

### MAANANTAI

**Juttutupa -chat** (Tukinet)  
klo 10-11  
2.9., 23.9., 14.10., 4.11.,  
25.11., 16.12.

**Piirretään ja maalataan yhdessä -ryhmä**  
klo 12-14  
9.9., 23.9., 7.10., 21.10.,  
4.11., 18.11., 2.12., 16.12.

**Kirjoitustuokio**  
klo 12-14  
14.10., 28.10., 11.11.,  
25.11., 9.12.

**Hyvän mielen filosofiaryhmä**  
klo 13.30-15  
7.10., 21.10., 4.11.,  
18.11., 2.12.

**Disso -vertaisryhmä**  
klo 14-15.45  
2.9., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10.,  
11.11., 25.11., 9.12., 16.12.

### TIISTAI

**Käsityökerho Neulis**  
klo 12-13.30  
10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11.,  
19.11., 3.12., 17.12.

*Mielipaletti 18-35 -vuotiaat*

**Taidehetki**  
klo 13-14.30  
10.9. alkaen

**Epävaka**  
**persoonallisuushäiriö -ryhmä**  
klo 14-15.30  
3.9., 17.9., 1.10., 29.10.,  
12.11., 26.11., 10.12.

**Vapaaehtoisten vertaisryhmä**  
klo 14-15.45  
17.9., 15.10., 12.11., 17.12.

**Omaisten kuukausitapaamiset**  
klo 16.30-18  
10.9., 8.10., 5.11., 3.12.

**Pakko-oireisten vertaistukiryhmä**  
klo 16.30-18  
3.9., 24.9., 15.10.,  
5.11., 26.11., 17.12.

**Muutos minussa – minä ennen ja jälkeen läheiseni sairastumisen**  
klo 16.30-18.30  
24.9., 22.10., 12.11.,  
(maanantai) 2.12.

### KESKIVIIKKO

**Väsyneiden lukupiiri**  
klo 12-13  
11.9., 16.10., 13.11., 11.12.

**Hyviksen etäolkkari**  
(verkossa, Teams)  
klo 12.30-14  
28.8., 25.9., 23.10., 27.11., 18.12.

**Ahdistus & stressinhallinta - chat** (Tukinet)  
klo 15-16  
4.9., 18.9., 2.10., 16.10.,  
30.10., 13.11., 27.11.

**Bipo-vertaistukiryhmä**  
klo 15.30-17  
7.8.-18.12.

**Fibromyalgia -vertaisryhmä**  
klo 16-18  
4.9., 2.10., 6.11.

**Kirjakerho**  
klo 16.30-18.30  
14.8., 11.9., 16.10.,  
13.11., 18.12.

**Hyvän mielen omaiset**  
klo 18-20  
4.9., 2.10., 6.11., 11.12.

### TORSTAI

**Ääniä kuulevien vertaistukiryhmä**  
klo 12-13  
15.8., 29.8., 12.9., 26.9.,  
10.10., 24.10., 7.11.,  
21.11., 5.12., 19.12.

**Kahvipaussi -chat** (Tukinet)  
klo 13-14  
15.8., 26.9., 24.10., 21.11.,  
19.12.

*Mielipaletti 18-35 -vuotiaat*

**Kaveriolkkari**  
13.45-15.45  
Torstaisin 5.9. alkaen

**Vertaistukea masennukseen - chat** (Tukinet)  
klo 14-15  
22.8., 19.9., 10.10., 31.10.,  
14.11., 28.11., 12.12.

**Hyvän mielen liikkujat**  
(Kasarmin sali)  
klo 15-16.30  
5.9.-12.12.

**Lapsena seksuaalista väkivaltaa kokeneiden vertaistukiryhmä**  
klo 17-20  
22.8., 19.9., 24.10., 21.11., 19.12.

### PERJANTAI

**Perjantain aamukahvit**  
klo 9-10  
6.9.-13.12.  
Ryhmä ei kokoontu 6.12.

**Musaryhmä**  
klo 12.30-13.30  
6.9.-29.11.

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

## **Mielipaletti (18-35v): Syksyn info ja ideapaja 2.9. klo 13-15**

Tule kuulemaan nuorten aikuisten syksyn toiminnasta sekä ideoimaan ja vaikuttamaan tulevaan toimintaan.

## **TEEMAKAHVILAT**

- ti 3.9. klo 16-18 alkuillan olkkari
- pe 13.9. klo 16-19 peli-ilta
- ti 1.10. klo 16-18 alkuillan olkkari
- ti 5.11. klo 16-18 alkuillan olkkari
- ti 19.11. klo 16-18 mielenterveysviikon kahvit
- la 30.11. klo 12-15 viikonloppuolkkari (jouluaskartelua)
- ti 17.12. klo 16-18 joulukahvila  
Tervetuloa vaihtamaan kuulumisia, lukemaan päivän lehtiä tai pelailemaan lauta- ja korttipelejä.

## **Maailman mielenterveyspäivän tapahtuma 10.10. klo 12.30-13.30**

Lämpimästi tervetuloa tärkeän asian äärelle kahvittelemaan!

## **Vertaistukipäivä psyykkisesti oireilevien omaisille ja läheisille**

**12.10. klo 10-13.30**

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

Ilmoittaudu 9.10. mennessä: Hyvän mielen talon neuvontaan p. 041 463 5712.

## **Kansainvälisen vertaistuen päivän kahvit 17.10. klo 12-13.30**

Juhlimme päivää Hyviksellä kahvitellen ja keskustellen vertaistuen merkityksistä hyvinvoinnille.

## **Voimavarana tunnetaidot -työpaja 18.-19.10. pe klo 15-18.30 ja la klo 10-14**

Työpajan teemoja ovat mm. tunteiden tunnistaminen, tarpeet tunteiden taustalla sekä itsemyötätunto.

Ilmoittautuminen 15.10. mennessä p. 044 3346 141, ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi

## **Hyvän mielen talon ryhmänohjaajien vertaisilta 28.11. klo 16.30-19**

Vertaisiltaan ovat tervetulleita kaikki Hyvän mielen talon ryhmänohjaajat (säännöllisesti kokoontuvat vertaisryhmät ja toiminnalliset ryhmät).

Ilmoittaudu 22.11. mennessä: p. 041 463 5710 / Valentina

## **Hyviksen uudenvuodenaatto 31.12. klo 12-14**

Tule juhlistamaan vuoden vaihtumista kanssamme. Ohjelmassa live-musiikkia, hyvää seuraa ja pientä naposteltavaa.



HYVÄN MIELEN TALO

## **Kohtaamispaikan aukioloajat**

2.9 alkaen

ma 9 - 16

ti 9 - 16

ke suljettu

to 9 - 14

pe 9 - 14

la ja su suljettu

Poikkeukset aukioloaikoihin:

suljettu 6.12.

ja 23-27.12.

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)**