

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

11.00 - 12.30
VALOVOIMAINEN VALOKUVAUS
Kokoontuu **28.8, 4.9 ja 11.9.2023.**
Ilmoittautuminen.

12.00 - 13.15
VIREYS-VIRTUAALIKAHVILA
Ryhmä verkossa
Avoin keskusteluryhmä
Kokoontuu **28.8.-4.12.2023.**
Ilmoittautuminen.

13.00 - 14.15
MAANANTAIKERHO
Avoin keskusteluryhmä
Kokoontuu **28.8.-4.12.2023.**

13.00 - 14.30
ELOA JA ILOA ELINTAVOISTA
Hyvinvointia elintavoista. Tietoa, tukea ja motivaatiota.
Kokoontuu **4.9.-23.10.2023.**
Ilmoittautuminen.

13.00 - 14.30
LUOVAA MUOVAILUA
Pysähdytään hetkeen ja muovataan jotain uutta.
Kokoontuu **30.10, 6.11 ja 13.11.2023.** Ilmoittautuminen.

14.00 - 15.30
YSTÄVÄPIIRI-RYHMÄ
Aleksinkulmassa
+60 vuotiaille, jotka kokevat yksinäisyyttä. Kokoontuu **4.9.-18.12.2023.** Ilmoittautuminen.

10.00 - 12.00
LUONTO LIIKUTTAA-RYHMÄ
Kokoontuu **29.8, 5.9, 12.9, 19.9 ja 3.10.2023.** Ilmoittautuminen.

10.00 - 12.00
MTEA1 ikääntyneille
Kokoontuu **10.10, 24.10, 7.11, 21.11 ja 5.12.2023.**
Kirjamaksu 20€. Ilmoittautuminen.

10.00-12.00
TUNTEISTA VOIMAA
Koulutus on tarkoitettu vapaaehtoisille. Kokoontuu **17.10, 31.10, 14.11 ja 28.11.2023.**
Ilmoittautuminen.

13.00 - 14.00
MUSIIKKIRYHMÄ
Musiikin kuuntelua yhdessä.
Kokoontuu **29.8, 12.9, 26.9, 10.10, 24.10, 7.11 ja 28.11.2023.**

13.00 - 14.30
RAMPPIMPRO
Tehdään yhdessä improa hyvällä meiningillä ja ylitetään itsemme.
Kokoontuu **5.9, 19.9, 17.10 ja 31.10.2023.** Ilmoittautuminen.

13.00 - 15.00
LUOVAT KÄDET- kädentaitopaja
Kokoontuu **5.9.-28.11.2023.**
Tarvikemaksu. Ilmoittautuminen.

14.00 - 15.30
eYSTÄVÄPIIRI-RYHMÄ
Ryhmä verkossa
+60 vuotiaille, jotka kokevat yksinäisyyttä. Kokoontuu **5.9.-28.11.2023.** Ilmoittautuminen.

11.00 - 12.30
OCD-RYHMÄ
Pakko-oireiden vertaistukiryhmä.
Kokoontuu **4.10, 11.10, 18.10, 25.10 ja 1.11.2023.**
Ilmoittautuminen.

12.00 - 13.00
BINGO
Avoin peliryhmä. 1€/lappu.
Kokoontuu **6.9.-29.11.2023.**

13.00 - 14.00
PELIRYHMÄ
Avoin ryhmä lauta- ja korttipeleistä kiinnostuneille.
Kokoontuu **30.8.-29.11.2023.**

13.00 - 15.00
KUJELMAKERHO
Avoin ryhmä neulomisesta ja virkkaamisesta kiinnostuneille.
Kokoontuu **6.9.-29.11.2023.**

13.00 - 15.00
SIVELTIMEN VEDOIN
Maalataan yhdessä omia töitä/uusia tekniikoita. Kokoontuu **18.10, 1.11, 15.11 ja 29.11.2023.**
Materiaalimaksu **10€.**
Ilmoittautuminen.

15.00 - 16.30
HYVINVOINTIA MIELELLE +60
Mielen hyvinvointia tukeva vertaistukiryhmä. Avoin ryhmä kokoontuu **6.9, 20.9, 25.10, 1.11, 15.11 ja 29.11.2023.**

18.00 - 20.00
ADHD vertaistukiryhmä
Kokoontuu **20.9, 18.10, 15.11, 13.12.2023.**

11.00 - 12.00
TOIMINNAN ESITTELY
Tervetuloa tutustumaan toimintaan ilman ajanvarausta alk. **31.8.2023.**
Ryhmävaraukset
p. 041 5485177/ Hanna

11.00 - 12.00
LEMPEÄ YINJOOGA
Valveella tanssisalissa.
Kokoontuu **31.8.- 19.10.2023.**
Osallistumismaksu **20€**
Ilmoittautuminen.

13.00 - 14.00
MIELEN ADHD-RYHMÄ
Voimavaralähtöinen avoin keskusteluryhmä. Kokoontuu **14.9, 21.9, 28.9, 5.10 ja 12.10.2023.**

14.00 - 15.00
MIELI PUHEEKSI
Ryhmä verkossa
Avoin keskusteluryhmä mielen hyvinvoinnista kiinnostuneille.
Kokoontuu **19.10.-16.11.2023.**
Ilmoittautuminen.

ELOKUVARYHMÄ
Kokoontuu **31.8, 28.9, 26.10 ja 30.11.2023.** Starissa tai Finnkinossa. Ilmoittautuminen ja maksu etukäteen Mielenvireyteen.
Kertamaksu 7€.

10.00 - 11.00
KUNTOSALIRYHMÄ
Raksilan uimahallin kuntosali.
Kokoontuu **18.8.- 8.12.2023.**
Kertamaksu

10.30 -13.00
OMIEN TÖIDEN OMPELUPÄIVÄ
Mahdollisuus ommella uutta, korjata tai uudistaa vanhoja vaatteita.
Ajanvarauksella. Kokoontuu **8.9, 22.9, 6.10, 20.10, 17.11 ja 1.12.2023.**

12.00.13.30
VOIMASISKOT
Naisten vertaistukiryhmässä etsitään voimavaroja ja tunnustetaan tunteita. Kokoontuu **22.9, 6.10, 20.10, 3.11 ja 17.11.2023.**
Ilmoittautuminen.



Ilmoittautumiset ja lisätiedot

p. 041 548 5177/Hanna Kosonen tai
hanna.kosonen.mielenvireys@gmail.com
Muutokset ovat mahdollisia.
Ryhmät eivät kokoonnu, Mielenterveysviikolla vk 47.

