

MAANANTAI

11.00 - 12.30
YSTÄVÄPIIRI-RYHMÄ
Ryhmä +60-vuotiaille, jotka haluavat tutustua uusiin ihmisiin ja joita yksinäisyys on koskettanut.
Ilmoittautuminen.

13.00 - 14.15
MAANANTAIKERHO
Ryhmästä vireyttä alkavaan viikkoon.
Avoin keskusteluryhmä kokoontuu **27.1.-26.5.2025.**

13.00 - 14.30
YSTÄVÄPIIRI-RYHMÄ
Ryhmä on tarkoitettu aiemmin Ystäväpiiri ryhmässä olleille.
Kokoontuminen **27.1.2025.**

TIISTAI

10.30 - 12.00
TUNTEISTA VOIMAA
Tunnistetaan tunteita ja pohditaan omia voimavaroja. Kokoontuu **18.3, 1.4, 8.4 ja 15.4.2025.**
Ilmoittautuminen.

12.00 - 14.00
DIGIOHJAUS
Yksilöopastusta tietokoneen tai puhelimen käytössä.
Ajanvarauksella
4.2.-3.6.2025

12.00 - 13.00
TUOLIJUMPPA
Tuolijumpasta vetreyttä viikkoon. Avoin ryhmä kokoontuu **4.2.-27.5.2025.**

13.00 - 14.00
MUSIIKKIRYHMÄ
Musiikin kuuntelusta iloa arkeen. Avoin ryhmä kokoontuu **4.2, 18.2, 4.3, 18.3, 1.4, 15.4, 29.4 ja 13.5.2025.**

13.00 - 15.00
MAALATAAN YHDESSÄ
Kokoontuu **25.2, 11.3, 25.3 ja 8.4.2025.**
Ilmoittautuminen.
Materiaalimaksu 10€

KESKIVIIKKO

12.00 - 13.00
BINGO
Avoin peliryhmä. 1€/lappu.
Kokoontuu **29.1.-28.5.2025.**

13.00 - 14.00
PELATAAN YHDESSÄ
Tule mukaan pelaamaan lauta- ja korttipelejä.
Avoin ryhmä kokoontuu **29.1.-28.5.2025.**

13.00 - 15.00
KUJELMAKERHO
Neulotaan ja virkataan yhdessä. Avoin ryhmä kokoontuu **29.1.-28.5.2025.**

16.00 - 18.00
TEEMAKAHVILA
Vahvistavia kohtaamisia kaikille avoin **19.2, 19.3, 16.4 ja 21.5.2025.**

18.00 - 20.00
ADHD vertaistukiryhmä
Kokoontuu **8.1, 5.2, 5.3, 2.4, 14.5.2025.**

18.00 - 20.00
UUT vertaistukiryhmä
Kokoontuu **29.1, 26.2, 26.3 ja 23.4.2025.**
Lisätietoja www.uut.fi

TORSTAI

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

14.00 - 15.00
MIELI PUHEEKSI
Ryhmä verkossa
Ryhmässä vahvistetaan mielen hyvinvointia ja jaetaan voimaa ja iloa tuottavia asioita.
Avoin ryhmä kokoontuu **13.3.-10.4.2025.**
Ilmoittautuminen.

ELOKUVARYHMÄ
Kokoontuu **30.1, 27.2, 27.3, 24.4, 22.5.2025.** Starissa tai Finnkinossa.
Ilmoittautuminen ja maksu etukäteen toimistolle
Kertamaksu 7€

PERJANTAI

12.00 - 13.00
KUNTOSALIRYHMÄ
Matalan kynnyksen kuntoiluryhmä.
Raksilan uimahallin kuntosali. Kokoontuu **10.1.-28.2.2025.**
Kertamaksu

10.30 - 13.00
OMIEN TÖIDEN OMPELUPÄIVÄ
Mahdollisuus ommella uutta, korjata tai uudistaa vanhoja vaatteita.
Ajanvarauksella. Kokoontuu **7.2, 14.3, 11.4 ja 9.5.2025.**



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, Mielen hyvinvoinnin viikolla vk 17.