

MAANANTAI

Juttutupa -chat (Tukinet)
klo 10-11
13.1., 3.2., 24.2., 17.3.,
7.4., 28.4., 19.5.

Piirretään ja maalataan yhdessä -ryhmä klo 12-14
13.1. 27.1., 10.2., 24.2.,
10.3., 24.3., 7.4., 5.5., 19.5.

Kirjoitustuokio
klo 12-14
20.1., 3.2., 17.2.,
17.3., 31.3., 14.4.

Hyvän mielen filosofiaryhmä
klo 13.30-15
3.3., 17.3., 31.3., 14.4.,
28.4., 12.5.

Voimavaroja harrastuksista -chat (Tukinet) klo 14-15
13.1., 10.2., 10.3., 14.4.,
12.5., 9.6.

Disso -vertaisryhmä
klo 14-15.45
13.1., 27.1., 10.2., 24.2.,
10.3., 24.3., 7.4., 5.5., 19.5.

Kirjakerho
klo 16.30-18.30
20.1., 17.2., 17.3., 14.4., 19.5.

TIISTAI

Käsityökerho Neulis
klo 12-13.30
14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 11.3.,
25.3., 8.4., 22.4., 6.5., 20.5.

Epävaka
persoonallisuushäiriö -ryhmä
klo 14-15.45
7.1., 21.1., 4.2., 18.2., 4.3.,
18.3., 1.4., 15.4., 13.5., 27.5.

Mielipaletti 18-35 -vuotiaat
Ilmaisun vapautta
klo 13-14
14.1., 21.1., 28.1. (Valve)

Death Cafe
klo 16.30-18
11.2., 11.3., 8.4. ja 13.5.

Omaisten kuukausitapaamiset
klo 16.30-18
21.1., 18.2., 18.3., 15.4., 13.5.

Pakko-oireisten vertaistukiryhmä
klo 16.30-18
14.1., 4.2., 25.2., 18.3.,
8.4., 29.4., 20.5.

Muutos minussa – minä ennen ja jälkeen läheisen sairastumisen
klo 16.30-18.30
14.1., 25.2., 25.3., 8.4.

KESKIVIIKKO

Väsyneiden lukupiiri
klo 12-13
15.1., 12.2., 12.3., 16.4., 14.5.

Hyviksen etäolkkari
(verkossa, Teams)
klo 12.30-14
15.1., 12.2., 12.3., 9.4., 7.5.

Ahdistus & stressinhallinta -chat (Tukinet)
klo 15-16
8.1., 22.1., 5.2., 19.2., 5.3.,
19.3., 2.4., 23.4., 14.5., 28.5.

Bipo-vertaistukiryhmä
klo 15.30-17
8.1.-28.5.
Ryhmä ei kokoontu 30.4.

Hyvän mielen omaiset
klo 18-20
8.1., 5.2., 5.3., 2.4., 7.5.

TORSTAI

Ääniä kuulevien vertaistukiryhmä
klo 12-13
16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 13.3.,
27.3., 10.4., 8.5., 22.5.

Kahvipaussi -chat (Tukinet)
klo 13-14
16.1. 13.2., 13.3., 10.4., 8.5.

Mielipaletti 18-35 -vuotiaat
Kaveriolkkari
13.45-15.45
Torstaisin 9.1. alkaen
Ryhmä ei kokoontu 1.5. ja 29.5.

Vertaistukea masennukseen -chat (Tukinet)
klo 14-15
9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 6.3.,
20.3., 3.4., 15.5.

Hyvän mielen liikkujat
(Kasarmin sali)
klo 15-16.30
9.1.-22.5.

Lapsena seksuaalista väkivaltaa kokeneiden vertaistukiryhmä
klo 17-20
30.1., 20.2., 27.3., 24.4.,
22.5., 19.6.

PERJANTAI

Perjantain aamukahvit
klo 9-10
10.1.-23.5.
Ryhmä ei kokoontu
18.4., 2.5. ja 30.5.

Musaryhmä
klo 12.30-13.30
10.1.-23.5.
Ryhmä ei kokoontu
18.4., 25.4., 2.5. ja 30.5.

Hyvän mielen talo ry
Kauppurienkatu 23, 2 krs,
90100 Oulu
Lisätietoa ryhmistä:
valentina.vahanen@hyvan
mielentalo.fi
p. 041 463 5710

TEEMAKAHLAVILAT

- La 11.1. klo 12–15 viikonloppuolkkari
 - Ti 21.1. klo 16–18 alkuillan olkkari
 - Ti 18.2. klo 16–18 alkuillan olkkari
 - Ti 18.3. klo 16–18 alkuillan olkkari
 - Ti 22.4. klo 16–18 alkuillan olkkari
 - Pe 2.5. klo 12–15 viikonloppuolkkari
 - Ti 20.5. klo 16–18 alkuillan olkkari
- Tervetuloa vaihtamaan kuulumisia, lukemaan päivän lehtiä tai pelailemaan lauta- ja korttipelejä.

Ystävänäpäivän tapahtuma pe 14.2. klo 12–13.30

Tule mukaan juhlistamaan ystävänäpäivää ja kuuntelemaan Sydänbiitin live-esiintymistä sekä kahvittelemaan hyvässä seurassa.

Nojatuolimatka Italian Sardiniaan ma 20.1. klo 14–15

Tervetuloa saamaan nojatuolimatkalta lämpöä ja auringon säteitä talven keskelle! Vapaaehtoistoimija Tuomas esittelee valokuvia Sardinian matkaltaan ja kertoo matkakokemuksia olohuone Ilonassa. Mahdollisuus kysyä ja keskustella.

Hyvän mielen vertaistuki-ilta omaisille pe 25.4. klo 16.30–19

Vertaispäivään ovat lämpimästi tervetulleita kaikki, jotka ovat huolissaan läheisensä mielenterveydestä tai joiden läheinen on sairastunut psyykkisesti.

Ilmoittaudu 23.4. mennessä Hyvän mielen talon neuvontaan p. 041 463 5712.

Valon päivällä masennusta vastaan -vertaisilta ma 3.2. klo 16–18.30

Tapahtumaan ovat lämpimästi tervetulleita niin masennuksesta omakohtaista kokemusta omaavat kuin heidän läheisensä. Illan aikana kuullaan kokemuspuheenvuorot sekä jaetaan kokemuksia ja toiveikkuutta vahvistavia ajatuksia vertaistuellisessa keskustelussa.

Ilmoittautuminen 30.1. mennessä Hyvän mielen talon neuvontaan p. 041 463 5712.

Iloiset vappuetkot ti 29.4. klo 13–14.30

Tervetuloa virittelemään mieli kohti vappua!

Ohjelmassa iloista yhdessäoloa, musiikkia, leikkimielisiä hyvän mielen ennustuksia sekä sima- ja munkkitarjoilu.



HYVÄN MIELEN TALO

Kohtaamispaikan aukioloajat

ma 9 - 16
ti 9 - 16
ke suljettu
to 9 - 14
pe 9 - 14
la ja su suljettu

Poikkeukset aukioloaikoihin:
suljettu 2.5. ja 30.5
juhlapäyhänä suljettu
ellei toisin ilmoiteta

Tapahtumat järjestetään pääsääntöisesti Hyvän mielen talolla, olohuone-Ilonassa. Tervetuloa!

Hyvän mielen talo sijaitsee Oulun keskustassa, os. Kauppurienkatu 23, 2 krs. 90100 Oulu. (Käynti Vaarankadun puolelta)