

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

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**

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 tanssisalissa.
 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, 18.4, 2.5, 16.5 ja 30.5.2023.**

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 **3.5, 10.5, 24.5 ja 31.5.2023**

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.**

13.00 - 15.00
VAPAAT MAALARIT
 Maalataan vapaasti kevään värein.
 Kokoontuu **5.4.-3.5.2023.**
 Materiaalimaksu **10€.**
 Ilmoittautuminen.

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
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

12.00 - 13.30
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.

