



virike



Toimintatiedote

kevät 2024

Virikkeen kohtaamispaikka (Lönnrotinkatu 3) on talviaukiolon mukaan 1.9.-31.5. avoinna kaikille ti 11–16, ke-to 12–18, pe 11–16 & la 11–14. Lauantai-aukiolo tammikuusta maaliskuuhun. Kesäaukiolon mukaan 1.6. alkaen aukioloajat ti-pe 10-16.

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 0,5 h ennen kohtaamispaikan sulkemisaikaa.

RYHMÄT

MA: Naisten NA Lupaus klo 18 (joka viikko)

TI: Kohti liikunnan iloa -hyvinvointiryhmä klo 14-15 (parilliset viikot, 20.2. alkaen)
Tiistai-illan pienryhmätoimintaa erillisen ohjelman mukaan klo 16-18 (6.2. alkaen, ks. ohjelma alta)
Sähly Päämajakoulun alasalissa klo 16

- yhteistyössä Mikkelin työttömien kanssa

KE: Neulekahvila klo 12.30 (parittomat viikot, 17.1. alkaen)
Uutisia ja uutisankkoja klo 13.30 (24.1., 21.2., 20.3. ja 17.4.)
Masennusta sairastavien vertaistukiryhmä klo 16 (parilliset viikot, 10.1. alkaen)
NA-Ote klo 18.30 (joka viikko)

TO: Miesten porinapiiri klo 14 (parilliset viikot, 11.1. alkaen)

- yhteistyössä Virike ja Miesten Asema

Säkenöivät sanat -runoryhmä klo 14 (parittomat viikot, 18.1. alkaen)
Korva-akupunktio klo 16.30 (ajalla 7.3.-11.4.)

PE: Virikekahvit klo 11–15.30. Talo tarjoaa kahvit, teet & kaakaot sekä pientä välipalaa.

- Yhteinen ohjelma klo 13 alkaen, kts. ohjelma alta.

Bingo joka kuukauden 1. perjantai klo 13
Karaoke Virikekahvi-ohjelman jälkeen (parilliset viikot, 5.1. alkaen)
Levyraati Virikekahvi-ohjelman jälkeen (parittomat viikot, 12.1. alkaen)
Sähly Päämajakoulun alasalissa klo 15.30-17

- yhteistyössä Mikkelin työttömien kanssa

NA-Ote klo 18 (joka viikko)

SU: NA-Ote klo 14.30 (joka viikko)

VIRIKEKAHVIEN OHJELMA

Tammikuu

- 19.1. Virike vs. Mikkeli Yhteisö -sählyottelu Päämajakoululla klo 15.30. Lähdetään porukalla kannustamaan Virikkeen joukkuetta, joten kohtaamispaikka sulkeutuu klo 15.
- 26.1. Nojatuolivieras: Saimaan Ortodoksisen seurakunnan Isä Mikko

Helmikuu

- 2.2. Bingo
- 9.2. 112 sovellus tutuksi
- 16.2. Nojatuolivieras: Erityisesti isä -toiminnan asiantuntija Sampsa Hatakka
- 23.2. Nojatuolivieras kokemusasiantuntija Tarja: Naisena autismin kirjolla

Maaliskuu

- 1.3. Bingo
- 8.3. Virikkeellä kuvattu vuonna 2016 lyhytelokuva "Mielestään kärsineet"
- 15.3. Turvallisuuskävely
- 22.3. Elämäni biisi
- 29.3. Pitkäperjantai, Virike suljettu

Huhtikuu

- 5.4. Bingo
- 12.4. Ohjelma tarkentuu myöhemmin
- 19.4. Nojatuolivieras: Mikkelin kriisikeskuksen yksinäisyystyöntekijä Kirsi Tompuri
- 26.4. Toipumisorientaatio-ajattelu tutummaksi

Toukokuu

- 3.5. Bingo
- 10.5. Helatorstain jälkeinen perjantai, Virike suljettu
- 17.5. Lapsuuskuvat & lastenlaulukaraoke
- 24.5. Opiskelijan ohjelmaa
- 31.5. Kevätjuhla, vieraana sairaalapastori Mirka Härkönen

TIISTAI-ILLAT

Keväällä kokoonnutaan yhteen tiistai-iltaisin erilaisen tekemisen ympärille **klo 16–18** (ellei toisin ilmoiteta).

- 6.2.** Hyvän mielen metsäkävely
(videorentoutus) & luonnon
hyvinvointivaikutukset
- 13.2.** Hemmotteluilta
- 20.2.** Yrttien istutus klo 16-17

- 27.2.** Musiikkimaalausta
- 12.3.** Rentoutusta
- 19.3.** Lajikokeiluna avantouinti
- 26.3.** Toiveiden mukaista ohjelmaa,
tarkentuu myöhemmin

NAISTEN SAUNAREISSU SUSINIEMEEN

Ke 14.2. naisten saunareissu Susiniemeen. Kimppakyydit lähtevät Virikkeeltä klo 11, paluu Mikkeliin noin klo 16-17. Ilmoittaudu mukaan Veeralle 040 671 7657 tai Inkalle 040 161 2797. Ilmoitathan myös erityisruokavaliosi.

PILKKIREISSU

Pilkkireissu kimppakyydein Kaihun kodalle **ti 5.3. klo 12–15**. Ilmoittaudu mukaan Inkalle 040 161 2797.

JÄÄKIEKON MM-KISAKATSOMO

To 16.5. klo 17 alkaen katsellaan porukalla Suomi – Itävalta jääkiekkopeliä koko seinän kokoiselta valkokankaalta Virikkeellä. Peli alkaa klo 17.20, joten olethan ajoissa paikalla. Tarjolla pientä kisaevästä.

RETKI SÄYNÄTTIIN

Ti 21.5. retki kimppakyydein Säynättiin. Lähtö klo 11 Virikkeeltä, paluu n. klo 14. Voit osaa retkelle eväspussin 2 € hintaan (sis. sämpylä, makkara, pillimehu & kahvi/tee/kaakao)

KEVÄÄN & ALKUKESÄN TAPAHTUMAT, JOTKA OVAT TIEDOTTEEN TEKOHETKELLÄ JO TIEDOSSA:

- **Ke 7.2. Unisieppareiden askartelua klo 12 alkaen.** Mukaan mahtuu viisi ensimmäistä, ilmoittaudu Veeralle 040 671 7657. Virike tarjoaa materiaalit.
- **Ti 12.3. Uintireissu Naisvuoren uimahalliin** klo 14.15-16. Kokoontuminen uimahallilla klo 14.15. Ilmoittaudu mukaan Inkalle 040 161 2797. Virike tarjoaa uimaliput.
- **Virike ry:n vuosikokous to 25.4. klo 16** alkaen.
- **Kevätjuhla pe 31.5 klo 13**, vieraana sairaalapastori Mirka Härkönen.
- **Torikahvit & Marskin vaunulle tutustumaan ti 4.6.** Lisätietoja tulossa myöhemmin.
- **Kesäretki ti 11.6.** Tarkemmat tiedot & kohde ilmoitetaan myöhemmin.
- **Juhannusjuhla ke 19.6.** klo 11-14. Lisätietoja tulossa myöhemmin.

KOKEMUSTOIMINTA

Kevään kokemusasiantuntijakoulutus järjestetään **8.4.-3.6.2024**.

Kokemusasiantuntijakoulutukseen on jatkuva haku, hakuaika helmikuun 2024 loppuun asti. Hakulomakkeeseen pääset tästä linkistä <https://www.virikery.fi/hakulomake/>

Lisätietoja koulutuksesta <https://www.virikery.fi/koulutus/> tai Minna Juuti 050 364 3907 minna.juuti@virikery.fi

Kokemusasiantuntijoiden KOHTAAMISIA -illat ti 30.1., ti 5.3. ja ti 2.4. klo 16-17.30.

Yksilötyönohjausta voit varata Minnalta 050 364 3907 tai minna.juuti@virikery.fi

Kokemusasiantuntijoiden virkistysilta

Neljä pientä annosta -näytös **Mikkelin Teatterilla pe 9.2. klo 19**. Ilmoittaudu mukaan Pekalle
044 970 3554 tai pekka.nyrhinen@virikery.fi

Kokemusasiantuntijoiden täydennyskoulutuspäivä

Ajankohta ja päivän sisältö tarkentuu myöhemmin.

ILMOITTAUTUMISET

Veera Salonen, toiminnanohjaaja 040 671 7657

Inka Heinonen, toiminnanohjaaja 040 161 2797

POIKKEUKSET AUKIOLOAJOISSA

Virike suljettu lauantaina 17.2. (kohtaamispaikka NA:n käytössä), pitkäperjantaina 29.3. ja
helatorstaina 9.5. sekä perjantaina 10.5.

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 Mikkelä

050 364 3907

www.virikery.fi

etunimi.sukunimi@virikery.fi

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 ja syntymävuosi.

Voi maksaa jäsenmaksun myös käteisellä kohtaamispaikassa jäsenasioidenhoitaja Veeralle.

- 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.
- Sähköinen toimintatiedote kolme kertaa vuodessa. Paperiversion toimintatiedotteesta saa Virikkeen kohtaamispaikasta.
- Mielenterveyden keskusliiton jäsenkirjeen (2krt/vuosi) ja Tunne & Mieli -lehden jäsenhintaan.