



Oulun toimipiste
Pakkahuoneenkatu 28, 4.krs
90100 Oulu
p. 040 412 5247 tai
041 548 5177



www.balanssia.fi
www.mielenvireys.fi

Balanssi ry

Mielenvireys-toiminnan

RYHMÄKALENTERI kevät 2026

Muutokset ovat mahdollisia, ryhmät eivät kokoonnu viikolla 17

maanantai

12.00 - 15.00
LUOVAMIELI

- Pistemaalaus **2.2, 9.2, 16.2** ja **23.2.2026.**

Materiaalimaksu 5€
Ilmoittautuminen.

- Perinnekäsityöt **16.3, 23.3, 30.3** ja **13.4.2026.**

Ilmoittautuminen.

13.00 - 14.15

MAANANTAIKERHO

Ryhmästä vireyttä alkavaan viikkoon.

Avoin keskusteluryhmä

kokoontuu **26.1.- 25.5.2026.**

14.30-16.00

TOIVON POLKU

Vertaistukiryhmä on tarkoitettu kaikille, joilla on kokemusta masennuksesta.

Kokoontuu **2.3, 9.3, 16.3, 23.3, 30.3, 13.4, 27.4.2026**

Ilmoittautuminen.

tiistai

11.00 - 14.00
ASKARRELLAAN UUTTA
MILJOONALAATIKON
AARTEISTA

Kokoontuu **24.2, 24.3** ja **28.4.2026.**

Ilmoittautuminen.

11.00 - 13.00
KLASSIKKOELOKUVAT
Kokoontuu **3.3, 10.3, 24.3** ja **31.3.2026.**

Ilmoittautuminen.

12.00 - 14.00
DIGIOHJAUS

Yksilöopastusta

Ajanvarauksella

13.1.-26.5.2026.

13.00 - 14.00

MUSIIKKIRYHMÄ

Musiikin kuuntelusta iloa arkeen. Avoin ryhmä kokoontuu **27.1.-26.5.2026.**

13.00 - 15.00
VAHVAKSI MIELI
Kokoontuu **12.5. - 2.6.2026.**
Ilmoittautuminen.

keskiviikko

10.15 - 11.00
TEATTERIVIREYS

Kokoontuu **4.2, 11.2, 18.2, 25.2, 11.3, 18.3, 25.3, 1.4** ja **8.4.**

Ilmoittautuminen.

12.00 - 13.00
BINGO

Avoin peliryhmä. 1€/lappu.
Kokoontuu **4.2.-27.5.2026.**

12.30 - 14.00
JOOGA

Valveella tanssisali 3
Kokoontuu **11.2, 25.2, 11.3, 25.3, 8.4** ja **22.4.2026.**

Ilmoittautuminen

13.00 - 14.00
PELATAAN YHDESSÄ

Avoin ryhmä kokoontuu **28.1.-27.5.2026.**

13.00 - 15.00
KUJELMAKERHO

Neulotaan ja virkataan yhdessä.
Avoin ryhmä kokoontuu **28.1.-27.5.2026.**

11.00 - 12.00
TOIMINNAN ESITTELY

Tervetuloa tutustumaan toimintaan ilman ajanvarausta.

13.00 - 14.00
MIELI PUHEEKSI
Ryhmä verkossa

Ryhmässä vahvistetaan mielen hyvinvointia ja jaetaan iloa tuottavia asioita. Avoin ryhmä kokoontuu **5.3-9.4.2026.**

Ilmoittautuminen.

ELOKUVARYHMÄ

Kokoontuu **29.1, 26.2, 26.3, 30.4** ja **28.5.2026.** Starissa tai Finnkinossa. **Ilmoittautuminen** ja maksu etukäteen toimistolle
Kertamaksu 7€

perjantai

11.00 - 13.00
YSTÄVÄPIIRI-RYHMÄ

Ryhmä +60-vuotiaille, jotka haluavat tutustua uusiin ihmisiin ja joita yksinäisyys on koskettanut.

Ilmoittautuminen.

12.00 - 13.00
KUNTOSALIRYHMÄ

Matalan kynnyksen kuntoiluryhmä Raatin uimahallin kuntosalilla.

Kokoontuu **9.1-27.3.2026.**

Ilmoittautuminen

Balanssi ry:n vuosimaksu (15 €) mahdollistaa osallistumisen ryhmätoimintaan.

