

Virikkeen kohtaamispaikka (Lönnrotinkatu 3) on talviaukiolon mukaan 1.9.–30.4. kaikille avoinna ke-pe 12–18 & la 11–14.

Aukioloaikoina on kahviosta saatavilla pieneen hintaan kahvia, teetä, virvokkeita, pientä suolaista sekä pientä makeaa.

Virikkeen **kohtaamispaikkaan** voi tulla viettämään aikaa tai osallistua ryhmiin, retkiin ja tapahtumiin. Toiminnassa painottuu **vertaistuki ja yhteisöllisyys**. Vaikuttamistyössä ja erityisesti **kokemusasiantuntijatoiminnassa** vahvistamme mielenterveys- ja päihdekuntoutujien asemaa.

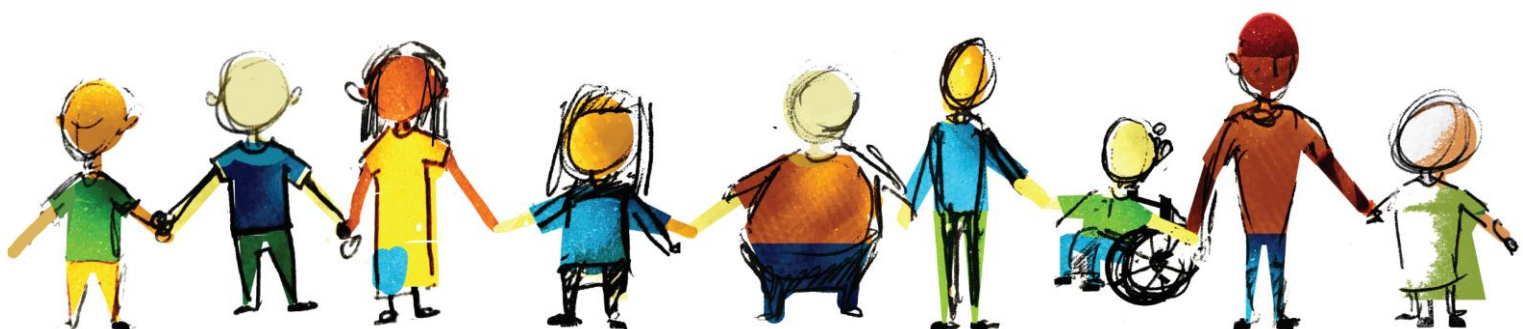
RYHMÄT

Ma: Naisten NA Lupaus joka viikko klo 17

Ti: Liikuntatiistai joka viikko klo 13 (kts. erillinen ohjelma)
Kaksisuuntaisten ryhmä klo 16, parilliset viikot (29.9. alkaen)
Etelä-Savon Ada: Neuropsykiatristen ihmisten ja omaisten vertaistukiryhmä
joka kuukauden 1. tiistai klo 17 (1.9. alkaen)

Ke: Pelipäivä klo 12–18
Haukivuoren ryhmä klo 11–14 joka viikko, Setlementin Hyvän olon kohtaamispaikka, Keskustie 69.

To: Hyvän mielen ryhmä, parittomat viikot klo 14.30 (10.9. alkaen)
Miesten porinapiiri, parilliset viikot klo 14 (3.9. alkaen)
- yhteistyössä Virike, Tavikset ja Miesten Asema
Käsityöryhmä Värkkäämö, parilliset viikot klo 14 (3.9. alkaen)
Yleinen akupunktioryhmä klo 16.30 (ajalla 29.10.–3.12.2020)
Na-Ote joka viikko klo 18.15–20.15



Pe: Virikekahvit klo 14–16:

Joka kuukauden 1. perjantai bingo klo 14.30, jonka jälkeen toive-levyraati klo 15.
Muulloin Virikekahviohjelma erillisen ohjelman mukaan klo 14.30.

Karaokea ohjelman jälkeen klo 16–17.30

Sähly Päämajakoulun alasalissa klo 15.30–17

- yhteistyössä Mikkelin työttömien kanssa

Su: Na-Ote joka viikko klo 14.30–16.30

LIIKUNTATIISTAIDEN OHJELMA

SYYSKUU

1.9. Keilaus Keilakukossa klo 14

8.9. Kuntosali Pekan ohjauksella

15.9. Urskin liikuntamahdollisuudet

22.9. EsLi:n voimavaunu Virikkeellä

29.9. Sisäliikuntaa Virikkeellä/Kuntosali Pekan ohjauksella

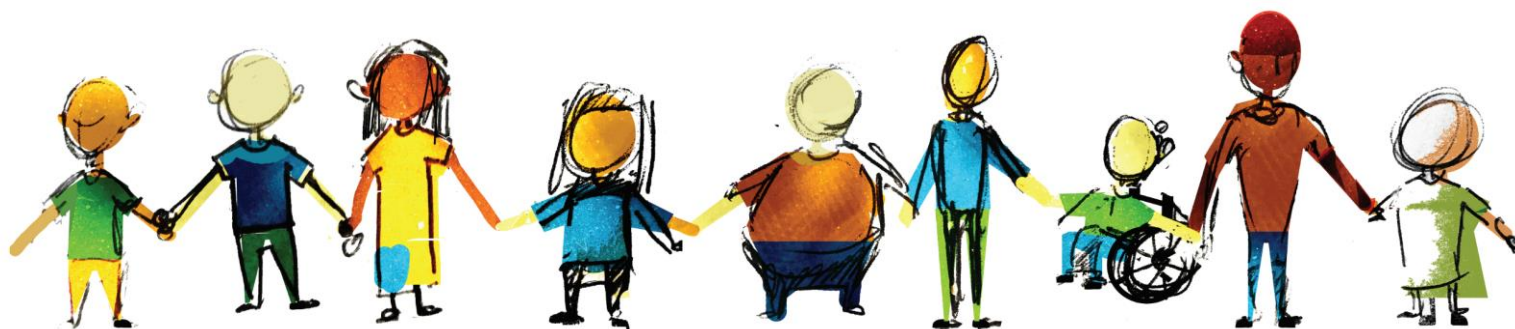
LOKAKUU

6.10. Keilaus Keilakukossa klo 14

13.10. Toive-liikuntaa

20.10. Kuntosali Pekan ohjauksella

27.10. Naisvuoren uimahalli



MARRASKUU

- 3.11. Keilaus Keilakukossa klo 14
- 10.11. Kuntosali Pekan ohjauksella
- 17.11. Toive-liikuntaa
- 24.11. Toive-liikuntaa

NAISTEN ILTAPÄIVÄ VIRIKKEELLÄ

- 8.9. Uusi naisten oma iltapäivä starttaa Virikkeellä! Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan ja mietitään yhdessä, mitä tulevien kokoontumiskertojen teemana on.
- 20.10.
- 10.11.

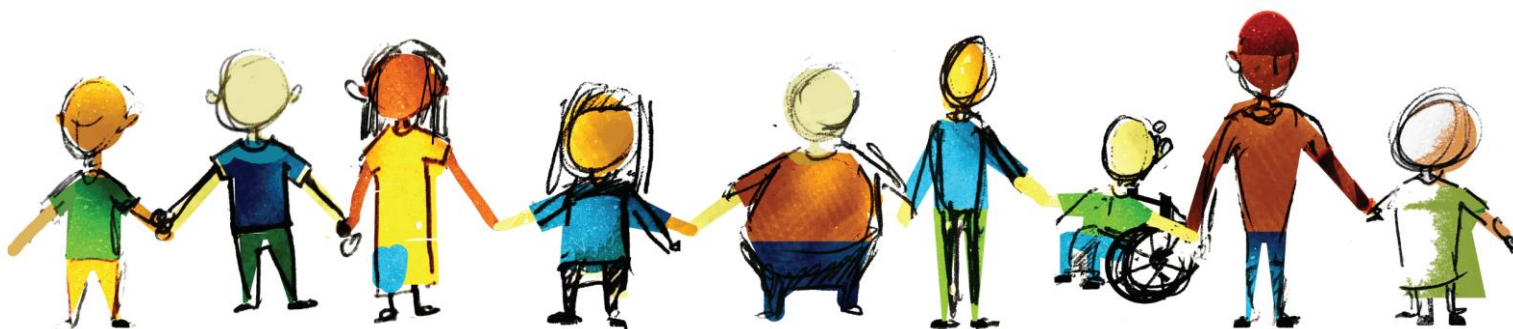
VIRIKEKAHVIEN OHJELMA

SYYSKUU

- 4.9. Bingo klo 14.30 & Levyraati klo 15
- 11.9. Nuori musiikintekijä Jere Särkkä: Musiikkia maailmalle kotoa käsin
- 18.9. Ritva Valjakka: runoja videoina
- 25.9. Lääkäri Juhana Kustaanheimo: Kaksisuuntainen mielialahäiriö

LOKAKUU

- 2.10. Bingo klo 14.30 & levyraati klo 15
- 9.10. Sanna Puusaari & Tarja Korhonen: MTKL
- 16.10. Savon Mielenterveysomaiset FinFami ry:n omaistyöntekijä Minna Kurvinen: Kaukomatka Kuubaan
- 23.10. Anni Turtiainen: Annin harjoittelu Vihreässä Telakassa Savonlinnassa
- 30.10. Prinsessapäivä: Frozen 2 -elokuva



MARRASKUU

- 6.11. Bingo klo 14.30 & levyraati klo 15
- 13.11. Lääkäri Tiina Saarelainen vierailulla Virikkeellä (huom. klo 15 alkaen!) Mistä syntyy potilaan ja lääkärin hyvä kohtaaminen?
- 20.11. Hyvän mielen iltapäivä
- 27.11. Laskeudumme jouluun...

JOULUKUU

- 4.12. Bingo klo 14.30 & levyraati klo 15
- 11.12. Kauneimmat joululaulut Henri Tiusasen johdolla
- 18.12. Joulukahvit & Joulukaraoke

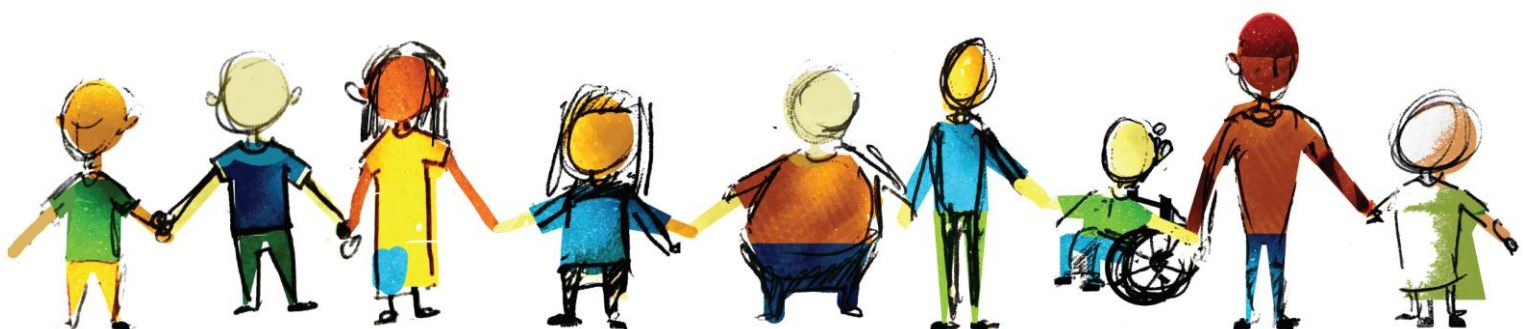
KOKEMUSASIAANTUNTIJATOIMINTA

Virikkeellä on menossa kuudes kokemusasiantuntijakoulutus ajalla 10.8.–21.9.2020. Jatkossa uusia kokemusasiantuntijoita koulutetaan keväisin, seuraava koulutus on 20.4.–2.6.2021. Koulutukseen on jatkuva haku, joka päättyy helmikuun 2021 loppuun. Hakulomakkeita löytyy Virikkeen nettisivuilta Kokemusasiantuntijuus-kohdan alta.

Kokemusasiantuntijoiden yhteinen tapaaminen odottelee vielä tietoa, että miten korona tilanne etenee. Tapaamisen ajankohta ja sisältö selviää siten syksyn kuluessa.

VAPAAEHTOISTYÖ VIRIKKEELLÄ

Voit ilmoittautua vapaaehtoiseksi työntekijän työpariksi pitämään Virikkeen kohtaamispaikkaa auki lauantaisin. Kohtaamispaikan työtehtäviin kuuluu muun muassa kahvion ylläpito, ihmisten kanssa seurustelu, pelien pelaaminen & viihtyvyydestä vastaaminen.



MIELENTERVEYSVIIKKO VKO 47:

- Virikkeen hallituksen syyskokous 19.11.2020 klo 16 alkaen
- Pe 20.11. hyvän mielen iltapäivä. Ohjelma tarkentuu myöhemmin.

LOPPUVUODEN 2020 TAPAHTUMAT, jotka ovat syyskuun alussa tiedossa

- Joulusauna Pitkäjärvellä ti 8.12.2020 klo 11–15. Saunakahvit, joita varten ennakoilmoittautuminen.
- Seurakunnan joulujuhla 15.12.2020 klo 10–12.

Mikäli koronavirus-tilanne sallii, jonkin yhteisen retken toteuttaminen loppuvuodesta on mahdollista.

YHTEISTYÖSSÄ TOTEUTETTAVAT TAPAHTUMAT

- Seurakunnan leiripäivä mielenterveyskuntoutujille ti 13.10.2020, Virikkeeltä Minna, Pekka & Marko on mukana leirillä.

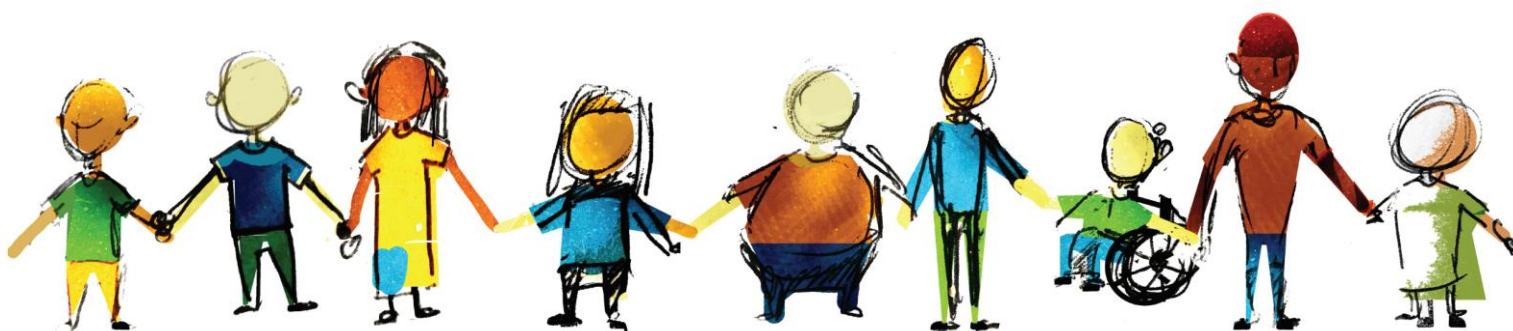
ILMOITTAUTUMISET

Veera Salonen, toiminnanohjaaja 040 671 7657

Marjut Kuokkanen, kohtaamispaikanohjaaja 040 161 2797

POIKKEUKSET AUKIOLOAJOISSA

Virikkeen joulutauko 21.12.2020 – 3.1.2021.



YHTEYSTIEDOT

Minna Juuti, toiminnanjohtaja 050 364 3907 (kokemusasiantuntijatyön vastaava, koulutukset)

Pekka Nyrhinen, palveluohjaaja 044 970 3554 (kokemusasiantuntijoiden tuki, vapaaehtoistyö, verkostoyhteistyö)

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

Marjut Kuokkanen, kohtaamispaikanohjaaja 040 161 2797 (tutustumiset)

Virike ry

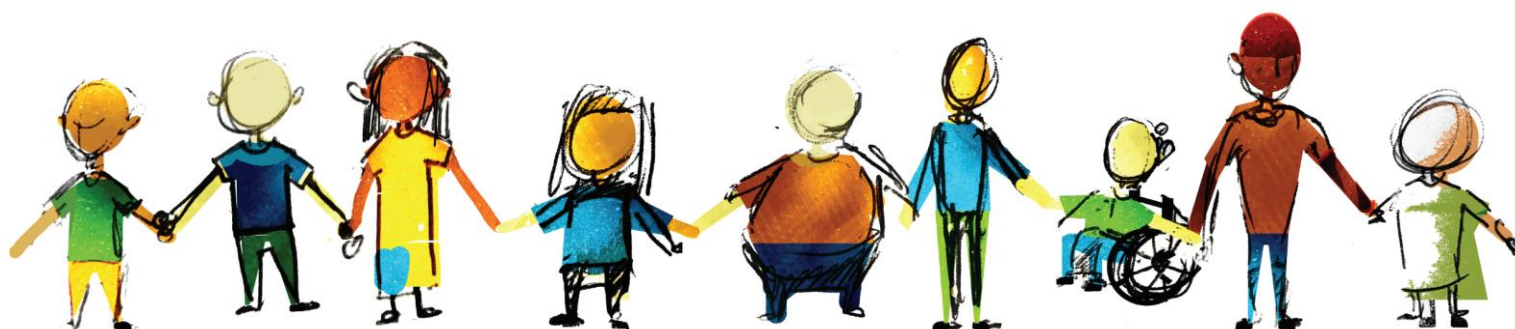
Lönnrotinkatu 3,

50100 Mikkeli

050 364 3907

www.virikery.fi

etunimi.sukunimi@virikery.fi



Haluatko liittyä Virikkeen jäseneksi?

Virike on mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sekä mielenterveys- ja päihdetyöstä kiinnostuneiden yhdistys. Virikkeen jäsenenä liittyä samalla Mielenterveyden keskusliiton jäseneksi, joka on pohjoismaiden suurin potilasjärjestö. MTKL:n jäsenkortti oikeuttaa joihinkin valtakunnallisiin alennuksiin koko maassa. Lisätietoa löytyy liiton nettisivuilta www.mtkl.fi

Virikkeen jäsenmaksu on 12 €/vuosi. Voit maksaa jäsenmaksun Virikkeen tilille tai kohtaamispaikassa työntekijälle.

- Jäsenet voivat ostaa Virikkeeltä elokuvalippuja 5€/kpl neljä lippua vuodessa.
- Virike on tehnyt sopimuksen Mikkelin kaupungin kanssa, että Virikkeen jäsenet voivat ostaa jäsenkorttia näyttämällä suoraan uimahallista sarjalipun alennettuun hintaan.
- Mielenterveyden keskusliiton Revanssi -lehden (4 numeroa/vuosi) saa ilmaiseksi ja Tunne & Mieli -lehden saa jäsenhintaan.

Virike tiedottaa toiminnastaan kolme kertaa vuodessa ilmestyvässä toimintatiedotteessa sellaisista tulevista ryhmistä, retkistä ja tapahtumista, jotka ovat tiedotteen ilmestymisen aikaan tiedossa. Seuraava toimintatiedote ilmestyy tammikuussa 2021.

Vallitsevan koronavirus-tilanteen vuoksi muutokset toiminnassa ovat mahdollisia ja siksi tiedotamme toiminnastamme myös nettisivuilla www.virikery.fi ja Facebookissa Virikkeen sivulla.

Hallituksen puheenjohtajaan Sanna Puusaareen voit olla yhteydessä puheenjohtaja@virikery.fi ja 040 354 9907.

