



Toimintatiedote

kevät 2022



Sisällysluettelo

Kohtaamispaikka.....	2
Ryhmät.....	2
Virikekahvien ohjelma	3
Leipäkori	4
Kokemusasiantuntijatoiminta	4
Vapaaehtoistyö Virikkeellä	5
Na-Ote.....	5
Huolituoli	5
Kesällä tapahtuu	5
Ilmoittautumiset	5
Poikkeukset aukioloajoissa	6
Yhteystiedot.....	6
Haluatko liittyä Virikkeen jäseneksi?	7



Kohtaamispaikka

Virikkeen kohtaamispaikka on kaikille avoinna talviaukioloajan mukaisesti 30.4. asti ti 12–16, ke-pe 12–18 & la 11–14. Kesäaukioloajat 1.5. alkaen ti-pe 10–16.

Aukioloaikoina on kahviosta saatavilla pieneen hintaan kahvia, teetä, virvokkeita, pientä suolaista sekä pientä makeaa. Kahvio sulkeutuu puoli tuntia 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 päihdetoipujien asemaa.

Ryhmät

Ma: Naisten NA Lupaus klo 18 (joka viikko)

Ti: Keilaus joka kuukauden 1. tiistai klo 14–15

Etelä-Savon Ada: Neuropsykiatristen ihmisten ja omaisten vertaistukiryhmä joka kuukauden 1. tiistai klo 16

Ke: Neulekahvila klo 12.30–14 (parilliset viikot)

Masennusta sairastavien vertaistukiryhmä klo 16–17.30 (parilliset viikot)

Na-Ote klo 18.30 (joka viikko)

To: Hyvän mielen ryhmä klo 14 (parittomat viikot)

Miesten porinapiiri klo 14 (parilliset viikot)

- yhteistyössä Virike ja Miesten asema

Käsityöryhmä Värkkäämö kokoontuu erilaisten teemojen ympärille erikseen mainittuina ajankohtina torstaisin klo 14

Korva-akupunktio klo 16.30 (ajalla 17.3.–28.4., ei 7.4.)

Pe: Virikekahvit klo 12–17.30. Talo tarjoaa kahvit, teet & kaakaot sekä pientä välipalaa. Yhteinen ohjelma klo 14.30 alkaen, kts. ohjelma alta.

Kaikille avoin turinatuokio klo 13–14 (joka viikko)

Karaoke ohjelman jälkeen klo 16–17.30 (joka viikko)

Sähly Päämajakoulun alasalissa klo 15.30–17 (joka viikko)

- yhteistyössä Mikkelin työttömät ry

Na-Ote klo 18.30 (joka viikko)

Su: Na-Ote klo 14.30 (joka viikko)

Virikekahvien ohjelma

Maaliskuu

25.3. Lääkäri Juhana Kustaanheimo: ADHD & ADD

Huhtikuu

1.4. Bingo klo 14.30 & levyraati klo 15

8.4. Minun harrastukseni: Markon orkideat

15.4. Pitkäperjantai, Virike kiinni.

22.4. Elämäni biisi

29.4. Vappuhulinat

Toukokuu

- 6.5. Bingo klo 14.30 & levyraati klo 15
- 13.5. Minun harrastukseni: Ilkan jousiammunta
- 20.5. Puhutaan tunteista
- 27.5. Virike kiinni

Leipäkori

Keskiviikkoisin Virikkeellä on leipäkori, josta jokainen saa kotiin viemisiksi leipää ja makeita herkkuja. Makeaa kahvileipää 1kpl/hlö.

Kokemusasiantuntijatoiminta

Tervetuloa tapaamaan vertaisia ja pysähdytään itsemme äärelle kirjoittamistyöpajaan Virikkeellä ma 11.4. klo 11–14. Ilmoittautuminen Pekalle viim. 6.4.2022.

Kiitostapahtuma vuonna 2021 keikkoja tehneille kokemusasiantuntijoille siirtyi koronan takia syksyyn 2022. Menemme pe 14.10.2022 klo 19 Arttu Wiskarin konserttiin Mikaeliin.

Työnohjausta kokemusasiantuntijatehtäviä tekeville Virikkeellä tiistaisin klo 16–17.30: 22.3.2022.

Kokemusasiantuntijakoulutus

Uusia kokemusasiantuntijoita koulutetaan toukokuussa 2022 alkavassa koulutuksessa, johon on avoin haku maaliskuun loppuun asti. Hakulomake löytyy www.virikery.fi/hakulomake/

Lisätietoa koulutuksesta Minna Juuti puh. 050 364 3907.

Vapaaehtoistyö Virikkeellä

Voit ilmoittautua vapaaehtoiseksi mm. Virikekahvi-vieraaksi, ryhmänohjaajaksi, seurustelemaan tai pelaamaan kävijöiden kanssa tai työntekijän työpariksi pitämään Virikkeen kohtaamispaikkaa auki lauantaisin.

Na-Ote

Tiesitkö että NA-ryhmät kokoontuvat Virikkeellä neljänä päivänä viikossa? NA-ryhmät ovat suljettuja ryhmiä ja ne on tarkoitettu vain addikseille ja niille ketkä ajattelevat, että heillä saattaa olla riippuvuusongelma. Ryhmät kokoontuvat maanantaisin klo 18 (naisten ryhmä), keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 18.30 sekä sunnuntaisin klo 14.30.

Huolituoli

Kriisityöntekijöiden Huolituoli rantautuu Virikkeelle ke 27.4.2022 klo 13–14.30. Varaa keskusteluaika Veeralta 040 671 7657.

Kesällä tapahtuu

- Pihajuhla yhteistyössä Savon Mielenterveysomaiset FinFami ry:n, Mikkelin valokuvakeskuksen sekä Kulttuuripaja Kajon kanssa to 2.6.2022 klo 15–18.
- Kesäretki Porvooseen ti 7.6.2022.
- Betonityöviikko 14-17.6.2022. Tervetuloa valamaan betonitöitä Virikkeen pihalle! Virike tarjoaa materiaalit.
- Juhannusjuhla Virikkeellä to 23.6.2022 klo 11–14.

Ilmoittautumiset

Veera Salonen, toiminnanohjaaja 040 671 7657

Inka Heinonen, kohtaamispaikanohjaaja 040 161 2797

Poikkeukset aukioloajoissa

Virike on suljettu pääsiäisenä 15.–18.4., Helatorstaina 26.5. sekä perjantaina 27.5.

Yhteystiedot

Veera Salonen, toiminnanohjaaja 040 671 7657 (kohtaamispaikan toiminnasta vastaava, ilmoittautumiset, tutustujat, jäsenasiat)

Inka Heinonen, kohtaamispaikanohjaaja 040 161 2797 (kohtaamispaikan toiminta, kahvion ylläpito, ilmoittautumiset, tutustujat)

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

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

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

Seuraava toimintatiedote ilmestyy toukokuussa 2022.

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 sähköinen 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 käteisellä työntekijälle kohtaamispaikassa.

- Jäsenet voivat ostaa Virikkeeltä elokuvalippuja 5 €/kpl, neljä 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.
- Mielenterveyden keskusliiton Revanssi -verkkolehden (4 numeroa/vuosi) saa ilmaiseksi ja Tunne & Mieli -lehden saa jäsenhintaan.
- Sähköinen toimintatiedote kolme kertaa vuodessa.

Hallituksen puheenjohtajaan Sanna Puusaareen voit olla yhteydessä puheenjohtaja@virikery.fi