

MAANANTAI

Juttutupa -chat (Tukinet)
klo 10-11
3.11., 1.12.

Hyviksen etäolkkari
(verkossa, Teams)
klo 12-13
17.11., 15.12.

Hyvän mielen filosofiaryhmä
klo 13.30-15
3.11., 24.11.

Disso -vertaisryhmä
klo 14-15.45
3.11., 17.11., 1.12.,
15.12., 29.12.

ADHD-vertaistukiryhmä
klo 16.30-18
17.11., 24.11., 8.12.

Kirjakerho
klo 16.30-18.30
17.11., 15.12.

Huoli läheisestä -chat
(Tukinet)
klo 16.30-18
17.11., 1.12.

TIISTAI

Käsityökerho Neulis
klo 12-13.30
4.11., 18.11., 2.12., 16.12.

Uutisporinat
klo 12-13
7.10.-16.12.

Epävaka
persoonallisuushäiriö -ryhmä
klo 14-16
4.11., 18.11., 2.12., 16.12.

Pakko-oireisten
vertaistukiryhmä
klo 16.30-18
4.11., 25.11., 16.12.

Omaisten kuukausitapaamiset
klo 16.30-18
4.11., 2.12.

Huoli läheisestä
-vertaistukiryhmä
klo 16.30-18
11.11., 25.11., 9.12.

Lapsena seksuaalista väkivaltaa
kokeneiden vertaistukiryhmä
klo 17.30-19.30
25.11.

KESKIVIIKKO

Väsyneiden lukupiiri
klo 12-13
12.11., 10.12.

Ahdistus & stressinhallinta -
chat (Tukinet)
klo 15-16
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
6.11., 20.11., 4.12., 18.12.

Kahvipaussi -chat (Tukinet)
klo 13-14
20.11., 18.12.

Vertaistukea masennukseen -
chat (Tukinet)
klo 14-15
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.

PERJANTAI

Hyvän mielen musiikki
-ryhmä
klo 11-12.30
7.11., 21.11., 19.12.

Musaryhmä
klo 12.30-13.30
7.11., 14.11., 21.11.,
28.11., 12.12., 19.12.

Vapaa tanssi
(Valveen Kulttuurikeskus)
klo 13-14
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

Marraskuun teemat

Tule koko ajaksi
tai hetkeksi
piipahtamaan!

ma 3.11. klo 10–12 Keskustelua ja läsnäolemista
ti 4.11. klo 10–12 Kuvamatka maailmalle
ti 4.11. klo 16–18 Miestenviikko: Vieraana runoilija Jere Vartiainen
ke 5.11. klo 10–12 Makrametyöpaja, Koirakaveri Aku
to 6.11. klo 10–12 Tutustutaan perhokalastukseen – Oulun seudun
perhokalastajat ry
pe 7.11. klo 10–12 Kevyt aamupala

ma 10.11. klo 10–12 Keskustelua ja läsnäolemista
ti 11.11. klo 10–12 Sukista uutta – huolinukkejen ompelua
ti 11.11. klo 16–18 Kahvittelua ja pelailua
ke 12.11. klo 10–12 Käsityökahvila: neulotaan Lahjoita lämpöä – keräykseen
to 13.11. klo 10–12 Taiteilijatapaaminen: Sampo Kotajärvi Lapin taikaa-
näyttely
pe 14.11. klo 10–12 Kevyt aamupala

ma 17.11. klo 10–12 Marttapalvelut polkuna työelämään
ti 18.11. klo 10–12 Yhteisöllinen Zine-työpaja teemalla "toipumisrauha"
ti 18.11. klo 16–18 Hyvän mielen iltamat: Impron iloa kaikille!
ke 19.11. 10–12 Mielenterveysviikon kahvit ja elävää musiikkia
to 20.11. klo 10–12 Bingo
pe 21.11. klo 10–12 Kevyt aamupala

ma 24.11. klo 10–12 Romanikulttuuri tutuksi – vieraita
Romano-hankkeesta
ti 25.11. klo 10–12 Mustemaalaus-työpaja
ti 25.11. klo 16–18 Kahvittelua ja pelailua
ke 26.11. klo 10–12 Ovikranssi-työpaja
to 27.11. klo 10–12 Käsityökahvila
pe 28.11. klo 10–12 Kevyt aamupala



AVOIMET TAPAHTUMAT

Digiohjausta Olohuone Ilonassa 12.11., 19.11., 26.11., 3.12., 10.12. ja 17.12. klo 12-14

Mindcraft - English-language livingroom 12.11., 1.12., 10.12. ja 29.12. klo 17-20

Mielenterveysläheisille suunnatut vertaisillat 13.11. ja 18.12. klo 17-19

Toipumisen tarinoita: Kipu ja mieli 17.11. klo 14-15

Yhteisöllinen Zine-työpaja 18.11. klo 10-12

Hyvän mielen iltamat -Impron iloa kaikille! 18.11. klo 16–18

Logoskahvila 18.11. klo 18–19.30

Mielenterveysviikon kahvit ja elävää musiikkia 19.11. klo 10-12

Toipumisen tarinoita: Omaisen tarina 19.11. klo 16.30-17.30

Mielenterveysviikon kevyt aamupala 21.11. klo 10-12

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: Sydänbiitti ja open mic 30.12. klo 16–18

Pelikahvila 18–35-vuotiaalle 2.1. klo 16–19

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



Tapahtumat, retket,
työpajat



Mielipaletti:
18-35-vuotiaalle



Opastava perhetyö



Koulutukset, kurssit
ja luennot

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