

Hyvän mielen talon avoimet ryhmät

1.8. - 31.10.

MAANANTAI

Läsnäoloa ja myötätuntoa itselle
klo 13-14 7.9., 19.10.

Iloa valokuvista
klo 13-14
5.10.

Hyvän mielen filosofiaryhmä
klo 13.30–15
14.9., 28.9., 12.10., 26.10.

Trauma- ja dissosiaatiovertaisryhmä
klo 14–15.30
7.9., 21.9., 5.10., 19.10.

Mielipaletti 18-35 -vuotiaat
Taidetestailua -ryhmä
klo 14-16
7.9., 14.9., 21.9., 5.10.,
12.10., 19.10., 26.10.

ADHD-vertaistukiryhmä
klo 16.30–18
14.9., 28.9., 12.10., 26.10.

Kirjakerho
klo 16.30–18.30
7.9., 21.9., 5.10.

Mielipaletti 18-35 -vuotiaat
Kaksisuuntainen mielialahäiriö/skitsoaffektiivinen häiriö -vertaistukiryhmä
klo 17-18.30
14.9., 12.10.

TIISTAI

Käsityökerho Neulis
klo 12-13.30
1.9., 15.9., 29.9., 13.10., 27.10.

Porinaryhmä
klo 12-13
1.9., 15.9., 29.9., 13.10., 27.10.

Mielipaletti 18-35 -vuotiaat
Taidetestailua -ryhmä
klo 14-16
29.9.

Epävakaa persoonallisuushäiriö -ryhmä
klo 13–14.45
25.8., 8.9., 22.9., 6.10., 20.10.

Ahdistus-vertaistukiryhmä
klo 14-15.30
15.9., 29.9., 13.10., 27.10.

Läheisten tukipiiri
klo 16–17.30 8.9., 6.10.

Omaisten kuukausitapaamiset
klo 16.30–18 22.9., 20.10.

Elämä OCD:n kanssa -vertaistukiryhmä
klo 16.30–18
1.9., 22.9., 13.10.

Alaikäisenä seksuaalista väkivaltaa kokeneiden vertaistukiryhmä
klo 16.30–18 29.9., 20.10.

KESKIVIIKKO

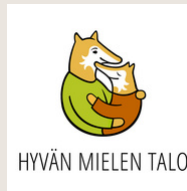
Väsyneiden lukupiiri
klo 12-13
16.9., 14.10.

Vapaa tanssi
(Valveen Kulttuurikeskus)
klo 13-14
9.9., 23.9., 7.10., 21.10.

Mielipaletti 18-35 -vuotiaat
Nuorten aikuisten vertaisryhmä
klo 13-14.30
2.9., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10.

Bipo-vertaistukiryhmä
klo 15.30-17
keskiviikkoisin

Kirjakerho
klo 16.30–18.30
28.10.



HYVÄN MIELEN TALO RY
-talo Vaaranvuiston laidalla-

TORSTAI

Mielipaletti 18-35 -vuotiaat
Kaveriolkkari
1.9. alkaen torstaisin klo 14-16

Pieniä askelia – masentuneiden vertaisryhmä
klo 12-13
3.9., 10.9., 17.9., 24.9., 1.10.,
8.10., 15.10., 22.10., 29.10.

Omaisten kuukausitapaaminen
klo 16.30-18
27.8.

PERJANTAI

Vertaistukea elämään sinkkuna -ryhmä
klo 12-13.30
28.8., 25.9., 16.10.

Musaryhmä
klo 12.30-13.30
perjantaisin 14.8.–18.12.

Hyvän mielen liikkujat
(Oulun Kansainvälinen koulu)
klo 17.50-19.30
4.9., 11.9., 18.9.,
25.9., 9.10., 16.10.

LAUANTAI

Kohtaamon viikonloppuolkkari
klo 13–15
29.8., 26.9., 24.10

Mukavaa tekemistä lapsiperheille

Toppilan perheolkkari
Paalikatku 6 D
klo 9-12
tiistaisin 11.8. alkaen

Pönnän perheolkkari
Klubitalo Pönnä, Saunaranta 12
klo 15-19
keskiviikkoisin 5.8. alkaen

Kahvia, leikkiä, yhdessäoloa ja
vertaistukea lapsiperheille. Skannaa
QR-koodi ja tutustu Opastavan
perhetyön ajankohtaiseen toimintaan!



KOHTAAMO syyskuun teemat

ti 1.9. klo 10–12 Kiertoradalla –näyttelyn taiteilijatapaaminen/avajaiset, koirakaveri Tara
ti 1.9. klo 16–18 Craftivismi-työpaja
ke 2.9. klo 10–12 Yllättävät kuvat –Taidetta akryyli- ja alkoholimusteilla
to 3.9. klo 10–12 Keskustelua syksyn toiminnasta ja turvallisemman kohtaamisen periaatteista
pe 4.9. klo 10–12 Kevyt aamupala ja julkiset salaisuudet-työpajan esittely
ma 7.9. klo 10–12 Keskustelua ja läsnäoloa
ti 8.9. klo 10–12 Lankamaalausta, koirakaveri Tara
ti 8.9. klo 16–18 Kahvittelua ja juttelua
ke 9.9. klo 10–12 Kuumaliimataidetta
to 10.9. klo 10–12 Digitaaliset seurapelit
pe 11.9. klo 10–12 Kevyt aamupala
ma 14.9. klo 10–12 Repäisytaidetta
ti 15.9. klo 10–12 Helmikorut, koirakaveri Tara
ti 15.9. klo 16–18 Hyvän mielen bingo
ke 16.9. klo 10–12 Saippuakuplamaalausta
to 17.9. klo 10–12 Nostalgiahavila – tärkeät esineet ja muistot
pe 18.9. klo 10–12 Kevyt aamupala
ma 21.9. klo 10–12 Arvuutellaan murre sanoja
ti 22.9. klo 10–12 3D-hiekkamaalausta
ti 22.9. klo 16–18 Lautapelejä
ke 23.9. klo 10–12 Akvarellikokeiluja
to 24.9. klo 10–12 Hamahelmiaskartelua
pe 25.9. klo 10–12 Kevyt aamupala
ma 28.9. klo 10–12 Keskustelua ja läsnäoloa
ti 29.9. klo 10–12 Keskeneräisten töiden viimeistelyä, koirakaveri Tara
ti 29.9. klo 16–18 Kahvittelua ja juttelua
ke 30.9. klo 10–12 Taidetta folioprinttitekniikalla

Kohtaamon aukioloajat 31.8. alkaen:

maanantai	10–16
tiistai	10–18
keskiviikko	10–16
torstai ja perjantai	10–14

Ryhmät Teamsissa ja Tukinetissä

Ahdistus & stressinhallinta

(Tukinet) klo 13–14

2.9., 16.9., 28.10.

Hyviksen etäolkkari (Teams)

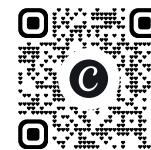
klo 12–13

28.9.

Hyviksen Juttutupa (Tukinet)

klo 10–11

28.9., 26.10.



Hyviksen kahvipaussi (Tukinet)

klo 13–14

3.9., 1.10., 29.10.

Jaettu huoli -omaischat (Tukinet)

klo 14–15

7.9., 5.10.

Vertaistukea masennukseen - chat (Tukinet)

klo 14–15 17.9., 15.10.

Skannaa ja tutustu Hyviksen chatteihin
– keskustelua, vertaistukea ja
kohtaamisia verkossa!

Hyvän mielen talo kutsuu mukaan tapahtumiin, retkille ja työpajoihin!

Tutustu toimintaan skannaamalla alla olevat QR-koodit.



Kohtaamo



Ryhmät



Mielipaletti:
18-35-vuotiaille



Vapaaehtoistyö



Tapahtumat,
retket, työpajat



Koulutukset
ja kurssit