

MIELENVIREYS RY:N RYHMÄKALENTERI SYKSY 2024

MAANANTAI

11.30 - 13.00

ROHKEASTI HERKKÄ

Tunne herkkytesi voima. Käymme läpi herkkyuden osa-alueita. Omaan herkkyteen tutustumista. Kokoontuu 23.9, 7.10, 21.10, 4.11 ja 11.11.2024. **Ilmoittautuminen.**

13.00 - 14.15

MAANANTAIKERHO

Ryhmästä vireyttä alkavaan viikkoon. Avoin keskusteluryhmä kokoontuu 26.8.-9.12.2024.

14.00 - 15.30

YSTÄVÄPIIRI-RYHMÄ

Ryhmä +60-vuotiaille, jotka haluavat tutustua uusiin ihmisiin ja joita yksinäisyys on koskettanut. Kokoontuu 23.9.-9.12.2024. **Ilmoittautuminen.**

TIISTAI

11.00 - 12.00

LUONTORYHMÄ

Keskustellaan ja jaetaan luontokokemuksia. Avoin ryhmä kokoontuu 3.9, 10.9, 17.9 ja 24.9.2024.

12.00 - 14.00

DIGIOHJAUS

Yksilöopastusta tietokoneen tai puhelimen käytössä. Ajanvarauksella 20.8.-10.12.2024.

13.00 - 14.00

HYVINVOIVA NAINEN

Tervetuloa keskustelemaan naisen elämään ja hyvinvointiin liittyvistä asioista. Avoin keskusteluryhmä kokoontuu 27.8, 10.9, 24.9, 8.10, 22.10 ja 5.11.2024.

13.00 - 14.00

MUSIIKKIRYHMÄ

Musiikin kuuntelusta iloa arkeen. Avoin ryhmä kokoontuu 3.9, 17.9, 1.10, 15.10, 29.10, 12.11 ja 26.11.2024.

KESKIVIIKKO

12.00 - 13.00

BINGO

Avoin peliryhmä. 1€/lappu. Kokoontuu 4.9.-4.12.2024.

13.00 - 14.00

PELATAAN YHDESSÄ

Tule mukaan pelaamaan lautaja korttipelejä. Avoin ryhmä kokoontuu 28.8.-11.12.2024.

13.00 - 15.00

KUJELMAKERHO

Neulotaan ja virkataan yhdessä sekä vaihdetaan ajatuksia & ohjeita. Avoin ryhmä kokoontuu 28.8.-11.12.2024.

18.00 - 20.00

ADHD vertaistukiryhmä

18.00 - 20.00

UUT vertaistukiryhmä

Kokoontuu 25.9, 30.10, 27.11 ja 11.12.2024. Lisätietoja www.uut.fi

TORSTAI

11.00 - 12.00

TOIMINNAN ESITTELY

Tervetuloa tutustumaan toimintaan ilman ajanvarausta Ryhmävaraukset p. 041 5485177

11.00 - 12.00

LUONTORYHMÄ

Liikkumista lähiluonnossa. Avoin ryhmä kokoontuu 5.9, 12.9, 19.9 ja 26.9.2024.

13.00 - 14.45

TEATTERI VIREYS

Oletko kiinnostunut näyttelemisestä? Kokoontuu 5.9.-28.11.2024. **Ilmoittautuminen.**

14.00 - 15.00

MIELI PUHEEKSI

Ryhmässä vahvistetaan mielen hyvinvointia ja jaetaan voimaa ja iloa tuottavia asioita. Avoin ryhmä kokoontuu 17.10-5.12.2024. **Ilmoittautuminen.**

ELOKUVARYHMÄ

Kokoontuu 29.8, 26.9, 31.10 ja 28.11.2024. Starissa tai Finnkinossa. Ilmoittautuminen ja maksu etukäteen toimistolle **Kertamaksu 7€**

PERJANTAI

10.00 - 11.00

VERKKOPUNTARI

Ryhmä verkossa
Koetko tarvetta muuttaa elintapojaasi? Kokoontuu 6.9, 18.10 ja 13.12.2024. **Ilmoittautuminen.**

12.00 - 13.00

KUNTOSALIRYHMÄ

Matalan kynnyksen kuntoiluryhmä. Raksilan uimahallin kuntosali. Kokoontuu 6.9.-13.12.2024. **Kertamaksu**

11.00 - 13.00

LUOVAT KÄDET

Kädentaito työpajoja vaihtuvilla teemoilla. Kokoontuu 27.9, 4.10, 18.10, 1.11 ja 15.11.2024. **Ilmoittautuminen.**

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, Mielenterveysviikolla vk 47.

