



Toimintatiedote

syksy 2024

Virikkeen **kohtaamispaikkaan (Lönnrotinkatu 3)** voi tulla viettämään aikaa tai osallistua **ryhmiin, retkiin ja tapahtumiin**. Toiminnassa painottuu **vertaistuki ja yhteisöllisyys**.

Kohtaamispaikka on avoinna ti 10–16, ke–to 12–18, pe 10–16 & la 11–14 (lauantaiaukiolo syyskuusta marraskuuhun).

Kohtaamispaikan ohjelmaa:

- Päivän lehti luettavissa
- Biljardia ja erilaisia piha-, kortti- ja lautapelejä pelattavissa
- Perjantaisin Virikekahvit, talo tarjoaa kahvit ja pienen kahvileivän

HETKI SINULLE

Kaipaatko omaa hetkeä huokaista kuulumiset tai tuoda esiin murheen, jota mukanasasi kannat? Virikkeen kävijänä voit varata etukäteen ohjaajalta oman pienen huokaisuhetken, jonka kesto on n. 30 min.

RYHMÄT

- MA:** Avoin keskusteluryhmä Teams-porinat klo 12–13 (parittomat viikot)
Naisten NA Lupaus klo 18 (joka viikko)
- TI:** Vaihtuvaa ohjelmaa toiveiden mukaan klo 16–18 (1.10. & 29.10.)
Tuolijooga klo 16–17 (12.11., 26.11. & 10.12.)
- KE:** Neulekahvila klo 12.30–14 (parittomat viikot)
Uutisia ja uutisankkoja klo 13.30 (16.10., 13.11. & 11.12.)
Masennusta sairastavien vertaistukiryhmä klo 16–17.30 (parilliset viikot)
Vertaistuellinen naisten ryhmä klo 15-16.30 (parittomat viikot)
- TO:** Miesten porinapiiri klo 14–15.30 (parilliset viikot)
- yhteistyössä Virike ja Miesten Asema
Syömishäiriöisten vertaistukiryhmä klo 18.20–19.20 (joka viikko)
- PE:** Virikekahvit klo 10–15.30. Talo tarjoaa kahvit, teet & kaakaot sekä pientä välipalaa.
- Yhteinen ohjelma klo 13 alkaen erillisen ohjelman mukaan
Bingo joka kuukauden 1. perjantai klo 13
Karaoke Virikekahviohjelman jälkeen (parilliset viikot)
Levyraati/Musiikkimuistelot Virikekahviohjelman jälkeen (parittomat viikot)
Musiikkimuistelot Virikekahviohjelman jälkeen 11.10., 8.11., 20.11. & 17.1.
Sähly Lyseon koulun salissa klo 16-17
- yhteistyössä Mikkelin työttömien kanssa
NA-Ote klo 18 (joka viikko)

SU: NA-Ote klo 14.30 (joka viikko)

LOKAKUU:

VIRIKEKAHVIEN OHJELMA

- 4.10.** Bingo
- 11.10.** Paula Vahvaselkä & Riia Marttinen Mikkelin seutukirjastolta esittelemässä lukemisesteisten Celia-kirjastoa (äänikirjapalvelu)
- 18.10.** Päivitetään some-tilisi turvalliseksi
- 25.10.** Lääkäri Juhana Kustaanheimo: Psykoottisuuden tunnistaminen eri tilanteissa & psykoottisen ihmisen kohtaaminen

RUNOKAHVILA

To 24.10. klo 14–15.30. Tervetuloa kokoontumaan yhteen runouden ja kahvin äärelle. Luetaan ääneen omia tai muiden kirjoittamia runoja.

DIGIOPASTUSTA VIRIKKEELLÄ

Kyllä onnistuu! -hanke tarjoaa digiopastusta Virikkeellä torstaisin **3.10., 10.10. ja 31.10. klo 13-14.** Digiopastuksesta saat apua mm. sähköpostin, sovellusten, sosiaalisen median, oman laitteesi tai digitaalisten palvelujen käytössä.

KOKEMUSTOIMINTA

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

To 17.10. klo 19 alkaen kokemusasiantuntijoiden virkistystapahtuma Antti Railion konsertti Mikaelissa. Ilmoittautuminen Pekalle 044 970 3554 tai pekka.nyrhinen@virikery.fi

YHTEISTYÖSSÄ MUIDEN TOIMIJOIDEN KANSSA JÄRJESTETTÄVÄT TAPAHTUMAT

- Seurakunnan leiripäivä **ti 8.10.2024.**
- Tietopäivä **to 17.10.2024 klo 12–15** keskussairaalan auditoriossa (Porrassalmenkatu 35–37). Aiheena neuropsykiatriset erityispiirteet. Tilaisuus striimataan Teamsiin, jota voi tulla seuraamaan Virikkeelle.
- ”Piilossa asunnottomana” Asunnottomien yö -tapahtuma **to 17.10.2024 klo 15–17** Stellan Tähtitorilla. Tapahtumassa tänä vuonna teemana piiloasunnottomuus. Ohjelmassa mm. musiikkia, puheita ja kokemuspuheenvuoro.

MARRASKUU

VIRIKEKAHVIEN OHJELMA

- 1.11.** Bingo & halloween-naamiaiset
8.11. Yhdessä osallistuen -hanke esittäytymässä
15.11. Kokat-kahvila
22.11. **MIELENTERVEYSVIIKKO:** Hyvän mielen iltapäivä klo 13–15.30
29.11. Adventtihartaus & laskeudumme joulun...

RUNOKAHVILA

To 21.11. klo 14–15.30. Tervetuloa kokoontumaan yhteen runouden ja kahvin äärelle. Luetaan ääneen omia tai muiden kirjoittamia runoja.

SAUNAREISSUT SUSINIEMEEN

Naisten saunareissu Susiniemeen **to 7.11.** Lähtö Virikkeeltä klo 11, paluu Mikkeliin n. klo 17. Ilmoittaudu mukaan Veeralle 040 671 7657 tai Inkalle 040 161 2797. Ilmoitathan myös erityisruokavaliosi.

Miesten saunareissu Susiniemeen **to 14.11.** Lähtö Virikkeeltä klo 11, paluu Mikkeliin n. klo 17. Ilmoittaudu mukaan Pekalle 044 970 3554. Ilmoitathan myös erityisruokavaliosi.

KOKEMUSTOIMINTA

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

Ma 18.11. klo 12-13.30 kokemusasiantuntijoiden kohtaamisia -tapaaminen Virikkeellä. Ilmoittautuminen Pekalle 044 970 3554 tai pekka.nyrhinen@virikery.fi

YHTEISTYÖSSÄ MUIDEN TOIMIJOIDEN KANSSA JÄRJESTETTÄVÄT TAPAHTUMAT

- Mielenterveyden keskusliiton Mielenterveysmessujen kaikille avointa messuohjelmaa voi tulla seuraamaan Virikkeelle **19.–20.11.2024.** Lisätietoja tulossa myöhemmin.

POIKKEUKSET AUKIOLOAJOISSA

Virike suljettu pyhäinpäivänä **la 2.11.**

JOULUKUU

VIRIKEKAHVIEN OHJELMA

- 6.12.** Itsenäisyyspäivä, Virike suljettu
13.12. Joulumuistelua

20.12. Joulukahvit & joululaulukaraoke

RUNOKAHVILA

To 12.12. klo 14–15.30. Tervetuloa kokoontumaan yhteen runouden ja kahvin äärelle. Luetaan ääneen omia tai muiden kirjoittamia runoja.

PIKKUJOULUT

La 14.12. klo 15–18 vietetään pikkujouluja Virikkeellä! Ohjelmassa joululauluja, kinkkubingo sekä pientä makeaa ja suolaista syötävää. Ilmoittaudu mukaan Veeralle 040 671 7657 tai Inkalle 040 161 2797. Ilmoitathan myös erityisruokavaliosi.

KOKEMUSTOIMINTA

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

YHTEISTYÖSSÄ MUIDEN TOIMIJOIDEN KANSSA JÄRJESTETTÄVÄT TAPAHTUMAT

- **Ke 18.12.** Kauneimmat joululaulut Tuomiokirkossa klo 11–12 ja sen jälkeen joulupuuro & kahvit Seurakuntakeskuksella.

POIKKEUKSET AUKIOLOAJOISSA

Virike suljettuna itsenäisyyspäivänä **pe 6.12.** Joulutauko toiminnassa ajalla **23.12.–6.1.**

YHTEYSTIEDOT

Minna Juuti, toiminnanjohtaja 050 364 3907 minna.juuti@virikery.fi (talous ja hallinto, kokemusasiantuntijatoiminnan kehittäminen, kouluttaminen & työnohjaus)

Pekka Nyrhinen, vastaava ohjaaja 044 970 3554 pekka.nyrhinen@virikery.fi
(kokemusasiantuntijatoiminnan koordinaattori, työtoiminnasta vastaava)

Veera Salonen, toiminnanohjaaja 040 671 7657 veera.salonen@virikery.fi (kohtaamispaikan toiminta, tiedottaminen, jäsenasioidenhoitaja)

Inka Heinonen, toiminnanohjaaja 040 161 2797 inka.heinonen@virikery.fi (kohtaamispaikan toiminta, kahviotoiminnasta vastaava)

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.

Virikkeen jäsenmaksu on 12 €/vuosi. Voit maksaa jäsenmaksun Virikkeen tilille FI2480001170976766

Viestikenttään: nimi, osoite, sähköposti, puhelinnumero ja syntymävuosi.

Voi maksaa jäsenmaksun myös käteisellä tai korttimaksulla kohtaamispaikassa jäsenasioidenhoitaja Veeralle.

Jäsenedut

- Virikkeeltä voi ostaa elokuvalippuja 5 €/kpl, kaksi lippua vuodessa.
- Sarjalippu Mikkelin kaupungin uimahalleihin alennettuun hintaan.
- Sähköinen toimintatiedote kolme kertaa vuodessa. Paperiversion toimintatiedotteesta saa Virikkeen kohtaamispaikasta.
- Mielenterveyden keskusliiton jäsenkirjeen (2krt/vuosi)