

HYVÄN MIELEN VIIKKO

22.-26.4.2024



HYVÄN MIELEN TALO

Kauppurienkatu 23, 2.krs, 90100 Oulu
p. 041 463 5712

MAANANTAI

Tuunauspaja
klo 12-15
Polku

TIISTAI

Tomi Väisänen:
Lauluja elämästä
ja kuolemasta
klo 14-15
olohuone Ilona

Random-ryhmä
klo 16-18
13-17-vuotiaille
Opastavan perhetyön tila
ilmoittautuminen:
Henry/044 334 6138

Omaisten
kuukausitapaaminen
klo 16.30-18
olohuone Ilona
ilmoittautuminen:
Jenni/044 901 7212

KESKIVIIKKO

MindCraft
klo 17-19
English speakers aged 18+
olohuone Ilona

TORSTAI

Kaveriolkkari
klo 13.45-15.45
18-35-vuotiaille
olohuone Ilona



PERJANTAI

Keskipäivän
kevennys
klo 12-14
olohuone Ilona

Hyvän mielen kevätdisco
klo 17-19
lapsille ja vanhemmille
Opastavan perhetyön tila
Ilmoittautuminen:
Henry/044 334 6138 tai Mervi/044 408 1131

Lisätietoa 

MAANANTAI

Tuunauspaja klo 12-15

Ota mukaasi oma vaate, laukku, kassi tms. tekstiili ja tule tuunaamaan siitä omannäköisesi. Talon puolesta tarjolla muutamia essuja ja kangaskasseja. Tuunausmateriaaleina pajasta löytyy mm. kangasvärejä, helmiä, nappeja, kangastusseja, kirjontalankoja, kangastilkkuja ja pitsejä. Halutessasi voit tuoda omiakin tuunausmateriaaleja. Mahdollisuus tehdä myös hamahelmitöitä, esim. laukkukoriste. Ohjaajina vapaaehtoiset.

TIISTAI

Tomi Väisänen: Lauluja elämästä ja kuolemasta klo 14–15

Trubaduuri ja lauluntekijä Tomi Väisänen esiintyy Hyvän mielen talolla. Väisänen on omintakeinen esiintyjä, joka jää kuulijoiden mieleen! Tervetuloa nauttimaan maksuttomasta musiikkituokiosta.

Random-ryhmä klo 16-18 **13-17-vuotiaille**

Hamppari, bursa, burgeri – rakkaalla lapsella monta nimeä! Tehdään yhdessä hampurilaisia ja nautitaan! Ryhmä kokoontuu viikoittain. Ilmoittautumiset: henry.kaspala@hyvanmielentalo.fi, 044 334 6138

Omaisten kuukausitapaaminen – Hyvän mielen tuokio klo 16.30-18 **mielenterveysomaisille ja -läheisille**

Lempää keskustelua itsemyötätunnosta voimavarana omassa elämässä ja lyhyitä itsemyötätuntoa vahvistavia harjoituksia. Kahvitarjoilu. Ilmoittautuminen ja erityisruokavaliotieto Hyvän mielen talon neuvontaan, p. 041 463 5712 tai jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi tai p. 044 901 7212 viimeistään 22.4.

KESKIVIIKKO

MindCraft klo 17-19 **English speakers aged 18+**

It does not matter where you are from, but we do encourage the use of English. You can enjoy the crafts, or simply relax with others, or even by yourself. We offer the console room, colouring and drawing, meditation room and kitchen space with cookies to decorate. Just drop in freely without needing to sign up. If you have any questions, please contact: virve.saaranen@hyvanmielentalo.fi or 044 334 6143

TORSTAI

Kaveriolkkari klo 13.45-15.45 **18-35-vuotiaille**

Tunnetko yksinäisyyttä ja haluaisit tutustua muihin nuoriin aikuisiin mukavan tekemisen äärellä? Kaveriolkkarissa voi pelata video- ja lautapelejä, piirtää/maalata tai soittaa pianoa ja laulaa yhdessä. Ei ilmoittautumista. Ryhmä kokoontuu viikoittain. Lisätietoja: janica.rahja@hyvanmielentalo.fi, 044 311 4140

PERJANTAI

Keskipäivän kevennys klo 12-14

Katsotaan Sumuvalo sekä Älä itke, älä naura -tanssivideot ja kuunnellaan Elämänjuna-rentoutusteos, jotka ovat syntyneet Lautta-hankkeessa. Kuullaan tekijöiden kokemuksia, keskustellaan videoista sekä tehdään rennossa hengessä kehollisia harjoituksia. Harjoitusten lähtökohtana toimivat musiikki ja jokaisen ainutlaatuinen tapa liikuttaa kehoa. Ei ilmoittautumista. Lisätietoja: anni.paalanen@hyvanmielentalo.fi, 044 491 9420

Hyvän mielen kevätdisco klo 17-19 **lapsille ja vanhemmille**

Luvassa menevää musaa ja diskoherkkuja! Halutessaan voi pukeutua karvevaalitunnelmaan sopivasti. Hyvän mielen talolla Opastavan perhetyön tiloissa. Ilmoittautumiset: henry.kaspala@hyvanmielentalo.fi, 044 334 6138 tai mervi.kauppinen@hyvanmielentalo.fi, 044 408 1131