

www.mienvireys.fi

MAANANTAI

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

10.30 - 12.00
HYVÄ MIELI Pohdintoja
mielen hyvinvointiin
Kokoontuu **7.5, 14.5, 27.5 ja**
4.6.2024. 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.

13.00 - 14.00
ROHKEASTI HERKKÄ
Avoin keskusteluryhmä heille,
joita herkkyys koskettaa.
Kokoontuu **16.4 ja 14.5.2024**

14.00 - 15.00
KIRJAKERHO
Tervetuloa jakamaan ajatuksia
lukemistasi kirjoista.
Kokoontuu **27.2, 26.3, 30.4 ja**
28.5.2024.

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.**

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

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

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



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