

**MAANANTAI**

10-15

**11.00 - 12.30**  
**MINDFULNESS**  
Läsnäoloharjoituksia sisällä ja ulkona.

1. ryhmä 3.- 24.2.2020  
2. ryhmä 9.-30.3.2020  
Ilmoittautuminen ja lisätiedot p. 044 2363219/ Heli

**12.00 - 13.00**  
**LAULETAAN YHDESSÄ**  
Kaikille avoin ryhmä laulamista kiinnostuneille.  
20.1.2020 alkaen.

**13.00 - 14.30**  
**TEATTERI VIREYS**  
Ilmaisutaidosta ja näyttelemisestä kiinnostuneille  
20.1.2020 alkaen. Ilmoittautuminen.

**13.00 - 14.15**  
**MAANANTAIKERHO**  
Avoin keskusteluryhmä  
20.1.2020 alkaen.

**14.30- 15.45**  
**LEMPEÄ JOOGA**  
Valveella 3.krs, tanssisali 3.  
20.1.2020 alkaen.  
Ilmoittautuminen ja lisätiedot p. 044 2363219/ Heli

**15.30- 17.30**  
**YSTÄVIÄ JA YHTEISLAULUA**  
Kaikille avoin. Lisätietoja p. 040 728 0083/ Hilmi Oral

**TIISTAI**

10-15

**10.30 - 12.00**  
**SENIORIPORINAT** suljettu vertaisryhmä, kokoontuu vertaisryhmä, kokoontuu parillisilla viikoilla 21.1.2020 alkaen.

**11.00 - 12.00**  
**TOIMINNAN ESITTELYÄ**  
21.1.2020 alkaen.

**12.00 - 13.30**  
**AHAA AIVOTREENIÄ YHDESSÄ RYHMÄ**  
Aktivoidaan aivoja ohjattujen tehtävien ja keskustelujen avulla. Kokoontuu 4.2-7.4.2020 välisen ajan.  
Ilmoittautuminen

**12.00 - 13.00**  
**HENGEN RAVINTOA -RYHMÄ**  
Avoin keskusteluryhmä kokoontuu parillisilla viikoilla 21.1.2020 alkaen.

**13.00 - 14.00**  
**MUSIIKKIRYHMÄ**  
Avoin ryhmä, kokoontuu parittomilla viikoilla 28.1.2020 alkaen.

**14.00 - 15.30**  
**NOJATUOLIMATKAT**  
Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa 11.2, 17.3, 14.4 ja 12.5.2020. Ilmoittautuminen ja lisätiedot p. 044235 4519/ Juha

**KESKIVIIKKO**

10-15

**11.00 - 12.00**  
**MIELI PUHEEKSI**  
Avoin keskusteluryhmä yksinäisyyttä kokeville. 5.2.2020 alkaen.

**12.00 - 13.00**  
**BINGO**  
Avoin peliryhmä.  
1€/lappu. 22.1.2020 alkaen.

**13.00 - 14.00**  
**PELIRYHMÄ**  
Avoin ryhmä lauta- ja korttipelipeleistä kiinnostuneille.  
22.1.2020 alkaen.

**13.00 - 15.00**  
**KUJELMAKERHO**  
Avoin ryhmä neulomisesta ja virkkaamisesta kiinnostuneille 22.1.2020 alkaen.

**13.30 - 16.30**  
**RATSASTUS RYHMÄ**  
Kohderyhmä alle 63-vuotiaat työelämän ulkopuolella olevat mielenterveyskuntoutujat. Ilmoittautuminen ja lisätiedot p. 044 2363219/ Heli

**TORSTAI**

10-15

**10.00 - 15.00**  
**TIETOTEKNIikka TUTUKSI-  
yksilöohjaus**, ajanvarauksella 16.1.2020 alkaen.

**11.00 - 12.00**  
**PIAN RESEPTIKERHO**  
Avoin ryhmä ruoka- ja leivonta reseptien vaihdosta kiinnostuneille. Ryhmä kokoontuu 6.2, 20.2, 5.3 ja 19.3.2020.

**13.00 - 14.00**  
**ELINVOIMAA ELINTAVOISTA**  
Antaa tukea ja kannustaa elämäntapamuutokseen.  
6.2.2020 alkaen. Ilmoittautuminen ja lisätiedot p.041 5485177/ Hanna

**13.30 - 16.30**  
**HEVOSTEN PUUHASTELUT  
JA MIESTEN RYSKÄ-RYHMÄ**  
Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa 30.1, 27.2, 26.3, 30.4 ja 28.5.2020  
Ilmoittautuminen ja lisätiedot p. 044 2363219/ Heli tai Juha

**PERJANTAI**

10-13.30

**11.00 - 12.30**  
**KAKSISUUNTAISET- RYHMÄ**  
Avoin vertaistukiryhmä  
24.1.2020 alkaen.

**10.30 - 13.00**  
**OMIEN TÖIDEN OMPELUPÄIVÄ**  
Ryhmässä voit ommella uutta tai uudistaa vanhoja vaatteita 31.1.2020 alkaen.

**11.30 - 13.00**  
**KULTTUURILUOTSI**  
Ryhmä kokoontuu 31.1, 28.2, 27.3, 17.4 ja 29.5.2020.  
Ilmoittautuminen ja lisätiedot p. 044235 4519/ Juha

**12.00 - 13.00**  
**KUNTOSALIRYHMÄ**  
Urheilutalon kuntosali 2.  
17.1.2020 alkaen.  
Kertamaksu.

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

**LAUANTAI**

**ELOKUVARYHMÄ**  
Kokoontuu 25.1, 29.2, 28.3, 25.4 ja 30.5.2020 Starissa tai Finnkinossa. Ilmoittautuminen ja maksu etukäteen Mielenvireyteen. Kertamaksu 7€. Muutokset ovat mahdollisia.



Muutokset ovat mahdollisia.  
Ryhmät eivät kokoonnu  
Henkisen hyvinvoinnin viikolla vk 17.  
Ilmoittautumiset ja lisätiedot p. 041 5485177/Hanna



Mielenvireys ry:n

# RYHMÄKALENTERI

20.1- 31.5.2020

## Toimistopäivät

Maanantai, tiistai ja keskiviikko klo 10.00- 14.00.

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

## Yhteystiedot

### Aija Syväkangas

aijasyvakangas@gmail.com  
p. 041 454 8261

### Juha Eskola

juha.eskola@mielenvireys.fi  
p. 044 235 4519

### Hanna Kosonen

hanna.kosonen@mielenvireys.fi  
p. 041 548 5177

### Heli Heikkinen

heli.heikkinen@mielenvireys.fi  
p. 044 236 3219

## Jäsenmaksut 2020

eläkeläiset, työttömät, opiskelijat 12€/v

työssäkäyvät 15€/v

kannattajajäsenet 50€/v

Tilinumero FI31 8000 19011 40260

[www.mielenvireys.fi](http://www.mielenvireys.fi)

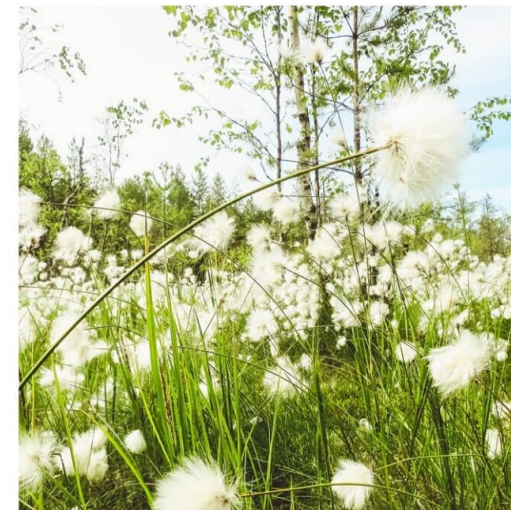
## Mielenvireys ry

Pakkahuoneenkatu 28, 4krs.  
90100 Oulu

Aukioloajat:

MA-TO 10.00- 15.00

PE 10.00- 13.30



[WWW.MIELENVIREYS.FI](http://WWW.MIELENVIREYS.FI)

## Vaikuttavia kohtaamisia

*- Kohdataan ihminen  
tarinoiden takana*