



Toimintatiedote

syksy 2022

Virikkeen kohtaamispaikka (Lönnotinkatu 3) on talviaukiolon mukaan 1.9.–30.4. kaikille avoinna ti 12–16, ke-pe 12–18 & la 11–14.

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.

KAHVIO

Kahviosta on saatavilla pieneen hintaan kahvia, teetä, virvokkeita, pientä suolaista sekä makeaa purtavaa. Kahvio sulkeutuu puoli tuntia ennen kohtaamispaikan sulkemisaikaa.

LEIPÄKORI

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

RYHMÄT

MA: Naisten NA Lupaus klo 18 (joka viikko, tauolla 6.11.2022 saakka)

TI: Keilaus Keilakukossa klo 14 (joka kuukauden 1. tiistai, poikkeuksellisesti ke 7.9. alkaen)

Luontoryhmä klo 14.30 (joka viikko ajalla 25.10.-29.11.2022)

Kokemusasiantuntijoiden ryhmätyönohjaus klo 16 (4.10. & 8.11.)

KE: Uutisankat klo 13.30 (21.9., 19.10., 16.11. ja 14.12.)

Neulekahvila klo 12.30 (parittomat viikot, 14.9. alkaen)

Masennusta sairastavien vertaistukiryhmä klo 16 (parilliset viikot, 7.9. alkaen)

NA-Ote klo 18.30 (joka viikko)

TO: Miesten porinapiiri klo 14 (parilliset viikot, 8.9. alkaen)

- yhteistyössä Virike ja Miesten Asema

Nuorten aikuisten tunti klo 14.30 (parittomat viikot, 15.9. alkaen)

- Nuorille aikuisille suunnattu avoin ryhmä. Rentoa yhdessäoloa, pelaamista yms. Nuorten toiveiden mukaista vapaa-ajan toimintaa.

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

Korva-akupunktio klo 16.30 (ajalla 13.10.–17.11.2022)

PE: Virikekahvit klo 12–17.30. Talo tarjoaa kahvit, teet & kaakaot sekä pientä välipalaa.

- Yhteinen ohjelma klo 14 alkaen, kts. ohjelma alta.

Kaikille avoin turinatuokio klo 13 (joka viikko)

Bingo joka kuukauden 1. perjantai klo 14

Levyraati klo 16 (parittomat viikot, 2.9. alkaen)

Karaoke klo 16 (parilliset viikot, 9.9. alkaen)

Sähly Päämajakoulun alasalissa klo 15.30

- yhteistyössä Mikkelin työttömien kanssa

NA-Ote klo 18.30 (joka viikko)

SU: NA-Ote klo 14.30 (joka viikko)

VIRIKEKAHVIENTEN OHJELMA

SYYSKUU

2.9. Bingo klo 14

9.9. Luontovisailua

16.9. Liikenneturvallisuusviikko

23.9. Mikkeli-Yhteisön ja Virikkeen välinen sählyottelu Päämajakoululla. Lähdemme kaikki porukalla kannustamaan, kohtaamispaikka menee kiinni poikkeuksellisesti klo 15.

30.9. Nojatuolivieras: Suomen Kipu ry Kimmo & kipukoira-Rölli

LOKAKUU

7.10. Bingo klo 14

14.10. Elämäni biisi

21.10. Minun harrastukseni: Sannan lauluharrastus

28.10. Nojatuolivieras: ravitsemusterapeutti Johanna Rapo

MARRASKUU

- 4.11. Bingo klo 14
- 11.11. Runokahvila
- 18.11. Palautekyselyn läpikäynti & herkkukorin arvonta
- 25.11. MIELENTERVEYSVIIKKO: Teemana luottamus. Hyvän mielen iltapäivä klo 14–16.

JOULUKUU

- 2.12. Bingo klo 14
- 9.12. Luontoryhmän valokuvanäyttely
- 16.12. Joulukahvit & joulukaraoke

KOKEMUSASIAANTUNTIJATOIMINTA

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

Kokemusasiantuntijoiden täydennyskoulutuspäivä ti 29.11.2022. Aihe ja paikka tarkentuvat myöhemmin.

Kokemusasiantuntijoiden työnohjaukset tiistaisin 4.10. ja 8.11. klo 16 alkaen.

Kokemusasiantuntijakoulutukseen on jatkuva haku. Hakulomakkeeseen pääset tästä linkistä <https://www.virikery.fi/hakulomake/>

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.

TAIDEPAJAT VIRIKKEELLÄ

Yhteisöpedagogi-opiskelija Wera järjestää osana opinnäytetyötään kaksi taidepajaa Virikkeellä. **Pajat ovat ma 3.10. ja ma 10.10. klo 16–17.30.** Ilmoittautuminen Minnalle 050 364 3907 tai kohtaamispaikassa ohjaajille.

JOUSIAMMUNTA

Syksyn aikana on mahdollisuus päästä kokeilemaan jousiammuntaa. Ajankohdat ilmoitetaan myöhemmin, lisätietoja saa Pekalta 044 970 3554.

SAUNAPÄIVÄT SUSINIEMESSÄ

- **Miesten saunapäivä Susiniemessä to 3.11.** klo 12–17. Kimppakyydit lähtevät Virikkeeltä klo 12. Ilmoittautuminen Pekalle 044 970 3554 ke 19.10. mennessä.
- **Naisten saunapäivä Susiniemessä to 10.11.** klo 12–17. Kimppakyydit lähtevät Virikkeeltä klo 12. Ilmoittautuminen Veeralle 040 671 7657 tai Inkalle 040 161 2797 ke 26.10. mennessä.

MIELENTERVEYSVIIKON OHJELMAA VIRIKKEELLÄ

- **Ti 22.11. klo 12–15** retki Kaihun kodalle. Kimppakyydit lähtevät Virikkeeltä klo 11.30. Ilmoittautuminen Veeralle 040 671 7657 tai Inkalle 040 161 2797. Retkipäivänä kohtaamispaikka on poikkeuksellisesti kiinni.
- **Ke 23.11. klo 12–15** tietopäivä keskussairaalan auditoriossa, aiheena häpeä. Lähdemme kaikki yhdessä seminaariin, joten kohtaamispaikka on poikkeuksellisesti kiinni.
- **Pe 25.11. klo 14–16** Hyvän mielen iltapäivä. Ohjelmassa mm. hemmotteluhoito käsille, hierontaa, diakonin huolituoli sekä yhteinen adventtihartaushetki.

LOPPUVUODEN 2022 TAPAHTUMAT, jotka ovat tiedossa syyskuun alussa

- **Avoimet ovet** Virikkeellä to 13.10. klo 12–17.
- **Rockmessu ke 2.11.** klo 18. Lisätietoja & ilmoittautuminen Minna 050 364 3907.
- **Pikkujoulut la 10.12.** klo 15–18 Virikkeellä. Ilmoittautuminen Veeralle 040 671 7657 tai Inkalle 040 161 2797.

YHTEISTYÖSSÄ MUIDEN TOIMIJOIDEN KANSSA JÄRJESTETTÄVÄT TAPAHTUMAT

- **”Elämää kaltereiden jälkeen”** yhteistyössä Etelä-Savon Vapautuvien Tuki ry:n kanssa Yliopistokeskuksen auditoriossa (Lönnrotinkatu 5) ke 28.9. klo 16.30–18.
- **Seurakunnan leiripäivä** Susiniemessä ti 18.10. Lisätiedot & ilmoittautuminen 30.9. mennessä ma,ti & pe puh. 0400 143 250. Myös Virikkeellä voi ilmoittautua.
- **Kriisityöntekijöiden Huolituoli** rantautuu Virikkeelle ke 12.10. ja ke 7.12. klo 13–14.30. Voit varata keskusteluajan Veeralta 040 671 7657.
- **Tietopäivä häpeästä** keskussairaalan auditoriossa ke 23.11. klo 12–15. Lähdemme kaikki yhdessä seminaariin, joten kohtaamispaikka on poikkeuksellisesti kiinni.

VIRIKKEEN SYNTTÄRIVUOSI

Vuonna 2023 vietetään Virikkeen 40 v. synttärivuotta. Vietämme juhlavuotta ”työn merkeissä” ja juhla seuraa vaikuttamistyössä läpi vuoden. Teemme vuoden aikana tunnetuksi mielenterveys- ja päihdesairauksia, kohtaamispaikan toimintaa, kokemusasiantuntijatoimintaa ja kohtaamisten merkitystä hyödyntäen ihmisten omia tarinoita.

ILMOITTAUTUMISET

Veera Salonen, toiminnanohjaaja 040 671 7657

Inka Heinonen, kohtaamispaikanohjaaja 040 161 2797

POIKKEUKSET AUKIOLOAJOISSA

Virike suljettu **la 3.12., ti 6.12. ja la 17.12.**

Virikkeen toiminnassa on joulutauko **22.12.2022-1.1.2023.**

YHTEYSTIEDOT

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

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

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

Inka Heinonen, 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 liittyy samalla Mielenterveyden keskusliiton jäseneksi, joka on pohjoismaiden suurin potilasjärjestö. MTKL:n sähköinen jäsenkortti oikeuttaa joihinkin valtakunnallisiin alennuksiin koko maassa. Sähköisen jäsenkortin löydät osoitteesta <https://omakilta.mtkl.fi/Kirjautuminen/Login>

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 jäsenkirjeen (2krt/vuosi), Revanssi -verkkolehden (4 numeroa/vuosi) saa ilmaiseksi ja Tunne & Mieli -lehden saa jäsenhintaan.
- Sähköinen toimintatiedote kolme kertaa vuodessa. Paperiversion toimintatiedotteesta saa jatkossa vain Virikkeen kohtaamispaikasta.

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