

Virikkeen kohtaamispaikka (Lönnrotinkatu 3) on kaikille avoinna 11.4.2021 asti ti 12–16, ke-pe 12–18 & la 11–14.

12.4.-30.4.2021 kohtaamispaikka on auki ke-pe 12–18 (ma-ti Kokat-koulutus) & la 11–14.

Aukioloaikoina on kahviosta saatavilla pieneen hintaan kahvia, teetä, virvokkeita, pientä suolaista sekä pientä makeaa. Kahvio sulkeutuu 0,5 h ennen kohtaamispaikan sulkemisaikaa.

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

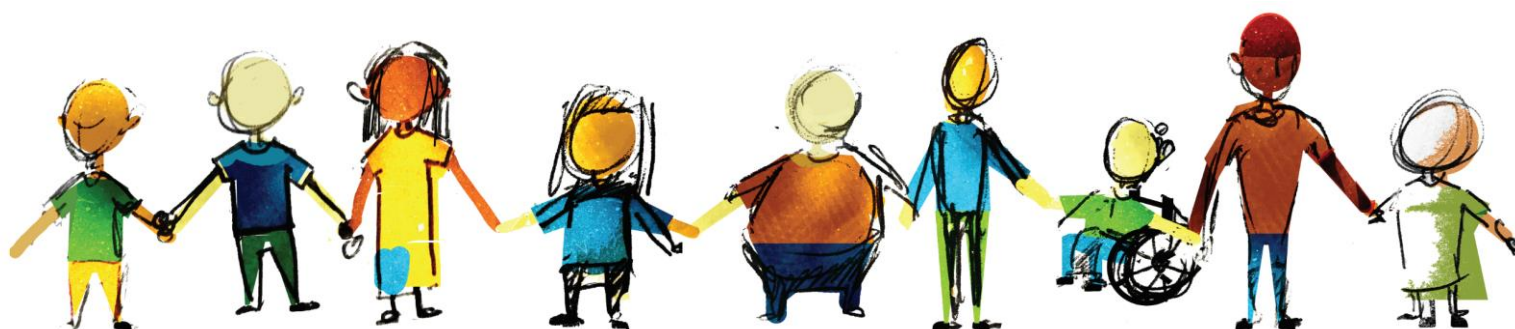
Ma: - Naisten NA Lupaus klo 17 (joka viikko)

Ti - Omat sanat – kirjoita itsesi näkyväksi: kirjallisuusterapiaan painottuva ryhmä, jota vetää kirjallisuusterapiaohjaajaopiskelija Maaria. Joka 2. tiistai ajalla 9.2.-20.4.2021 klo 14–15.30.

- Etelä-Savon Ada: Neuropsykiatristen ihmisten ja omaisten vertaistukiryhmä joka kuukauden 1. tiistai klo 17

Ke: - Pelipäivä klo 12–18

- Masennusta sairastavien vertaistukiryhmä klo 16–17.30 (parittomat viikot, 3.2. alkaen)



- Kaksisuuntaisten vertaistukiryhmä klo 16–17.30 (parilliset viikot, 10.2. alkaen)
- Na-Ote klo 18.15 (joka viikko)

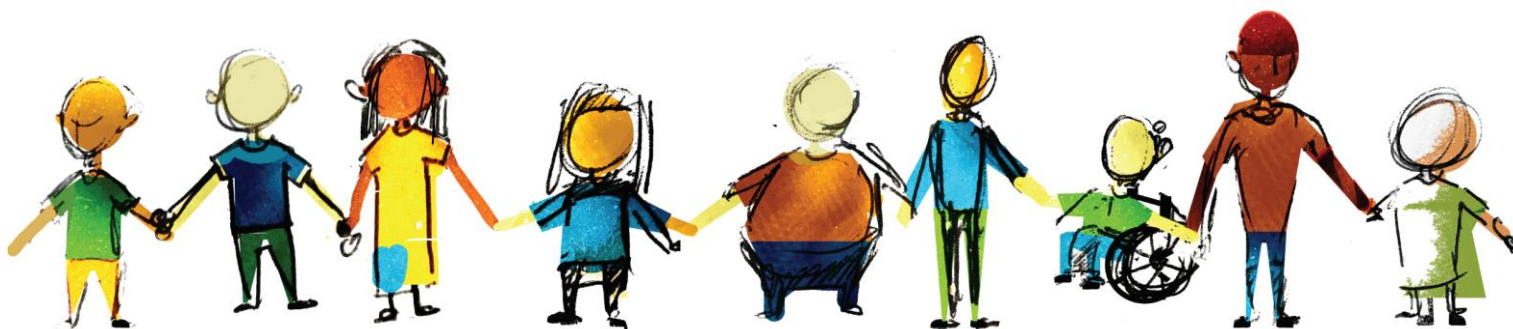
- To:
- Hyvän mielen ryhmä klo 14.30 (parittomat viikot, 4.2. alkaen)
 - Käsityöryhmä Värkkäämö klo 14 (parilliset viikot, 11.2. alkaen)
 - Miesten porinapiiri (yhteistyössä Tavikset, Virike ja Miesten asema) klo 14 (parilliset viikot, 28.1. alkaen)
 - Yleinen akupunktioyryhmä klo 16.30 (ajalla 11.2.-18.3.2021)
 - Na-Ote klo 18.15

- Pe:
- Virikekahvit klo 14–16
 - Virikekahviohjelma alkaa klo 14.30
 - Karaoke ohjelman jälkeen klo n. 16–17.30
 - Sähly Päämajakoulun alasalissa (yhteistyössä Mikkelin työttömät ry:n kanssa) klo 15.30–16.30

- Su: - Na-Ote klo 14.30

Joka kuukauden 1. tiistai klo 14–15 on Keilakukossa keilausta. Virike maksaa ratavuokran ja kengät. Ilmoittaudu viimeistään edellisenä päivänä Veeralle 040 671 7657 tai Mallulle 040 161 2797.

Keilavuorot ovat tiistaisin 2.2., 2.3., 6.4. & 1.6. Toukokuussa ei ole keilausta Matkuksen retken vuoksi.



VIRIKEKAHVIT

Virikekahvit perjantaisin klo 14–16. Talo tarjoaa kahvit, teet & kaakaot klo 12–17.30 välisenä aikana. Yhteinen kahvihetki klo 14 alkaen, jolloin tarjolla kahvin kanssa myös pientä suolaista tai makeaa. Virikekahvi-ohjelma alkaa klo 14.30.

VIRIKEKAHVIEN OHJELMA

HELMIKUU

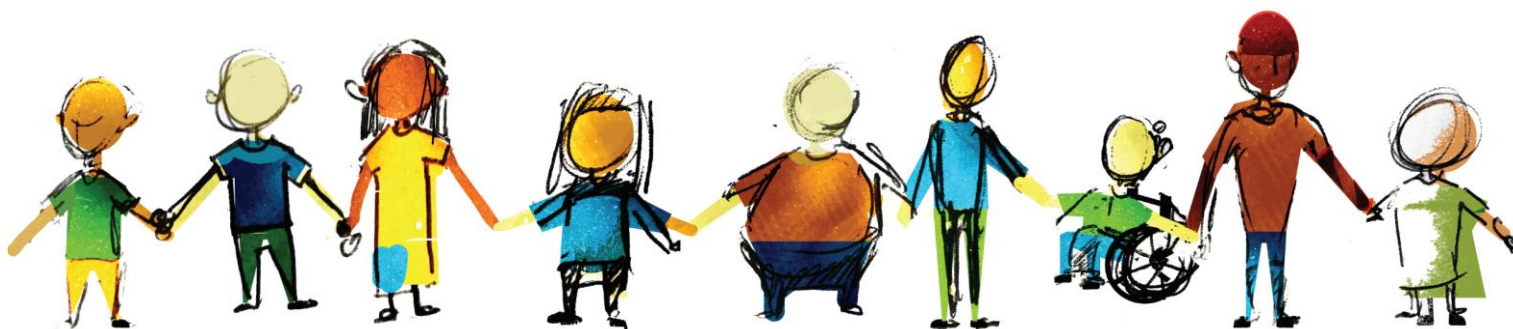
- 5.2. Bingo klo 14.30, levyraati klo 15 & karaoke klo 16
- 12.2. Minun harrastukseni: Jaakon LP-levynkansinäyttely
- 19.2. Ajatuksia Virikkeen toiminnasta: palautekyselyn koonti
- 26.2. Jarmo Valto: luontokuvanäyttely Yliopistokeskuksen auditoriossa

MAALISKU

- 5.3. Bingo klo 14.30, levyraati klo 15 & karaoke klo 16
- 12.3. Savon Mielenterveysomaiset FinFami ry:n omaistyöntekijä Minna Kurvinen: nojatuolimatka (kohde tarkentuu myöhemmin)
- 19.3. Minun harrastukseni: Outin piirustuksia & maalauksia
- 26.3. Rikosuhripäivystys vierailulla

HUHTIKUU

- 2.4. Pitkäperjantai, Virike kiinni
- 9.4. Bingo klo 14.30, levyraati klo 15 & karaoke klo 16
- 16.4. Veera: Migreenitietoisku



23.4. Virikkeen kevätkokous

30.4. Vappu

TOUKOKUU

7.5. Bingo klo 14.30, levyraati klo 15 & karaoke klo 16

14.5. Virike kiinni

21.5. Pekka: Toipumisorientaatio

28.5. Kevätjuhla klo 14 (sään salliessa ulkona)

RUOKAKASSIT & LEIPÄKORI

Virike jakaa yhteistyössä ViaDian kanssa ruokakasseja niitä tarvitseville. Ruokakassit tilataan joka viikko perjantaiamuun klo 10 mennessä Pekalta puh. 044 970 3554 ja ruokakassi on noudettavissa Virikkeeltä klo 13 jälkeen. Huom! Tilaamalla ruokakassin, sitoudut myös noutamaan sen.

Keskiviikkoisin Virikkeellä on leipäkori, josta jokainen saa kotiin viemisiksi leipää & makeita herkuja. Makeaa kahvileipää 1pkt/hlö.

NAISTEN ILTAPÄIVÄ VIRIKKEELLÄ

Naisten yhteinen iltapäivä Virikkeellä klo 12–15. Rentoa yhdessä olemista ja keskustelua ennalta valitun teeman mukaisesti.

Naisten iltapäivä tiistaisin 16.2., 16.3., 20.4. & 11.5. Huhtikuun kokoontumiskerralla käymme yhdessä lounaalla ja museossa. Lounas omakustanteinen.



KOKEMUSASiantuntijatoiminta

Uusia kokemusasiantuntijoita koulutetaan huhtikuussa 2021 alkavassa koulutuksessa, johon on avoin haku helmikuun loppuun asti. Hakulomake löytyy www.virikery.fi/hakulomake/ Lisätietoa koulutuksesta Minna Juuti puh. 050 364 3907.

Kokemusasiantuntijoille alkaa valmentava työnohjaus. Ohjaus tapahtuu kahdessa ryhmässä. Toinen ohjauskerta on maaliskuussa ja toinen toukokuussa. Ilmoittaudu Minnalle puh. 050 3643907.

VAPAAEHTOISTYÖ VIRIKKEELLÄ

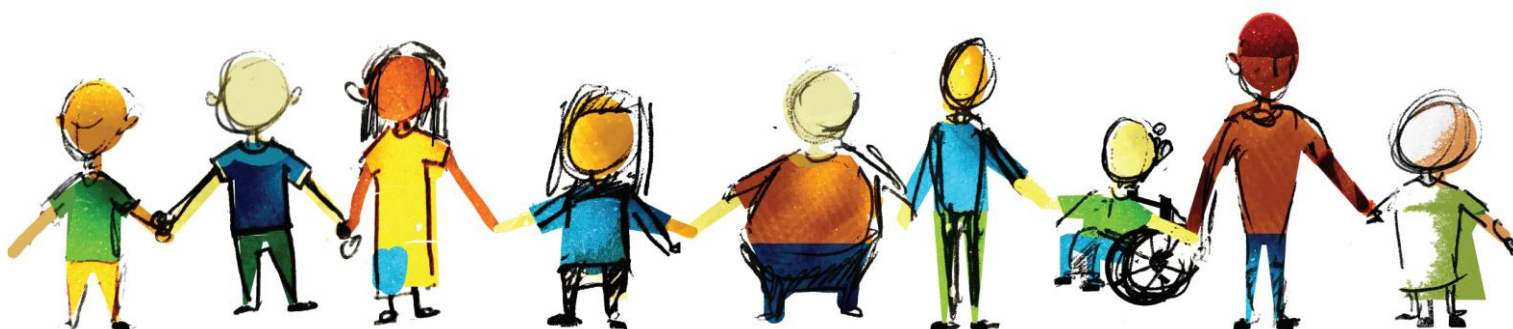
Voit ilmoittautua vapaaehtoiseksi esim. Virikekahvi-vieraaksi, ryhmänohjaajaksi tai työntekijän työpariksi pitämään Virikkeen kohtauspaikkaa auki lauantaisin. Kohtauspaikan työtehtäviin kuuluu muun muassa kahvion ylläpito, ihmisten kanssa seurustelu, pelien pelaaminen & viihtyvyydestä vastaaminen.

NA-OTE

Tiesitkö että NA-ryhmät kokoontuvat Virikkeellä neljänä päivänä viikossa? NA-ryhmät ovat suljettuja ryhmiä ja ne on tarkoitettu vain addikteilta ja niille ketkä ajattelevat, että heillä saattaa olla riippuvuusongelma. Ryhmät kokoontuvat maanantaisin klo 17 (naisten ryhmä), keskiviikkoisin ja torstaisin klo 18.15 sekä sunnuntaisin klo 14.30.

KEVÄÄN 2021 TAPAHTUMAT, jotka ovat vuoden alussa tiedossa

- Huolituoli rantautuu Virikkeelle ke 24.2. ja ke 21.4. klo 13–14.30
- Minä riitän -seminaari Mikkelin Yliopistokeskuksen auditoriossa ke 24.3. 17–18.30. Puhujina Eija Himanen (terapeutti, kouluttaja) ja Johanna Rapo (ravintoterapeutti, kokemusasiantuntija).
- Virikkeen kevätkokous pe 23.4. klo 14
- Kevätjuhla pe 28.5. klo 14 (sään salliessa ulkojuhla)



Alkukesään on suunnitteilla kaksi retkeä: ti 4.5. Kuopion kauppakeskus Matkukseen ja ti 8.6. Kotkaan, Merikeskus Vellamoon. Näistä tiedotamme myöhemmin lisää.

POIKKEUKSET AUKIOLOAJOISSA

Virike on kiinni pääsiäisenä 2.4.–5.4., Vappupäivänä 1.5., Helatorstaina 13.5. sekä perjantaina 14.5.

ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIEDOT

Veera Salonen, toiminnanohjaaja 040 671 7657 (ilmoittautumiset, tutustujat, ryhmät, jäsenasiat)

Marjut (Mallu) Kuokkanen, kohtaamispaikanohjaaja 040 161 2797 (ilmoittautumiset, tutustujat)

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

Minna Juuti, toiminnanjohtaja 050 364 3907 (hallinnolliset tehtävät, koulutukset, kokemusasiantuntijoiden koordinointi tehtäviin)

Virike ry

Lönnotinkatu 3,

50100 Mikkeli

050 364 3907

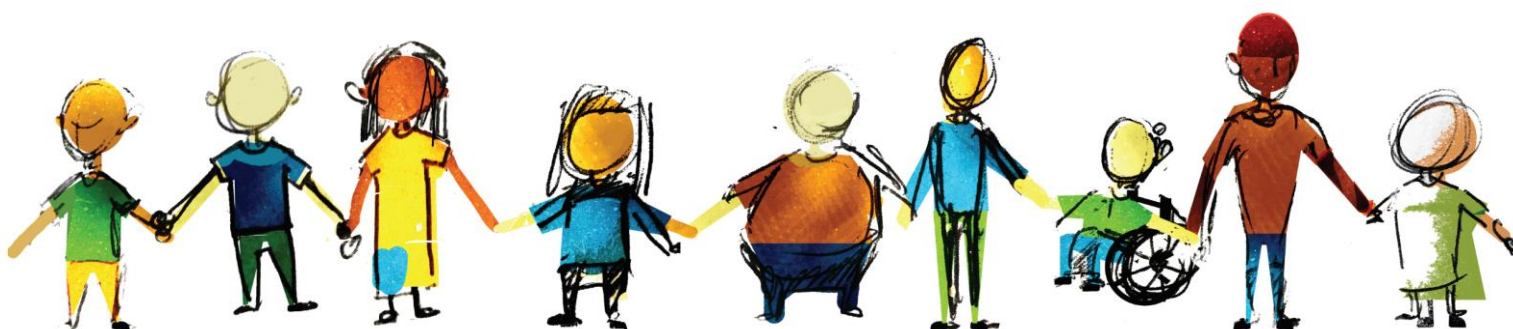
www.virikery.fi

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 toukokuussa 2021.

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



Haluatko liittyä Virikkeen jäseneksi?

Virike on mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sekä mielenterveys- ja päihdetyöstä kiinnostuneiden yhdistys. Virikkeen jäsenenä liittyy 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 FI2480001170976766 Viestikenttään: nimi, osoite, sähköposti ja syntymävuosi. Voi myös maksaa jäsenmaksun 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.
- Sähköinen toimintatiedote kolme kertaa vuodessa.

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

