

päivitetty 12.8.2026/phb

VIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
36	31.8. Lattaamo	1.9. SKK EtäYhteys	2.9. Askartelutuokio	3.9. Kätevät Keilaus	4.9. Muskari
37	7.9. Oma-apuryhmä: Kuulumiset Lukutoukat Verraton	8.9. SKK	9.9. Kehonhuolto Pelaus	10.9. Kynät Oma-apuryhmä: <i>Itsestä huolehtiminen ilman suorittamista</i>	11.9. Liikettä niveliin
38	14.9. Lattaamo	15.9. SKK Tuike	16.9. Loiskis	17.9. Kätevät Keilaus	18.9. Muskari
39	21.9. Oma-apuryhmä: <i>Erilaisia ihmiskäsityksiä</i> Lukutoukat	22.9. SKK	23.9. Pelaus	24.9. Oma-apuryhmä: Kuulumiset	25.9. Liikettä niveliin
40	28.9. Lattaamo	29.9. SKK Tuike	30.9. Loiskis	1.10. Kätevät Keilaus	2.10. Muskari
41	5.10. Oma-apuryhmä: Kuulumiset Lukutoukat Sulattamo	6.10. SKK EtäYhteys	7.10. Pelaus	8.10. Kynät Oma-apuryhmä: <i>Elämänasenne</i>	9.10. Liikettä niveliin
42	12.10. Lattaamo Syyskokous	13.10. Kulturellit	14.10.	15.10. Kätevät Keilaus	16.10. Muskari
43	19.10. Oma-apuryhmä: <i>Epävarmuuden hyväksyminen</i> Lukutoukat	20.10. SKK	21.10. Pelaus	22.10. Oma-apuryhmä: Kuulumiset	23.10. Liikettä niveliin
44	26.10. Lattaamo	27.10. SKK Tuike	28.10. Loiskis	29.10. Vapaaehtoisten tukipäivät	30.10. Vapaaehtoisten tukipäivät

Tiedotamme Facebook-sivuillamme mahdollisista kalenteriin tulevista muutoksista.

RYHMIEN SISÄLTÖ JA AJANKOHDAT

Ryhmät kokoontuvat Hyvän Mielen Talolla (Maaherrankatu 27), ellei toisin mainita.

Askartelutuokio - Ke 2.9. klo 13–15. Opiskelija Sonja M. ohjaa askartelua.

EtäYhteys - Keskusteluryhmä etänä osoitteessa tukiaula.fi/et-ryhm-t/etayhteys ti 1.9. ja 6.10. klo 17–18.30.

Ohjaajat Johanna C. ja Virpi.

Kehonhuolto - Ke 9.9. klo 11.30–12.30 ohjattua kehonhuoltoa. Ohjaajana opiskelija Sonja M.

Keilaus - Keilakukossa (Puijonkatu 19) parillisilla viikoilla to klo 14.45–16. Ohjaaja Juha J.

Kulturellit - Ti 13.10. klo 12 VB-valokuvakeskuksessa (Kuninkaankatu 14–16). Tutustutaan valokuvanäyttelyyn. Ota oma Kaikukortti mukaan! Ohjaaja Marjut T.

Kynät - To 10.9. ja 8.10. klo 11–12.30. Tehdään erilaisia luovan kirjoittamisen harjoituksia. Ohjaaja Roona R.

Kätevät - Parillisilla viikoilla to klo 10–12. Kätevien neulekahvilassa neulotaan ja turistaan mukavia.

Korupajassa tehdään koruja kierrätyshelmistä. Ohjaaja Leila T.

Lattaamo - Parillisilla viikoilla ma klo 11–13 kahvittelua ja vapaata keskustelua vertaisten kesken.

Liikettä niveliin - Parittomilla viikoilla pe klo 12–14. Hyvän mielen musiikkia ja oman kehon liikettä vapailla askelkuvi-
oilla. Ohjaajat Sarah N. ja Leila T.

Loiskis - Kuntolaakson uimahallissa, parillisilla viikoilla ke 16.9. alkaen klo 13–15. Uintia ja vesijuoksua yhdessä tai yksin omaan tahtiin. Uimahallin sisäänpääsymaksun saa kuittia vastaan takaisin toimistolta. Viikolla 42 ei ryhmää!

Ohjaaja Päivi P.

Lukutoukat - Parittomilla viikoilla ma klo 13–15. Luetaan kirjoja, runoja, novelleja, lehtiartikkeleita yms. ja keskustellaan niistä. Katso luettavat kirjat nettisivuiltamme tai Facebookista. Ohjaaja Sarah N.

Muskari - Parillisilla viikoilla pe klo 13–15. Kuunnellaan musiikkia yhdessä sovitun teeman mukaisesti. Katso Muskarin teemat Facebookista. Ohjaaja Jari V.

Oma-apu - keskusteluryhmä - Parittomilla viikoilla ma klo 10–12 ja to klo 13–15 vaihdellen kuulumiskierroksia ja teemakertoja. Ohjaajat Tytti R., Raimo T., Anne K., Jani K., Sonja M. ja Päivi B.

Pelaus - Parittomilla viikoilla ke klo 13–15. Pelataan erilaisia pelejä osallistujien toiveiden mukaisesti.

SKK-Suurenmoiset KunnanKohottajat - Alfidossa (Puistokatu 14) tiistaisin klo 10–11. Kokoontuminen klo 9.30. Ohjattua kuntosaliharjoittelua osallistujien toimintakyky huomioiden. Viikolla 42 ei ryhmää! Ohjaajat Janne S. ja Jenna R.

Sulattamo - Ma 5.10. klo 15.30–17. Aktiivisten vertaisohjaajien kahvilatapaaminen. Ohjaaja Päivi B.

Syyskokous - Ma 12.10. klo 17–19 jäsenkokous, jossa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä kaksi ylimääräistä asiaa. Kokoukseen voivat osallistua kaikki kuluvan vuoden jäsenmaksun maksaneet yhdistyksen jäsenet.

Tuike - Ti 15.9. alkaen parillisilla viikoilla klo 12–14 Mieli Maasta ry:n naisten vertaistukiryhmä. Huom! Viikolla 42 ei ryhmää! Ohjaajat Päivi P. ja Riitta H.

Vapaaehtoisten tukipäivät - Törmälän kurssikeskuksessa Rautalammilla 29.–30.10. vapaaehtoisten virkistys- ja koulutuspäivät. Ilmoittautuminen Päiville p. 040 733 1713 viimeistään to 22.10. klo 12.

Verraton - Ma 7.9. klo 16–17.30 aktiivisten vertaisohjaajien ja keikkavertaisohjaajien oma kokoontuminen.

RYHMIIN EI TARVITSE ETUKÄTEEN ILMOITTAUTUA. KAIKKI TOIMINTAMME ON KAIKILLE AVOINTA JA MAKSUTONTA, ELLEI TOISIN OLE MAINITTU. Osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä, mutta toki sitä toivomme. Varsinaisen jäsenen maksu on 15 euroa/vuosi ja kannatusjäsenen 25 euroa/vuosi. Jäseneksi voit liittyä kotisivujen jäsenlomakkeella tai ottamalla yhteyttä toimistoon. **Julkisilta Facebook-sivuiltamme löydät ajankohtaisimman tiedon toiminnastamme, mm. ryhmien teemat.** Aina voi myös soittaa ja kysyä toimistolta Päiviltä tai Maijalta.



Kuopion Hyvän Mielen Talo, Maaherrankatu 27

Toimisto (soittoaika arkisin klo 9–16):

040 733 1713/Päivi, 040 088 9827/Maija

Sähköposti: toimisto@mielihyvinry.fi

Kotisivut: www.mielihyvinry.fi

Facebook: www.facebook.com/mielihyvinry