



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: Naisten NA Lupaus klo 18 (joka viikko)

TI: Vaihtuvaa ohjelmaa toiveiden mukaan klo 16–18 (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 (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 Virikekahvion ohjelman jälkeen (parilliset viikot)
Levyraati/Musiikkimuistelot Virikekahvion ohjelman jälkeen (parittomat viikot)
Musiikkimuistelot Virikekahvion ohjelman jälkeen 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)

MARRASKUU

VIRIKEKAHVIENT OHJELMA

- 1.11. Halloween-naamiaiset: ohjelmassa musavisa ja bingo
- 8.11. Talokokous klo 12.30
- 15.11. KOKAT®-kahvila
- 22.11. **MIELENTERVEYSVIIKKO:** Hyvän mielen disco klo 13–15.30
- 29.11. Adventtihartaus & laskeudumme joulun...

VAIKUTTAMISTYÖRYHMÄ

Virikkeellä perustetaan vaikuttamistyöryhmä, jonka ensimmäinen kokoontuminen **ti 12.11. klo 12-14**. Ryhmän tarkoitus on toimia mielenterveys- ja päihdetoipujien äänitorvena. Ryhmä kokoontuu muutaman kerran vuodessa. Lisäksi ryhmä voi kirjoittaa mielipidekirjoituksia ja kannanottoja. Lisätietoja Minna Juuti 050 364 3907 minna.juuti@virikery.fi

KOIRAKAVERI ELSA VIRIKKEELLÄ

To 14.11. klo 15 koirakaveri Elsa on tavattavissa ja rapsutettavissa Virikkeellä.

HYVÄN MIELEN DISCO

Pe 22.11. klo 13-15.30. Hyvän mielen disco Virikkeellä. Ohjelmassa mm. glitterpaja & arvonta.

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 ke **20.11.2024**. Lisätietoja www.mielenterveysmessut.fi
- Virike mukana Yhdistysten lauantai -tapahtumassa Stellassa la **23.11. klo 10-14**.

POIKKEUKSET AUKIOLOAJOISSA

Virike suljettu pyhäinpäivänä **la 2.11. Ti 19.11.** Virike myös suljettuna, henkilökunta kouluttautumassa Mielenterveysmessuilla.

JOULUKUU

VIRIKEKAHVIEN OHJELMA

- 6.12.** Itsenäisyyspäivä, Virike suljettu
- 13.12.** Talokokous klo 12.30 & joulumuistelua
- 20.12.** Joulukahvit & joululaulukaraoke

KOIRAKAVERI ELSA VIRIKKEELLÄ

To **5.12. klo 15** koirakaveri Elsa on tavattavissa ja rapsutettavissa Virikkeellä.

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)