

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

11.00 - 12.00
KOHDATAAN JA KAFFITELLAAN
Mielenvireyden työntekijät tavattavissa, keskustelua ajankohtaisista asioista. Kokoontuu **6.2.- 29.5.2023.**

11.00 - 12.30
AHDISTUS/PANIKKIRYHMÄ
Vertaistukea miten elää ahdistuksen kanssa.
Kokoontuu **8.5.- 5.6.2023.**
Ilmoittautuminen.

12.00 - 13.15
VIREYS-VIRTUAALIKAHVILA
Ryhmä verkossa
Avoin keskusteluryhmä
Kokoontuu **30.1.- 29.5.2023**
Ilmoittautuminen.

13.00 - 14.15
MAANANTAIKERHO
Avoin keskusteluryhmä
Kokoontuu **30.1.- 29.5.2023**

13.00 - 14.30
ELOA JA ILOA ELINTAVOISTA
Antaa tukea ja kannustaa elintapa-muutokseen.
Kokoontuu **13.3.- 15.5.2023.**
Ilmoittautuminen.

11.00 - 14.00
TYÖPAJAT

- Valovoimaa valokuvauksesta Kokoontuu **21.2, 28.2 ja 7.3.2023.**
- Massaa & mindfulnessia Kokoontuu **28.3 ja 18.4.2023**
- Sanat soljumaan kirjoitustyöpaja Kokoontuu **7.2, 14.3, 11.4 ja 9.5.2023**
- Omien töiden ompelupäivät Kokoontuu **21.3, 2.5 ja 23.5.2023**

Työpajoihin tulee ilmoittautua erikseen.

11.00 - 12.00
LEMPEÄ YINJOOGA
Valveella tanssialissa.
Kokoontuu **7.2.-18.4.2023**
Osallistumismaksu **20€**
Ilmoittautuminen.

12.00 - 13.00
MUSIIKKIRYHMÄ
Musiikin kuuntelua yhdessä.
Kokoontuu **7.2, 21.2, 7.3, 21.3 ja 4.4.2023.**

13.00 - 15.00
TUNTEISTA VOIMAA
Koulutuksen tavoitteena on tukea Mielenvireys ry:n vapaaehtoisten jaksamista ja hyvinvointia.
Kokoontuu **9.5, 16.5, 30.5 ja 6.6.2023.** Ilmoittautuminen.

10.30 - 12.00
HYVINVOINTIA TUNTEISTA
Tunnetaitojen harjoittamista yhdessä. Ilmoittautuminen.
Kokoontuu **1.3, 8.3, 15.3 ja 22.3.2023.**

12.00 - 13.00
BINGO
Avoin peliryhmä. 1€/lappu.
Kokoontuu **1.2.-31.5.2023**

13.00 - 14.00
PELIRYHMÄ
Avoin ryhmä lauta- ja korttipeleistä kiinnostuneille.
Kokoontuu **8.2.-10.5.2023.**

13.00 - 15.00
KUJELMAKERHO
Avoin ryhmä neulomisesta ja virkkaamisesta kiinnostuneille.
Kokoontuu **1.2.-31.5.2023.**

15.00 - 16.30
HYVINVOINTIA MIELELLE +60
Mielen hyvinvointia tukevaa +60 vuotiaille. Avoin ryhmä kokoontuu **8.2, 22.2, 8.3, 22.3, 5.4, 19.4, 3.5 ja 17.5.2023.**

18.00 - 20.00
USKONTOJEN UHRIEN TUKI UUTRY:N VERTAISTUKIRYHMÄ
Hengellistä väkivaltaa kokeneille
Kokoontuu **25.1, 22.2, 29.3, 26.4 ja 17.5.2023.** Lisätietoa www.uut.fi

18.00 - 20.00
ADHD vertaistukiryhmä
Kokoontuu **8.2, 22.3, 19.4 ja 17.5.2023.**

11.00 - 12.00
TOIMINNAN ESITTELY
Tervetuloa tutustumaan toimintaan ilman ajanvarausta **2.2.2023** alk.
Ryhmävaraukset
p. 041 5485177/ Hanna

14.00 - 15.00
MIELI PUHEEKSI
Ryhmä verkossa
Avoin keskusteluryhmä mielen hyvinvoinnista kiinnostuneille.
Kokoontuu **2.3.-30.3.2023.**
Ilmoittautuminen

ELOKUVARYHMÄ
Kokoontuu **23.2, 30.3, 20.4 ja 25.5.2023.** Starissa tai Finnkinossa.
Ilmoittautuminen ja maksu etukäteen Mielenvireyteen.
Kertamaksu 7€. Muutokset ovat mahdollisia.

10.00 - 11.00
KUNTOSALIRYHMÄ
Raksilan uimahallin kuntosali.
Kokoontuu **13.1.-12.5.2023.**
Kertamaksu

12.30 - 14.00
e YSTÄVÄPIIRI-RYHMÄ
Ryhmä verkossa
+60 vuotiaille, jotka kokevat yksinäisyyttä ja kaipaavat uusia ystäviä. Ilmoittautuminen.

13.30 - 15.00
PUHTI -RYHMÄ
65 vuotta täyttäneille.
Ilmoittautuminen p. 044 703 5269



Osaavaa kansalaistoimintaa
Opintokeskus **Sivis**

Ilmoittautumiset ja lisätiedot

p. 041 548 5177/Hanna Kosonen tai
hanna.kosonen.mielenvireys@gmail.com

p. 040 412 5247/toimisto
toimisto.mielenvireys@gmail.com

Muutokset ovat mahdollisia.

