

MAANANTAI

10-15

10.30 - 12.30
TEATTERI VIREYS
Ilmaisutaidosta ja näyttele-
misestä kiinnostuneille
1.2.2021 alkaen. Ilmoittautu-
minen.

12.00 - 13.00
VIREYS-VIRTUAALIKAHVILA
Ryhmä verkossa
Avoin keskusteluryhmä
25.1.2021 alkaen.
Ilmoittautumiset p. 041
5485177/ Hanna

13.00 - 14.15
MAANANTAIKERHO
Avoin keskusteluryhmä
1.2.2021 alkaen.

TIISTAI

10-15

10.30 - 12.00
AMMENNUSASTIA
Ryhmä verkossa
Tutustutaan yhdessä kir-
joittamisen ihmeelliseen
maailmaan. 26.1.2021 alka-
en. Ilmoittautumiset p. 041
5485177/ Hanna

10.30 - 12.00
SENIORIPORINAT
Avoin vertaisryhmä, kokoon-
tuu parillisilla viikoilla
9.2.2021 alkaen.

12.00 - 13.00
HENGEN RAVINTOA -
RYHMÄ Avoin keskusteluryh-
mä kokoontuu parillisilla vii-
koilla 9.2.2021 alkaen.

13.00 - 14.00
AIVOTREENIÄ YHDESSÄ
RYHMÄ
Aktivoidaan aivoja ohjattujen
tehtävien avulla. Kokoontuu
2.2- 30.3.2021 välisen ajan.
Ilmoittautuminen
p. 041 5485177/ Hanna

13.00 - 14.00
MUSIIKKIRYHMÄ
Avoin ryhmä, kokoontuu pa-
rittomilla viikoilla 2.2.2021
alkaen.

14.30 - 15.30
VESILIIKUNTARYHMÄ
Raatin uimahalli, 2.2.2021
alkaen. Kertamaksu.
Ilmoittautuminen
p. 041 5485177/ Hanna

KESKIVIikko

10-15

10.00 - 11.30
VOIMASISKOT
Ryhmä verkossa
Naisten voimaantumisryh-
mä. Kokoontuu parillisilla
viikoilla 10.2.2021 alkaen.
Ilmoittautumiset 29.1.2021
mennessä
p. 041 5485177/ Hanna

10.30 - 11.30
MIELI PUHEEKSI
Ryhmä verkossa
Avoin keskusteluryhmä yksi-
näisyyttä kokeville. Kokoon-
tuu parittomilla viikoilla 17.2-
14.4.2021 välisenä aikana.
Ilmoittautuminen
p. 041 5485177/ Hanna

12.00 - 13.00
KOHDATAAN IHMINEN
TARINOIDEN TAKANA
Avoin keskusteluryhmä
3.2.2021 alkaen.

12.15- 13.00
BINGO
Avoin peliryhmä.
1€/lappu. 3.2.2021 alkaen.

13.00 - 14.00
PELIRYHMÄ
Avoin ryhmä lauta- ja kortti-
peleistä kiinnostuneille.
3.2.2021 alkaen.

13.00 - 15.00
KUJELMAKERHO
Avoin ryhmä neulomisesta ja
virikkaamisesta kiinnostuneil-
le 3.2.2021 alkaen.

TORSTAI

10-15

10.00 - 15.00
TIETOTEKNIikka TUTUKSI-
yksilöohjaus, ajanvarauksella
4.2.2021 alkaen.

11.00 - 12.30
VOIMASISKOT
Naisten vertaistukiryhmä.
Kokoontuu parittomilla vii-
koilla 4.2.2021 alkaen.
Ilmoittautuminen
p. 041 5485177/ Hanna

13.00 - 14.00
ELINVOIMAA ELINTAVOISTA
Ryhmä verkossa
Antaa tukea ja kannustaa
elämäntapamuutokseen.
11.2.2021 alkaen.
Ilmoittautuminen
p.041 5485177/ Hanna

13.30- 15.30
MAALAUSTRYHMÄ
Maalataan yhdessä. Kokoon-
tuu parillisilla viikoilla 11.2-
8.4.2021 välisen ajan
Materiaalimaksu 10€
Ilmoittautuminen.

PERJANTAI

10-14

11.00 - 12.30
KAKSISUUNTAISET- RYHMÄ
Avoin vertaistukiryhmä
5.2.2021 alkaen.

10.30 - 13.30
OMIEN TÖIDEN OMPELUPÄI-
VÄ Ryhmässä voit ommella
uutta, korjata tai uudistaa
vanhoja vaatteita 5.2.2021
alkaen.

12.00 - 13.00
KUNTOSALIRYHMÄ
Urheilutalon kuntosali 2.
5.2- 14.5.2021
Kertamaksu.

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

LAUANTAI

ELOKUVARYHMÄ
Kokoontuu 27.2, 27.3, 24.4
ja 29.5.2021 Starissa tai
Finnkinossa.
Ilmoittautuminen ja maksu
etukäteen Mielenvireyteen.
Kertamaksu 7€. Muutokset
ovat mahdollisia.



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



Toimistopäivät

Maanantai, tiistai ja keskiviikko klo 10.00- 14.00.
Huolehdithan asiiasi toimistopäivinä mm jäsenasiat, maksut,
ilmoittautumiset ja vapaaehtoistoimintaan liittyvät asiat.

Yhteystiedot

Aija Syväkangas

aija.syvakangas.mielenvireys@gmail.com
p. 041 454 8261

Hanna Kosonen

hanna.kosonen.mielenvireys@gmail.com
p. 041 548 5177

Jäsenmaksut 2021

eläkeläiset, työttömät, opiskelijat 12€/v
työssäkäyvät 15€/v
kannattajajäsenet 50€/v

Tilinumero FI31 8000 19011 40260

www.mielenvireys.fi



MIELENVIREYS RY:N

Ryhmäkaleri

25.1- 30.5.2021

*Luonnollisesti mielen hyvinvointia
- Luonto hoivaa ja voimaannuttaa*

