

MAANANTAI

10-15

TIISTAI

10-15

KESKIVIikko

10-15

TORSTAI

10-15

PERJANTAI

10-14

10.15 - 12.00
TOIMINNAN ESITTELYÄ
 Tervetuloa tutustumaan toimintaan ilman ajanvarausta **28.2.2022** alkaen.
 Ryhmävaraukset p. 041 5485177/Hanna

10.15 - 11.30
TEATTERI VIREYS
 Ilmaisutaidosta ja näyttelemisestä kiinnostuneille **28.2.- 23.5.2022** alkaen. Ilmoittautuminen.

12.00 - 13.00
VIREYS-VIRTUAALIKAHVILA
Ryhmä verkossa
 Avoin keskusteluryhmä **24.1.- 23.5.2022** alkaen. Ilmoittautuminen.

13.00 - 14.15
MAANANTAIKERHO
 Avoin keskusteluryhmä **28.2.- 23.5.2022** alkaen.

13.00 - 15.00
MAALAUSTRYHMÄ
 Maalataan yhdessä. Kokoontuu **28.2.- 28.3.2022** välisen ajan. Materiaalimaksu 10€ Ilmoittautuminen.

16.00 - 17.30
OCD VERTAISTUKIRYHMÄ
Ryhmä verkossa
 Ryhmä kokoontuu **14.2, 21.2, 28.2, 7.3 ja 14.3.2022.** Ilmoittautuminen jenna.keskimaki@balanssia.fi

10.30 - 12.00
SENIORIPORINAT
 Avoin vertaisryhmä, kokoontuu parillisilla viikoilla **8.3.- 17.5.2022** alkaen.

12.00 - 14.00
VOIMAVARAXI- RYHMÄ
Ryhmä verkossa
 Oma-apuryhmä, jossa pyritään tunnistamaan ja vahvistamaan omia voimavaroja. Kokoontuu **8.2.- 12.4.2022.** Ilmoittautuminen

12.30 - 13.30
HENGEN RAVINTOA -RYHMÄ
 Avoin keskusteluryhmä kokoontuu parillisilla viikoilla **8.3.- 17.5.2022.**

13.00 - 14.00
MUSIIKKIRYHMÄ
 Avoin ryhmä, kokoontuu parittomilla viikoilla **1.3- 24.5.2022.**

13.00-14.30
DIGIOHJAUS
 Ajanvarauksella p. 040 412 5247/ Wilma

14.15 - 16.00
VESILIIKUNTARYHMÄ
 Ryhmä kokoontuu Raatin uimahallilla **1.2.- 24.5.2022.** Kertamaksu. Ilmoittautuminen.

13.00-14.30
AHDISTUS/PANIKKIRYHMÄ
 Ryhmä kokoontuu **3.5- 31.5.2022.** Ilmoittautuminen.

10.00 - 12.00
DIGIOHJAUS
 Ajanvarauksella p. 040 412 5247/ Wilma

12.00 - 13.00
BINGO
 Avoin peliryhmä. 1€/lappu. **2.3.- 25.5.2022** alkaen.

13.00 - 14.00
PELIRYHMÄ
 Avoin ryhmä lauta- ja korttipelistä kiinnostuneille. **2.3.- 25.5.2022** alkaen.

13.00 - 15.00
KUJELMAKERHO
 Avoin ryhmä neulomisesta ja virkkaamisesta kiinnostuneille **2.3.- 25.5.2022** alkaen.

14.00 - 15.30
ELINVOIMAA ELINTAVOISTA
Ryhmä verkossa
 Antaa tukea ja kannustaa elämäntapamuutukseen. Kokoontuu **2.2.- 11.5.2022.** Ilmoittautuminen.

14.00 - 15.00
MIELI PUHEEKSI
Ryhmä verkossa
 Avoin keskusteluryhmä mielen hyvinvoinnista kiinnostuneille. Kokoontuu **17.2- 7.4.2022** välisen ajan. Ilmoittautuminen

ELOKUVARYHMÄ
 Kokoontuu **31.3, 28.4, 25.5.2022** Starissa tai Finniknossa. Ilmoittautuminen ja maksu etukäteen Mielenviireyteen. Kertamaksu 7€. Muutokset ovat mahdollisia.

10.00 - 11.00
KUNTOSALIRYHMÄ
 Raksilan uimahallin kuntosali. **14.1.- 13.5.2022** alkaen. Kertamaksu

11.00 - 12.30
KAKSISUUNTAISET- RYHMÄ
 Avoin vertaistukiryhmä **4.3.- 20.5.2022** alkaen.

10.30 - 13.00
OMIEN TÖIDEN OMPELUPÄIVÄ Mahdollisuus ommella uutta, korjata tai uudistaa vanhoja vaatteita. Ajanvarauksella kokoontuu **18.3 ja 8.4.2022.**

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

12.00 - 15.00
LUOVAN KIRJOITTAMISEN TYÖPAJAT
Ryhmä verkossa/ paikalla
 Kokoontuu **4.3, 1.4, 6.5 ja 20.5.2022.** Ilmoittautuminen.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot
 p. 041 5485177/Hanna Kosonen tai hanna.kosonen.mielenvireys@gmail.com
 p. 040 412 5247/Wilma Väyrynen wilma.vayrynen.mielenvireys@gmail.com

Muutokset ovat mahdollisia. Ryhmät eivät kokoonnu henkisen hyvinvoinnin viikolla vk 17.





Mielenvireys RY Ryhmäkalendareri

KEVÄT KAUSI 2022

Toimistopäivät

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

Yhteystiedot

Aija Syväkangas
Toiminnanjohtaja
p. 041 454 8261

aija.syvakangas.mielenvireys@gmail.com

Hanna Kosonen
Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja
p. 041 548 5177

hanna.kosonen.mielenvireys@gmail.com

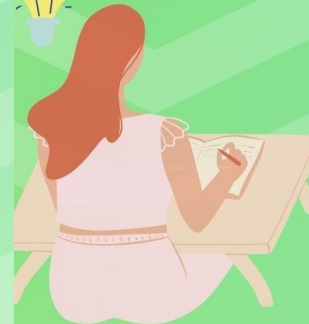
Wilma Väyrynen
Ohjaaja
p. 040 412 5247

wilma.vayrynen.mielenvireys@gmail.com

Jäsenmaksut vuonna 2022

Eläkeläiset, opiskelijat ja
työttömät, 12€/v
työssäkäyvät 15€/v
kannattajajäsenet 50€/v

Tilinumero
FI31 8000 19011 40260



Aitoja kohtaamisia Pohjoisessa -
Voimavaroja osallisuudesta
www.mielenvireys.fi

