

www.mielenvireys.fi

MAANANTAI

12.00 - 13.15
VIREYS-VIRTUAALIKAHVILA
Ryhmä verkossa
Avoin keskusteluryhmä
kokoontuu **29.1.-25.3.2024.**
Ilmoittautuminen.

13.00 - 14.15
MAANANTAIKERHO
Avoin keskusteluryhmä
kokoontuu **29.1.-27.5.2024.**

14.00 - 15.30
YSTÄVÄPIIRI
Aleksinkulmassa
+60 vuotiaille, jotka kokevat
yksinäisyyttä.
Kokoontuu **12.2.-13.5.2024.**
Ilmoittautuminen.

TIISTAI

11.00 - 12.30
ELINTAPAMUUTOS-RYHMÄ
Hyvinvointia elintavoista.
Tietoa, tukea ja motivaatiota.
Kokoontuu **13.2-12.3.2024.**
Ilmoittautuminen.

12.00 - 14.00
DIGIOHJAUS
Ajanvarauksella **16.1.-28.5.2024.**

13.00 - 14.00
MUSIIKKIRYHMÄ
Musiikin kuuntelua yhdessä.
Kokoontuu **13.2, 27.2, 12.3,**
26.3, 9.4, 30.4, 7.5 ja
21.5.2024.

14.00 - 15.30
HYVÄ MIELI Pohdintoja
mielen hyvinvointiin
Kokoontuu **13.2, 20.2, 27.2 ja**
12.3.2024. Ilmoittautuminen.

KESKIVIIKKO

12.00 - 13.00
BINGO
Avoin peliryhmä. 1€/lappu.
Kokoontuu **31.1.-29.5.2024.**

13.00 - 14.00
PELATAAN YHDESSÄ
Avoin ryhmä lauta- ja
korttipeleistä kiinnostuneille.
Kokoontuu **31.1.-29.5.2024.**

13.00 - 15.00
KUJELMAKERHO
Avoin ryhmä neulomisesta ja
virikkaamisesta kiinnostuneille.
Kokoontuu **31.1.-29.5.2024.**

14.00 - 15.00
OCD-RYHMÄ
Pakko-oireiden vertaistukiryhmä.
Kokoontuu **31.1, 28.2, 27.3, ti 30.4**
ja 29.5.2024

18.00 - 20.00
ADHD vertaistukiryhmä
Kokoontuu **10.1, 21.2, 20.3,**
17.4 ja 15.5.2024.

18.00 - 20.00
UUT vertaistukiryhmä
Kokoontuu **31.1, 28.2, 27.3, 24.4**
ja 29.5.2024.
Lisätietoja www.uut.fi

TORSTAI

11.00 - 12.00
TOIMINNAN ESITTELY
Tervetuloa tutustumaan
toimintaan ilman ajanvarausta
alk. **11.1.2024.**
Ryhmävaraukset p. 041 5485177

14.00 - 15.00
MIELI PUHEEKSI
Ryhmä verkossa
Avoin keskusteluryhmä mielen
hyvinvoinnista kiinnostuneille.
Kokoontuu **22.2.-21.3.2024.**
Ilmoittautuminen.

ELOKUVARYHMÄ
Kokoontuu **29.2, 28.3, 18.4 ja**
30.5.2024. Starissa tai
Finnkinossa.
Ilmoittautuminen ja maksu
etukäteen toimistolle.
Kertamaksu 7€

PERJANTAI

10.00 - 11.00
KUNTOSALIRYHMÄ
Raksilan uimahallin kuntosali.
Kokoontuu **12.1- 17.5.2024.**
Kertamaksu

10.30 - 13.00
OMIEN TÖIDEN OMPELUPÄIVÄ
Mahdollisuus ommella uutta,
korjata tai uudistaa vanhoja
vaatteita. Ajanvarauksella.
Kokoontuu **9.2, 1.3, 5.4 ja**
3.5.2024

Mielenvireys ry
Pakkahuoneenkatu 28, 4.krs
90100 Oulu
Toimisto p. 040 412 5247
toimisto.mielenvireys@gmail.com



Hanna Kosonen
p. 041 548 5177
hanna.kosonen.mielenvireys@gmail.com
Muutokset ovat mahdollisia.
Ryhmät eivät kokoonnu, Hyvinvointiviikolla vk 17.