

Mielenterveysviikko 47

20.11. - 26.11.2022

”Hyvä alkaa ennen kuin vaikeudet loppuvat”



Su 20.11.

Mielenterveysviikon avaus

klo 18 Kynttilätapahtuma

Mielituvalla

Pappi: Niina Pehkonen

Itsemurhan tehneiden muistolle sytytetään kynttilät. Kahvitarjoilu!



Ke 23.11.

klo 9-10 Liikunnasta iloa

Klo 10-11.30

Mielenterveysmessujen ohjelmaa

klo 13-14 Kokemusasiatuntija Sari

Tarina selviytymisestä

Ma 21.11.

klo 10 Yhteisöinfo

(Mielenterveysviikon ohjelma)

klo 10.15-10.30 rentoutus/hengitys

klo 11.00-12.30 Kädentyöt/teema

Voimakortti

klo 12.30 Bingo

(palkintona kahvipaketti- ja kahvilippu)

klo 13 Hyvinvointi Ankkuri/Mirkka

Hyvä olo-Hyvä mieli

To 24.11.

klo 10.00

Kävelyretki/mielikuvamatka

klo 12 Mielenterveysmessujen

ohjelmaa. MTKL.

Ti 22.11.

Klo 10 Mielenterveysmessujen

ohjelmaa

klo 11 Ruokaryhmä/ teema

(ilmoittautuneille)

Klo 11.30 Ravitsemuksen tärkeys

klo 12 Mielenterveysmessujen

ohjelmaa. MTKL.

Pe 25.11.

Klo 10.00 Mielenterveysmessujen

ohjelmaa

klo 11.30-12 Visailu

La 26.11.

klo 9-13.00

Vertaistuellla lauantaina

Lauantaipäivystys