

Hyvän mielen talon avoimet ryhmät

1.10. - 31.12.

MAANANTAI

Läsnäoloa ja myötätuntoa itselle
klo 13-14 16.11., 14.12.

Iloa valokuvista
klo 13-14
2.11., 30.11.

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

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

Mielipaletti 18-35 -vuotiaat
Taidetestailua -ryhmä
klo 14-16
26.10.

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

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

TIISTAI

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

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

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

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

Läheisten tukipiiri
klo 16–17.30
3.11., 15.12.

Omaisten kuukausitapaamiset
klo 16.30–18
17.11., 8.12.

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

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

KESKIVIIKKO

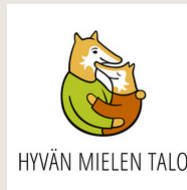
Väsyneiden lukupiiri
klo 12-13
18.11., 16.12.

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

Mielipaletti 18-35 -vuotiaat
**Nuorten aikuisten
vertaisryhmä**
klo 13-14.30
28.10., 11.11.,
25.11., 9.12., 23.12.

Bipo-vertaistukiryhmä
klo 15.30-17
keskiviikkoisin

Kirjakerho
klo 16.30–18.30
28.10., 25.11.



HYVÄN MIELEN TALO RY
-talo Vaaranguiston laidalla-

TORSTAI

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

**Pieniä askelia – masentuneiden
vertaisryhmä**
klo 12-13
29.10., 5.11., 12.11., 19.11.,
26.11., 3.12., 10.12., 17.12.

PERJANTAI

**Vertaistukea ihmissuhteisiin
ja yksinelämiseen**
klo 12-13.30
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
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

Pönkän 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 marraskuun teemat

ma 2.11. klo 10–12 Valoa pimeyteen, teemme heijastimia
ti 3.11. klo 10–12 Kuplamuovimaalausta, koirakaveri Tara
ti 3.11. klo 16–18 Kirjailijavieras Oululainen dekkaristi Petri Saari ("On hiekka polttavaa")
ke 4.11. klo 10–12 Lankamaalaus-työpaja
to 5.11. klo 10–12 Valokuvapäiväkirja veneenrakentamisesta klo 11 alkaen
pe 6.11. klo 10–12 Kevyt aamupala

ma 9.11. klo 10–12 Keskustelua ja läsnäoloa
ti 10.11. klo 10–12 Oma voimahahmo savesta, koirakaveri Tara
ti 10.11. klo 16–18 Leffailta
ke 11.11. klo 10–12 Oma voimaeläin -työpaja
to 12.11. klo 10–12 Akvarellimaalausta
pe 13.11. klo 10–12 Kevyt aamupala

ma 16.11. klo 10–12 Mielenterveysviikon avajaiskahvit
ti 17.11. klo 10–12 Hyvän mielen bändi esiintyy klo 11, koirakaveri Tara
ti 17.11. klo 16–18 Laulaja/lauluntekijä Liina esiintyy klo 17 alkaen
ke 18.11. klo 10–12 Oikeus parempaan – mitä hyvään arkeen tarvitaan? – keskustelutuokio
to 19.11. klo 10–12 Leipää, lempee ja lämpöä -työpaja
pe 20.11. klo 10–12 Kevyt aamupala ja kulttuurivuoden päättäjäiskahvit

ma 23.11. klo 10–12 Keskustelua ja läsnäoloa
ti 24.11. klo 10–12 Musiikkimaalaus-työpaja, koirakaveri Tara
ti 24.11. klo 16–18 Musabingo
ke 25.11. klo 10–12 Miten lataan akkujani -hyvinvointityöpaja
to 26.11. klo 10–12 Vapaa taiteilu taidehuoneessa sekä Talista -a Cosmic Traveler klo 10–11 Repo-huoneessa
pe 27.11. klo 10–12 Kevyt aamupala

ma 30.11. klo 10–12 Muistimagneetin tekeminen

Kohtaamon aukioloajat

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

Ryhmät Teamsissa ja Tukinetissä

Ahdistus & stressinhallinta

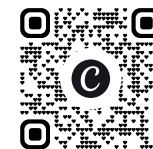
(Tukinet) klo 13–14
28.10., 25.11., 16.12.

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
29.10., 26.11., 17.12.

Jaettu huoli -omaischat (Tukinet)

klo 14–15
2.11., 30.11.

Vertaistukea masennukseen - chat (Tukinet)

klo 14–15 12.11., 10.12.

Hyvän mielen talo kutsuu mukaan tapahtumiin, retkille ja työpajoihin!
Tutustu toimintaan skannaamalla alla olevat QR-koodit.



Kohtaamo



Ryhmät



Mielipaletti:
18–35-vuotiaalle



Vapaaehtoistyö



Tapahtumat,
retket, työpajat



Koulutukset
ja kurssit