



# Toimintatiedote

## kevät 2026

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

**Kohtaamispaikka on avoinna ma 10–16, ti-to 12–18, pe 10–16 & la 11–14 (pl. kesä-elokuu)**

## RYHMÄT

- TI:** Aivopähkinät klo 14–15 (parittomat viikot)  
Minun hyvinvointini -ryhmä klo 13–14.30 (3.2., 17.2., 3.3., ke 18.3., 31.3. & 21.4.)  
Vertaistukiryhmä ahdistuksesta/paniikkihäiriöstä toipuville klo 16.15–17.45 (joka kuukauden 2. tiistai)
- KE:** Neulekahvila klo 12.30–14 (parittomat viikot)  
Uutisia ja uutisankkoja klo 13.30 (4.2., 4.3., 1.4. & 29.4.)  
Masennusta sairastavien vertaistukiryhmä klo 16–17.30 (parilliset viikot)  
Naisten ryhmä klo 16–17.30 (parittomat viikot)
- TO:** Miesten porinapiiri klo 14–15.30 (parilliset viikot)
- yhteistyössä Virike ja Miesten Asema
- PE:** Virikekahvit klo 10–15.30. Talo tarjoaa kahvin & teen lisäksi pientä välipalaa.
- Yhteinen ohjelma klo 13 alkaen erillisen ohjelman mukaan
- Bingo joka kuukauden 1. perjantai klo 13  
Karaoke klo 14 (parilliset viikot)  
Levyraati & Musiikkimuistelot vaihdellen klo 14  
Sähly Kalevankankaan koulun salissa klo 16–17
- yhteistyössä Mikkelin työttömien kanssa

## TAMMIKUU

### VIRIKEKAHVIEN OHJELMA klo 13

30.1. Talokokous: palautekyselyn tulokset

## HELMIKUU

### VIRIKEKAHVIEN OHJELMA klo 13

6.2. Bingo  
13.2. Ystävänäpäiväkahvit  
20.2. Hilkan 80 v. synttärikahvit  
27.2. KOKAT®-kahvila: Virikkeen kouluttama KOKAT® kokemusasiantuntija Henna kertomassa meille oman tarinansa

## OSTOSREISSU URPOLAAN

**Ma 2.2. klo 12** lähdetään ostosreissulle Rustaan & Tokmannille. Ilmoittaudu mukaan Veeralle 040 671 7657 veera.salonen@virikery.fi tai Inkalle 040 161 2797 inka.heinonen@virikery.fi Paikkoja rajoitettu määrä ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

## HYTTI NUMERO 6 -ELOKUVA

**To 12.2. klo 14** katsotaan Virikkeellä Hytti numero 6 -elokuva.

## PISTOKKAIDEN VAIHTORINKI

**To 26.2. klo 14** Marko jakamassa meille viherkasvien hoitovinkkejä. Samalla myös pistokkaiden vaihtorinki, joten jos sinulla on ylimääräisiä pistokkaita, nappaa ne mukaan!

## MAALISKUU

### VIRIKEKAHVIEN OHJELMA klo 13

- 6.3. Bingo
- 13.3. KOKAT®-kahvila: Virikkeen kouluttama KOKAT® kokemusasiantuntija kertoo meille oman tarinansa
- 20.3. Nojatuolivieras: farmaseutti-Heli
- 27.3. Talokokous

### PORUKALLA MARKKINOILLE

To **12.3. klo 13** lähdetään porukalla käymään Maalismarkkinoilla! Lähtö Virikkeeltä klo 13, voit tulla myös suoraan torille.

### PILKKIRETKI/RETKI KAIHUN KODALLE

Ti **17.3. klo 11–13**. Kimppakyydit lähtevät Virikkeeltä klo 11. Retkellä mukana kalastusneuvoja Aki, jolta voit lainata pilkin. Retken & retkievät meille mahdollistaa Kyyhkylä-Säätiön avustus. Ilmoittaudu mukaan Veeralle 040 671 7657 tai Inkalle 040 161 2797.

## HUHTIKUU

- 3.4. Pitkäperjantai, Virike suljettu
- 10.4. Bingo
- 17.4. Nojatuolivieras: Mikkelin kaupungin hyvinvointikoordinaattori Arja Väänänen
- 24.4. Talokokous

### AMELIE-ELOKUVA

To **9.4. klo 14** katsotaan Virikkeellä Amelie-elokuva.

### KIRPPISRETKI

To **23.4. klo 13** lähdetään kirppistelemään Ajattomalle & Kirjalan kirpputorille! Ilmoittaudu mukaan Veeralle 040 671 7657 veera.salonen@virikery.fi tai Inkalle 040 161 2797 inka.heinonen@virikery.fi Paikkoja rajoitettu määrä ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

### VAPPUNYYTTÄRIT

To **30.4.** vietämme vappukekkereitä nyyttäreiden merkeissä aukioloaikojen puitteissa. Ohjelmassa pientä kisailua & visailua klo 13. Halutessasi voit myös pukeutua Vapputeemaisesti! Nyyttäriherkkuina voit tuoda tullessasi erilaisia sipsejä ja karkkia.

### POIKKEUKSET AUKIOLOAJOISSA

Virike suljettu **pitkäperjantaina 3.4., la 4.4. ja 2. pääsiäispäivänä ma 6.4.**

## TOUKOKUU

- 1.5. Vappu, Virike suljettu
- 8.5. Bingo
- 15.5. Opiskelijan ohjelmaa
- 22.5. Esittelyssä maalatut Finstones-kivet
- 29.5. Luonto ja mielenterveys

### VALOKUVAUSTA LÄHILUONNOSSA

To **7.5. klo 14** lähdetään nauttimaan lähiluonnosta valokuvauksen merkeissä. Lisätietoja & ilmoittautumiset Inka 040 161 2797 inka.heinonen@virikery.fi

## **RETKI SÄYNÄTTIIN**

**Ti 12.5. klo 11–14.** Kimppakyydit lähtevät klo 11. Retken & retkievääit meille mahdollistaa Kyyhkylä-Säätiön avustus. Ilmoittaudu mukaan Veeralle 040 671 7657 tai Inkalle 040 161 2797.

## **JÄÄKIEKON MM-KISAKATSOMO**

**To 21.5. klo 17.20** alkaen kannustetaan Suomi voittoon Suomi-Latvia MM-jääkiekko-ottelussa! Peli alkaa klo 17.20. Lisätietoja Veeralta 040 671 7657 tai veera.salonen@virikery.fi

## **KIVIEN MAALAUUS**

**25.5.–29.5.** maalataan Virikkeellä Finstones-kiviä! Lisätietoja Veeralta 040 671 7657.

## **POIKKEUKSET AUKIOLOAJOISSA**

Virike suljettu **vappuna pe 1.5., la 2.5. & helatorstaina 14.5.**

## **KOKAT® KOKEMUSTOIMINTA**

**KOKAT® kehittämispäivä Virikkeellä ti 27.1. klo 10–14.**

**KOKAT® Kohtaamisia** -vertaistuelliset tapaamiset Virikkeellä maanantaisin **16.2., 16.3., 13.4. & 18.5. klo 12–14.**

Kokemusasiatuntajakoulutukseen on jatkuva haku. Haku kunkin vuoden koulutukseen päättyy tammikuun lopussa. Hakulomakkeen löydät Virikkeen nettisivuilta <https://www.virikery.fi/hakulomake/>

Uusien kokemusasiatuntijoiden koulutus ajalla **11.3.-2.6.2026.**

## **YHTEYSTIEDOT**

**Veera Salonen**, toiminnanohjaaja 040 671 7657

**Inka Heinonen**, toiminnanohjaaja 040 161 2797

**Tinja Eronen**, ohjaaja 041 325 6179

**Pekka Nyrhinen**, kokemustoiminnan koordinaattori 044 970 3554

**Minna Juuti**, toiminnanjohtaja 050 364 3907