



virike



Toimintatiedote

kesä 2024

TOUKOKUU

KOHTAAMISPAIKKA on avoinna ti 10–16, ke-to 12–18, pe 10–16.

POIKKEUKSET AUKIOLOAJOISSA

Virike on suljettu vappuna ke **1.5.**, helatorstaina **9.5.**, pe **10.5.**, ti **14.5.** ja ti **21.5.** (tilat kokemusasiantuntijakoulutuksen käytössä).

Kohtaamispaikan ohjelmaa:

- Päivän lehti luettavissa
- Pihassa frisbeegolf-kori, voit tulla harjoittelemaan heittoja
- Biljardia ja erilaisia piha-, kortti- ja lautapelejä pelattavissa
- Perjantaisin Virikekahvit, talo tarjoaa kahvit ja pienen kahvileivän

KESÄKEITTIÖ

Toukokuussa grilli kuumenee klo 12 alkaen jokaisena aukiolopäivänä ja grillistä saa ostettua makkaraa (myös lihaton vaihtoehto), hodareita sekä maissia. Huom! Säävaraus.

NAISTEN RYHMÄ

Vertaistuellinen naisten ryhmä kokoontuu toukokuussa keskiviikkoisin ajalla **8.-29.5.** klo 16-17.30. Ryhmää ohjaa Virikkeen koulutetut kokemusasiantuntijat Maija & Katri Helena.

HETKI SINULLE

Kaipaatko omaa hetkeä huokaista kuulumiset tai tuoda esiin murheen, jota mukanasasi kannat? Virikkeen kävijänä voit varata etukäteen ohjaajalta oman pienen huokaisuhetken, jonka kesto on n. 30 min.

TEAMS-PORINAT

Teams-porinat parittomien viikkojen maanantaisin **20.5. klo 12-13.** Linkki Teams-ryhmään julkaistaan Virikkeen Facebook-sivulla 1 h ennen ryhmän alkua. Mikäli haluat linkin sähköpostitse tai tarvitset opastusta Teamsin käyttöönottossa, voit olla yhteydessä Veeraan 040 671 7657 tai veera.salonen@virikery.fi.

JÄÄKIEKON MM-KISAKATSOMO

To 16.5. alkaen katsellaan porukalla Suomi – Itävalta jääkiekkopeliä koko seinän kokoiselta valkokankaalta Virikkeellä. Peli alkaa klo 17.20, joten olethan ajoissa paikalla. Tarjolla pientä kisaevästä. Lisätietoja Inkalta 040 161 2797.

RETKI SÄYNÄTTIIN

Ti 21.5. retki Säynättiin kimpakyydein klo 12-15. Kyydit lähtevät Virikkeeltä klo 12, paluu n. klo 15. Voit ostaa retkelle eväspussin 2 € hintaan (sis. sämpylä, makkara, pillimehu & kahvi/tee/kaakao). Ilmoittaudu mukaan Veeralle 040 671 7657 tai Inkalle 040 161 2797.

YSTÄVYYSRANNEKKEIDEN ASKARTELUA

Ke-pe 22.-24.5. voit tulla solmimaan ystävyysrannekkeen Virikkeelle kohtaamispaikan aukioloaikojen puitteissa. Materiaalit & ohjaus Virikkeeltä. Lisätietoja Veeralta 040 671 7657.

PYÖRÄRETKI

To 23.5. klo 14 lähdetään pyöräretkelle Urpolan lammelle. Voit ottaa omat eväät mukaan. Retki toteutuu kolmella osallistujalla. Huom! Säävaraus. Ilmoittaudu mukaan Inkalle 040 161 2797.

KEVÄTJUHLA

Pe 31.5. klo 13, vieraana sairaalapastori Mirka Härkönen. Ohjelmassa Säkenöivät sanat - runoryhmän esitys, yhteislaulua & kakkukahvit. Sään salliessa vietämme juhlaa pihalla. Ilmoittautuminen Veeralle 040 671 7647 tai Inkalle 040 161 2797. Ilmoitathan myös erityisruokavaliosi.

KESÄKUU

KOHTAAMISPAIKKA on avoinna ti 10–16, ke-to 12–18, pe 10–16.

POIKKEUKSET AUKIOLOAJOISSA

To 6.6. ja pe 7.6. tehdään suursiivousta & lattioiden huoltotöitä, joten kohtaamispaikka on suljettu. **Ti 11.6.** kohtaamispaikka suljettu retkipäivän vuoksi. Juhannusaattona **pe 21.6.** kohtaamispaikka suljettu.

Kohtaamispaikan ohjelmaa:

- Päivän lehti luettavissa
- Pihassa frisbeegolf-kori, voit tulla harjoittelemaan heittoja
- Biljardia ja erilaisia piha-, kortti- ja lautapelejä pelattavissa
- Perjantaisin Virikekahvit, talo tarjoaa kahvit ja pienen kahvileivän

KESÄKUUN VIRIKEKAHVIT klo 13 alkaen

- 7.6. Virike suljettu, lattioiden vahaus kohtaamispaikassa
- 14.6. Bingo
- 21.6. Juhannusaatto, Virike suljettu
- 28.6. Mөлkkykisa

KESÄPELIT

Keskiviikkoisin pelaillaan erilaisia kesäpelejä Virikkeen pihalla sekä lähiympäristössä klo 14 alkaen. Seuraa ilmoittelua ilmoitustauluilla, Facebookissa & nettisivuilla.

KESÄKEITTIÖ

Kesäkuussa grilli kuumenee klo 12 alkaen jokaisena aukiolopäivänä ja grillistä saa ostettua makkaraa (myös lihaton vaihtoehto), hodareita sekä maissia. Huom! Säävaraus.

KOKEMUSASIAANTUNTIJOIDEN VALMISTUJAISET

Ma 3.6. klo 10 alkaen uusien kokemusasiantuntijoiden valmistujaiset. Aiemmin koulutetut kokemusasiantuntijat ovat lämpimästi tervetulleita mukaan juhlaan. Tarjoilujen vuoksi ilmoittautuminen Inkalle 040 161 2797 tai inka.heinonen@virikery.fi 24.5. mennessä.

TUTUSTUMINEN MARSKIN VAUNUUN & TORIKAHVIT

Ti 4.6. lähdetään porukalla tutustumaan Marskin junavaunuun & torikahveille Puolustusvoimain lippujuhlan päivän kunniaksi. Kokoontuminen Marskin vaunulla Matkakeskuksella klo 12, yhteislähtö Virikkeeltä klo 11.30. Ilmoittaudu mukaan Veeralle 040 671 7657. Huom! Säävaraus.

KESÄRETKI

Ti 11.6. teemme kesäretken Katri Helenan luokse Ristiinaan. Kimppakyydit lähtevät Virikkeeltä klo 11. Ohjelmassa mm. makkaranpaistoa, mönkijäajelua, pihapelejä & uimista. Ilmoittaudu mukaan Veeralle 040 671 7657 tai Inkalle 040 161 2797.

BETONITYÖVIKKO

Työstetään betonitöitä Virikkeen pihalla **ke-pe 12.-14.6.** Virike tarjoaa materiaalit, voit halutessasi kerätä omia muotteja (jogurtti-, maito- yms. purkkeja). Huom! Säävaraus. Lisätietoja Veeralta 040 671 7657.

JUHANNUSJUHLA

Vietämme juhannusjuhlaa Virikkeellä **ke 19.6. klo 11–14.** Sään salliessa vietämme juhlaa pihalla. Ohjelmassa saappaanheittokilpailu ja tietovisa. Voit tuoda tullessasi myös omaa ohjelmaa. Ilmoittautumiset Veeralle 040 671 7657 tai Inkalle 040 161 2797 pe 14.6. mennessä. Ilmoitathan myös erityisruokavaliosi!

RETKI URPOLAN LUONTOKESKUKSELLE

To 27.6. klo 14 lähdetään kimppakyydeillä Urpolan luontokeskukselle. Luontokeskuksella mahdollisuus souteluun, kajakkimelontaan sekä sup-laudan kokeiluun. Virike tarjoaa pienet piknik-eväät, voit ottaa myös omia eväitä mukaan (luontokeskuksella makkaranpaisto-mahdollisuus). Ilmoittaudu mukaan Inkalle 040 161 2797 to 20.6. mennessä. Huom! Säävaraus.

OLD TIMER RUN -AUTOTAPAHTUMA

La 29.6. klo 11 lähdetään kimpakyydeillä Visulahden Old Timer Run -autotapahtumaan. Old Timer Run kokoaa Visulahden matkailukeskukseen harrasteajoneuvoja mopoista traktoreihin. Paikalle odotetaan noin 800 ajoneuvoa. Liput 10 € (omakustanteisesti). Ilmoittaudu mukaan Veeralle 040 671 7657.

HEINÄKUU

KOHTAAMISPAIKKA on avoinna

8.-14.7. ti-pe 10-15

15.7.-28.7. kesätauko kohtaamispaikan toiminnassa

29.7.-4.8. ti-pe 10-15

Kohtaamispaikan ohjelmaa:

- Päivän lehti luettavissa
- Pihassa frisbeegolf-kori, voit tulla harjoittelemaan heittoja
- Biljardia ja erilaisia piha-, kortti- ja lautapelejä pelattavissa
- Perjantaisin Virikekahvit, talo tarjoaa kahvit ja pienen kahvileivän

Heinäkuussa kahviossa myytävänä supistetusti pientä makeaa ja suolaista syötävää.

ELOKU

KOHTAAMISPAIKKA on avoinna ti 10–16, ke-to 12–18, pe 10–16.

Kohtaamispaikan ohjelmaa:

- Päivän lehti luettavissa
- Pihassa frisbeegolf-kori, voit tulla harjoittelemaan heittoja
- Biljardia ja erilaisia piha-, kortti- ja lautapelejä pelattavissa
- Perjantaisin Virikekahvit, talo tarjoaa kahvit ja pienen kahvileivän

ELOKUUN VIRIKEKAHVIT klo 13 alkaen

- 2.8. Kahvittelua
- 9.8. Bingo
- 16.8. Muurikkalettukestit
- 23.8. Lapsuuskuvat & lastenlaulukaraoke
- 30.8. Nojatuolivieras: Marianne Huoponen Kyllä onnistuu! -hankkeesta kertomassa asiointiavusta ja digituesta

KESÄKEITTIÖ

Elokuussa grilli kuumenee klo 12 alkaen jokaisena aukiolopäivänä ja grillistä saa ostettua makkaraa (myös lihaton vaihtoehto), hodareita sekä maissia. Huom! Säävaraus.

RETKI KIRPPUTORI AJATTOMALLE

Ti 6.8. lähtö kimppakyydein klo 12 Virikkeeltä kirpputori Ajattomalle Rantakylään. Ilmoittaudu mukaan Veeralle 040 671 7657.

RETKET

Ti 13.8. retki Tattakodalle Otavaan kimppakyydein klo 12-15. Kyydit lähtevät Virikkeeltä klo 11.30. Voit ostaa retkelle eväspussin 2 € hintaan (sis. sämpylä, makkara, pillimehu & kahvi/tee/kaakao). Huom! Parkkipaikalta kodalle pieni kävelymatka (n. 300 m) ja reitti ei ole esteetön. Lisätietoja & ilmoittautumiset Veeralle 040 671 7657 tai Inkalle 040 161 2797.

Ti 20.8. retki Valkeajärven laavulle kimppakyydein klo 12-15. Kyydit lähtevät Virikkeeltä klo 11.30. Voit ostaa retkelle eväspussin 2 € hintaan (sis. sämpylä, makkara, pillimehu & kahvi/tee/kaakao). Lisätietoja & ilmoittautumiset Veeralle 040 671 7657 tai Inkalle 040 161 2797.

LAVATANSSEILLE RISTIINAN METSÄLINNAAN

Su 18.8 lähdetään yhdessä lavatansseihin Ristiinan Metsälinnaan, jossa esiintyy Taikakuu. Kimppakyydit lähtevät Virikkeeltä klo 17.30. Tanssit kestävät klo 22 asti. Liput (15 €) omakustanteisesti. Ilmoittaudu mukaan Veeralle 040 671 7657 tai Inkalle 040 161 2797.

KOKEMUSASIAANTUNTIJOIDEN KEHITTÄMISPÄIVÄ

Ma 19.8. kokemusasiantuntijoiden kehittämispäivä Virikkeellä klo 11-13.30. Ilmoittautuminen ti 13.8. mennessä Pekalle 044 970 3554 tai pekka.nyrhinen@virikery.fi.

YHTEYSTIEDOT

Minna Juuti, toiminnanjohtaja 050 364 3907 (talous ja hallinto, kokemusasiantuntijatoiminnan kehittäminen, kouluttaminen & työnohjaus)

Pekka Nyrhinen, vastaava ohjaaja 044 970 3554 (kokemusasiantuntijatoiminnan koordinaattori, työtoiminnasta vastaava)

Veera Salonen, toiminnanohjaaja 040 671 7657 (kohtaamispaikan toiminta, tiedottaminen, jäsenasioidenhoitaja)

Inka Heinonen, toiminnanohjaaja 040 161 2797 (kohtaamispaikan toiminta, kahviotoiminnasta vastaava)

Virike ry
Lönnotinkatu 3
50100 Mikkeli
www.virikery.fi
etunimi.sukunimi@virikery.fi

Virike tiedottaa toiminnastaan kolme kertaa vuodessa ilmestyvässä toimintatiedotteessa sellaisista tulevista ryhmistä, retkistä ja tapahtumista, jotka ovat tiedotteen ilmestymisen aikaan tiedossa. Seuraava toimintatiedote ilmestyy syyskuussa 2024.

Muutokset ovat mahdollisia ja siksi tiedotamme toiminnastamme myös nettisivuilla www.virikery.fi ja Facebookissa Virikkeen sivulla.

HALUATKO LIITTYÄ VIRIKKEEN JÄSENEKSI? (Jäsenyys on vapaaehtoista, eikä toimintaan osallistuminen edellytä jäsenyyttä)

Virike on mielenterveys- ja päihdetoipujien sekä mielenterveys- ja päihdetyöstä kiinnostuneiden yhdistys. Virikkeen jäsenenä liittyy samalla Mielenterveyden keskusliiton jäseneksi, joka on pohjoismaiden suurin potilasjärjestö. Lisätietoa löytyy liiton nettisivuilta www.mtkl.fi

Virikkeen jäsenmaksu on 12 €/vuosi. Voit maksaa jäsenmaksun Virikkeen tilille FI2480001170976766

Viestikenttään: nimi, osoite, sähköposti, puhelinnumero ja syntymävuosi.

Voi maksaa jäsenmaksun myös käteisellä tai korttimaksulla kohtaamispaikassa jäsenasioidenhoitaja Veeralle.

- Jäsenet voivat ostaa Virikkeeltä elokuvalippuja 5 €/kpl, kaksi lippua vuodessa.
- Virike on tehnyt sopimuksen Mikkelin kaupungin kanssa, että Virikkeen jäsenet voivat ostaa suoraan uimahallista sarjalipun alennettuun hintaan. Mainitse kassalla nimesi sekä Virikkeen jäsenyys.
- Sähköinen toimintatiedote kolme kertaa vuodessa. Paperiversion toimintatiedotteesta saa Virikkeen kohtaamispaikasta.
- Mielenterveyden keskusliiton jäsenkirjeen (2krt/vuosi) ja Tunne & Mieli -lehden jäsenhintaan.