

1.10. - 31.12.

MAANANTAI

**Läsnäoloa ja myötätuntoa
itselle**
klo 13-14 19.10., 16.11.

Iloa valokuvista
klo 13-14
5.10., 2.11., 30.11.

Hyvän mielen filosofiaryhmä
klo 13.30–15
12.10., 26.10.,
9.11., 23.11., 7.12.

**Trauma- ja
dissosiaatiovertaisryhmä**
klo 14–15.30
5.10., 19.10., 2.11.,
16.11., 30.11., 14.12.

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

ADHD-vertaistukiryhmä
klo 16.30–18
12.10., 26.10., 9.11.,
23.11., 7.12., 21.12.

Kirjakerho
klo 16.30–18.30
5.10., 9.11., 7.12., 21.12.

TIISTAI

Käsityökerho Neulis
klo 12-13.30 13.10., 27.10.,
10.11., 24.11., 8.12.

Porinaryhmä
klo 12-13 13.10., 27.10.,
10.11., 24.11., 8.12., 22.12.

Epävakaa
persoonallisuushäiriö -ryhmä
klo 13–14.45
6.10., 20.10., 3.11.,
17.11., 1.12., 15.12.

Ahdistus-vertaistukiryhmä
klo 14-15.30 13.10.,
27.10., 10.11., 24.11., 8.12.

Läheisten tukipiiri
klo 16–17.30
6.10., 3.11., 15.12.

Omaisten kuukausitapaamiset
klo 16.30–18
20.10., 17.11., 8.12.

**Elämä OCD:n kanssa -
vertaistukiryhmä**
klo 16.30–18
13.10., 3.11., 24.11., 15.12.

**Alaikäisenä seksuaalista
väkivaltaa kokeneiden
vertaistukiryhmä**
klo 16.30–18
20.10., 10.11., 8.12.

KESKIVIIKKO

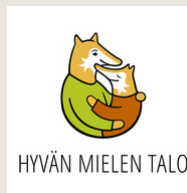
Väsyneiden lukupiiri
klo 12-13
14.10., 18.11., 16.12.

Vapaa tanssi
(Valveen Kulttuurikeskus)
klo 13-14
keskiviikkoisin 7.10.-16.12.

Mielipaletti 18-35 -vuotiaat
**Nuorten aikuisten
vertaisryhmä**
klo 13-14.30
14.10., 28.10., 11.11., 25.11.

Bipo-vertaistukiryhmä
klo 15.30-17
keskiviikkoisin

Kirjakerho
klo 16.30–18.30
28.10., 25.11.



HYVÄN MIELEN TALO RY
-talo Vaaranpuiston laidalla-

TORSTAI

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

**Pieniä askelia – masentuneiden
vertaisryhmä**
klo 12-13
1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 29.10.

PERJANTAI

**Vertaistukea elämään
sinkkuna -ryhmä
klo 12-13.30
16.10., 27.11., 18.12.**

Musaryhmä
klo 12.30-13.30
perjantaisin 14.8.–18.12.

Hyvän mielen liikkujat
(Oulun Kansainvälinen koulu)
klo 17.50-19.30
9.10., 16.10., 6.11.,
13.11., 27.11., 4.12.

LAUANTAI

Kohtaamon viikonloppuolkkari
klo 13–15
24.10 21.11., 19.12.

Mukavaa tekemistä lapsiperheille

Toppilan perheolkkari
Paalikatu 6 D
tiistaisin klo 9-12

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

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



KOHTAAMO lokakuun teemat

to 1.10. klo 10–12 Turvapaikkani –kuvakollaasin askartelua

pe 2.10. klo 10–12 Kevyt aamupala

ma 5.10. klo 10–12 Keskustelua ja läsnäoloa

ti 6.10. klo 10–12 Koristele oma voimakivesi–työpaja, koirakaveri Tara

ti 6.10. klo 16–18 Hyvän mielen bingo

ke 7.10. klo 10–12 Meditatiivista piirtämistä

to 8.10. klo 10–12 Runokollaasi–työpaja

pe 9.10. klo 10–12 Maailman mielenterveyspäivän kevyt aamupala

ma 12.10. klo 10–12 Keskustelua ja läsnäoloa

ti 13.10. klo 10–12 Monoprinttejä kasveista, koirakaveri Tara

ti 13.10. klo 16–18 Tutustumisbingo

ke 14.10. klo 10–12 Paperikollaasi

to 15.10. klo 10–12 Kohtaamisia Kansainvälisenä vertaistuen päivänä –
"Emme ole yksin"

pe 16.10. klo 10–12 Kevyt aamupala

ma 19.10. klo 10–12 Suomalaisia sananlaskuja ja kahvia

ti 20.10. klo 10–12 Läsnäoloa luovuuden avulla

ti 20.10. klo 16–18 Kahvittelua ja juttelua

ke 21.10. klo 10–12 Voimavarakukka

to 22.10. klo 10–12 Ystäväkoruja

pe 23.10. klo 10–12 Kevyt aamupala

ma 26.10. klo 10–12 Keskustelua ja läsnäoloa

ti 27.10. klo 10–12 Tunnemaalaus–työpaja, koirakaveri Tara

ti 27.10. klo 16–18 Lautapelit

ke 28.10. klo 10–12 Doodlaus

to 29.10. klo 10–12 Luova askartelupaja

pe 30.10. klo 10–12 Kevyt aamupala

Kohtaamon aukioloajat 31.8.– 31.12.

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

Ryhmät Teamsissa ja Tukinetissä

Ahdistus & stressinhallinta

(Tukinet) klo 13–14

28.10., 25.11., 16.12.

Hyviksen etäolkkari (Teams)

klo 12–13

2.11., 7.12.

Hyviksen Juttutupa (Tukinet)

klo 10–11

26.10., 23.11., 21.12.



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

Hyviksen kahvipaussi (Tukinet)

klo 13–14

1.10., 29.10., 26.11., 17.12.

Jaettu huoli -omaischat (Tukinet)

klo 14–15

5.10., 2.11., 30.11.

Vertaistukea masennukseen - chat (Tukinet)

klo 14–15 15.10., 12.10., 10.12.

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