutalon kuntosali 2. 30.8 alkaen. Kertamaksu.

**13.15 - 14.30**  
**PUHTI -RYHMÄ** 65 vuotta täyttäneille. Ilmoittautuminen p. 044 703 5269

**ELOKUVARYHMÄ**  
Kokoontuu 31.8, 28.9, 26.10, ja 30.11.2019 Starissa tai Finnkinossa. Ilmoittautuminen ja maksu etukäteen Mielenvireyteen. Kertamaksu 6/10€. Muutokset ovat mahdollisia.



**mielen vireys**



Osaavaa kansalaistoimintaa  
**Opintokeskus Sivis**

**Mielenvireyden ryhmien osallistumismaksut takakannessa.**

Muutokset ovat mahdollisia.

Ryhmät eivät kokoontu Mielenterveysviikolla vk 47.