

MAANANTAI

Juttutupa -chat (Tukinet)

klo 10-11

6.10., 3.11., 1.12.

Hyviksen etäolkkari

(verkossa, Teams)

klo 12-13

13.10, 17.11., 15.12.

Läsnaoloo ja myötätuntoa itselle

klo 13-14 6.10.

Hyvän mielen filosofiaryhmä

klo 13.30-15

6.10., 20.10., 3.11., 24.11.

Disso -vertaisryhmä

klo 14-15.45

6.10., 20.10., 3.11., 17.11.,
1.12., 15.12., 29.12.

ADHD-vertaistukiryhmä

klo 16.30-18

13.10., 27.10.,
17.11., 24.11., 8.12.

Kirjakerho

klo 16.30-18.30

20.10., 17.11., 15.12.

Huoli läheisestä -chat

(Tukinet)

klo 16.30-18

13.10., 17.11., 1.12.

TIISTAI

Käsityökerho Neulis

klo 12-13.30

7.10., 21.10., 4.11.,
18.11., 2.12., 16.12.

Uutisporinat

klo 12-13

7.10.-16.12.

Epävaka persoonallisuushäiriö -ryhmä

klo 14-16

7.10., 21.10., 4.11.,
18.11., 2.12., 16.12.

Pakko-oireisten vertaistukiryhmä

klo 16.30-18

21.10., 4.11., 25.11., 16.12.

Omaisten kuukausitapaamiset

klo 16.30-18

7.10., 4.11., 2.12.

Huoli läheisestä -vertaistukiryhmä

klo 16.30-18

28.10., 11.11., 25.11., 9.12.

Lapsena seksuaalista väkivaltaa kokeneiden vertaistukiryhmä

klo 17.30-19.30

28.10., 25.11.

KESKIVIIKKO

Väsyneiden lukupiiri

klo 12-13

15.10., 12.11., 10.12.

Ahdistus & stressinhallinta - chat (Tukinet)

klo 15-16

8.10., 19.11., 3.12.

Perheolkkari lapsiperheille

klo 15-19

ja lauantaisin klo 10-15

Bipo-vertaistukiryhmä

klo 15.30-17

16.7.-17.12.

TORSTAI

Ääniä kuulevien vertaistukiryhmä

klo 12-13

9.10., 23.10., 6.11.,
20.11., 4.12., 18.12.

Kahvipaussi -chat (Tukinet)

klo 13-14

23.10., 20.11., 18.12.

Vertaistukea masennukseen - chat (Tukinet)

klo 14-15

2.10., 16.10.,
30.10., 27.11., 11.12.

Mielipaletti 18-35 -vuotiaat

Kaveriolkkari

klo 14-16

Torstaisin 4.9.alkaen

Hyvän mielen liikkujat

(Kasarmin sali)

klo 15-16.30

4.9.-18.12.

Syksyn sävel -karaokeryhmä

klo 17-19

23.10., 6.11., 20.11., 4.12.

PERJANTAI

Hyvän mielen musiikki -ryhmä

klo 11-12.30

24.10., 7.11., 21.11.,
5.12., 19.12.

Musaryhmä

klo 12.30-13.30

1.8.-19.12.

Vapaa tanssi

(Valveen Kulttuurikeskus)

klo 13-14

17.10., 14.11., 12.12.

Hyvän mielen talo palvelee

ma 10 - 16

ti 10- 18

ke 10 - 16

to ja pe 9 - 14

Kauppurienkatu 23, 2. krs.

90100 Oulu (käynti

Vaarankadun puolelta)



HYVÄN MIELEN TALO

KOHTAAMO

Lokakuun teemat

Tule koko ajaksi
tai hetkeksi
piipahtamaan!

Ke 1.10. klo 10–12 Ystäväkoruja
To 2.10. klo 10–12 Ystäväkoruja
Pe 3.10. klo 10–12 Kevyt aamupala

Ma 6.10. klo 10–12 Keskustelua ja läsnäolemista
Ti 7.10. klo 10–12 Käsityökahvila: neulotaan Lahjoita lämpöä –keräykseen
Ti 7.10. klo 16–18 Kahvittelua ja pelailua
Ke 8.10. klo 10–12 Tietoa ja keskustelua vireystiloista, helppoja harjoituksia
To 9.10. klo 10–12 Musiikkimaalaus
Pe 10.10. klo 10–12 Maailman mielenterveyspäivän aamupala ja Craftivismityöpaja

Ma 13.10. klo 10–12 Sanat soivat ja runot löytävät kuulijansa
Ti 14.10. klo 10–12 Nojatuolimatka: Kohtaamisia itärajan salomilla
Ti 14.10. klo 16–18 Craftivismityöpaja
Ke 15.10. klo 10–12 Craftivismityöpaja
To 16.10. klo 10–12 Kansainvälisen vertaistuen päivän kahvit
Pe 17.10. klo 10–12 Kevyt aamupala

Ma 20.10. klo 10–12 Keskustelua ja läsnäolemista
Ti 21.10. klo 10–12 Tietovisa
Ti 21.10. klo 16–18 Kahvittelua ja pelailua
Ke 22.10. klo 10–12 Luova kirjoituspaja
To 23.10. klo 10–12 Bingo
Pe 24.10. klo 10–12 Kevyt aamupala

Ma 27.10. klo 10–12 Pelko pois, kohti unelmia! – kokemuspuheenvuoro
Ti 28.10. klo 10–12 Muotoillaan massasta –työpaja
Ti 28.10. klo 16–18 Luova maalaus
Ke 29.10. klo 10–12 Keho ja mieli keveäksi: jaetaan helppoja ylävartalon jumppaliikkeitä
To 30.10. klo 10–12 Käsityökahvila: neulotaan Lahjoita lämpöä –keräykseen
Pe 31.10. klo 10–12 Kevyt aamupala



AVOIMET TAPAHTUMAT

Logoskahvilat 28.10. ja 18.11. klo 18–19.30

Digiohjausta Olohuone Ilonassa 1.10., 8.10., 15.10., 22.10. ja 29.10. klo 12–14.

Pelikahvilat 18–35-vuotiaille 3.10., 7.11. ja 2.1. klo 16–19

Minecraft - English-language livingroom 6.10., 3.11., 1.12. ja 29.12. klo 17–19

Mielenterveysläheisille suunnatut vertaisillat 9.10., 13.11. ja 18.12. klo 17–19

Maailman mielenterveyspäivä 10.10. klo 10–12

Kansainvälisen vertaistuen päivän kahvit 16.10. klo 10–12

Miesten viikon tapahtuma – vieraana kirjailija-psykologi Jere Vartiainen 4.11. klo 16.30–18

Mielenterveysviikko: Hyvän mielen illamat 18.11. klo 16–18

Mielipaletti (18–35-v.): Vertaistuen voimaa -tapahtuma 22.11. klo 14–16

Itsenäisyyspäivän aamupala 5.12. klo 10–12

Mielipaletin ideapaja 8.12. klo 14–15.30

Joulun tunnelmaa yhteislaulun voimin 22.12. klo 13–15

Uuden vuoden etkot 30.12. klo 16–18

Hyvän mielen talo kutsuu mukaan tapahtumiin, retkille ja työpajoihin!
Löydät lisätietoa alla olevien QR-koodien kautta!



**Tapaturmat retket,
työpajat**



Mielipaletti: 18-35-vuotiaille



Opastava perhetyö

Toimintaa järjestetään pääsääntöisesti Hyvän mielen talolla.
Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Kauppurienkatu 23, 2. krs. 90100 Oulu (käynti Vaarankadun puolelta)
Puhelin: 041 463 5712 Sähköposti: info@hyvanmielentalo.fi



HYVÄN MIELEN TALO