



JÄSENKIRJE 1/2018

Sisällys

1. PUHEENJOHTAJALTA	1
2. KOHTAAMISPAIKKA	2
3. VERTAISRYHMÄT	2
4. VAPAAEHTOISET	3
5. KOKEMUSASIAINTUNTIJATOIMINTA	3
6. TAPAHTUMAT, RETKET, SEMINAARIT.....	4
7. JÄSENEDET	4

1. PUHEENJOHTAJALTA

Tervehdys ja ”köh köh”!

Nyt on taas ”tautikuukaudet” menossa ja useat ovat sairastaneet flunssan. Joillakin tauti on jatkunut ja jatkunut, omanikin on kestänyt jo neljättä viikkoa, lähinnä yskän muodossa. ”Paha yskä ja yhä vain pahenee”. No, toivottavasti ei.

STEA (entinen RAY) on jälleen hyväksynyt rahoitus -anomuksemme, eli pystymme jatkamaan toimintaamme suunnitellusti. Tulossa on mm. Riuttalan leiri ja Susiniemen leiripäivä, joihin toivomme paljon osallistujia. Olemme käyneet helmikuussa Helsingissä tutustumassa eduskuntaan.

Virikkeen toiminta on monimuotoista ja elää toiveiden mukaisesti. Kaikkien mielestä Virikkeelle on helppo tulla ja saa olla oma itsensä. Monet ovat saaneet myös hyviä ystäviä Virikkeeltä, minä muiden muassa. Jollet ole vielä tutustunut toimintaamme, tule toki käymään. Toivotamme kaikki ilomielin mukaan!

Toivotan sairastuneille nopeaa paranemista ja kaikille mukavaa talven jatkoa!

Sanna

PS. Tänä vuonna Virike ry. täyttää 35 vuotta! Hyvä me!

2. KOHTAAMISPAIKKA

Virikkeen kohtaamispaikka toimii osoitteessa Lönnrotinkatu 3. Kohtaamispaikka luo mahdollisuuden päihteettömään kohtaamiseen hyväksyvässä ja kannustavassa ilmapiirissä. Matalankynnyksen kohtaamispaikka on paikka, jonne tietää olevansa tervetullut omana itsenään. Vertaistuelliset keskustelut, kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri kantavat läpi elämän vaikeissa ajanjaksoissa.

Ma-ti ryhmät, retket, tapahtumat

Ke-Pe 12 – 18

La 11 –14 (toukokuun alusta elokuun loppuun suljettu lauantaisin)

Heinäkuussa suljettu.

3. VERTAISRYHMÄT

Virikkeen ryhmätoiminta on ottanut tuulta alleen ja tiloissa kokoontuukin nyt useita eri ryhmiä, joista jokainen varmasti löytää omansa. Osa ryhmistä on Virikkeen yhteistyökumppaneiden ryhmiä, mutta avoimia myös Virikeläisille. Muiden toimijoiden järjestämät ryhmät noudattelevat Virikkeen ajatusmallia vertaisuudesta ja tukevat samoja arvoja kuin mitä Virike pitää tärkeinä eli mielenterveyttä ja päihteettömyyttä.

Jos Virikkeeltä puuttuu mielestäsi joku toiminto tai ryhmä ja sinulla on ajatus ja mahdollinen ratkaisu sen toteuttamiseksi – olethan rohkeasti yhteydessä. Virike on meidän kaikkien yhteinen juttu!

Lisätietoa ryhmistä www.virikery.fi

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Mielenterveys kuntoilijat 14 – 16 joka viikko	Karaoke 14 – 15.30 parittomat viikot	Pelipäivä 12 - 18 joka viikko	Miesten aseman akupunktioryhmä miehille 11 – 12 joka viikko	Virikekahvit 14 – 16 joka viikko	Vertsikkakahvit 11 -14 joka viikko	NA-Ote 15 - 17 joka viikko
Naisten ryhmä 16 – 17.30 parittomat viikot	Kaksisuuntaisten ryhmä 16 – 17.30 parilliset viikot	Super Mariot 15 – 17 joka viikko	Hyvän mielen ryhmä 14 – 16 parilliset viikot	Sähly 16 – 17 joka viikko		
	E-S Ada: Neuropsykiatriste n ihmisten ja omaisten vertaistukiryhmä 17.00 – joka kk 1. tiistai	Haukivuoren ryhmä 12 – 16 joka viikko	Mikkelin tavikset 14 – 16 parilliset viikot			
	Suomen kipu: Kivun avoin vertaistukiryhmä 17 – 19 joka kk:n 2. tiistai	GA-Mikkeli 18.15 – 20 joka viikko	Kaikille avoin akupunktioryhmä 16.30 joka viikko 29.3 saakka			
			NA-Ote 18.15 – 20 joka viikko			

4. VAPAAEHTOISET

Vapaaehtoistyö on tärkeä osa Virikkeen toimintaa. Virikkeellä voi tehdä vapaaehtoistyötä vertaisryhmien ohjaajana, matalankynnyksen kohtaamispaikassa isäntänä/emäntänä sekä kokemusasiantuntijatoiminnassa.

Vapaaehtoisten työnohjaus

Sinin luotsaama työnohjaus vapaaehtoisille ja kokemusasiantuntijatyötä tekeville järjestetään 12.4 klo 16.00

5. KOKEMUSASIAANTUNTIJATOIMINTA

Virikkeen Kokemusasiantuntijakoulutus 27.8.2018 – 9.10.2018

Koulutus on tarkoitettu Mikkelin lähialueen mielenterveys- ja päihdekuntoutujille

Hakuaika 15.2.– 20.5.2018

Hakulomake löytyy osoitteesta <http://kokemuspankki.virikery.fi/hakulomake-kokemusasiantuntijakoulutus/>

Valintahaastattelut 28.5-6.6

Koulutukseen valitaan 8-10 osallistujaa. Koulutukseen hakeutuvan oma kuntoutuminen tulee olla riittävän pitkällä. Valintakriteereissä painotetaan kuntoutumisen astetta ja paikallisuutta.

Koulutuksen sisältö (yhteensä 58 h)

- Kokemusasiantuntijana toimiminen
- Diagnoosit
- Esiintymisen harjoittelu
- Kuntoutuminen
- My Storyn teoria, oman tarinan työstäminen, valmennus ja esittäminen

Koulutuspäivät 27-28.8, 3-4.9, 10-11.9, 1-2.10 ja 8-9.10

Henkilökohtaiset tapaamiset (valmennus tarinan kirjoittamiseen) 17-18.9 ja 25.9

Koulutus järjestetään Virikkeen kohtaamispaikassa klo 12.30-15.30

Lisätietoja kokemusasiantuntijuudesta www.kokemuspankki.virikery.fi

Lisätiedot: Mimmi Tick, 040 671 7657 mimmi.tick@virikery.fi tai Minna Juuti, 050 364 3907, minna.juuti@virikery.fi

6. TAPAHTUMAT, RETKET, SEMINAARIT

Tapahtumista ja toiminnasta tiedotetaan ilmoitustauluilla, netissä www.virikery.fi sekä Facebookissa.

HUHTIKUU

TI 17.4 Susiniemipäivä vanhalla saunamajalla tiistaina 17.4.2018. Kustannetaan Pieni ele - vaalikeräystuotolla. Lähtö Virikkeeltä kimpakyydein klo 9.30. Kahvittelua, saunomista, ruokailu kodassa, mukavaa yhdessäoloa ja opiskelijoiden ohjelmaa. Kotiin lähdetään klo 15. Ilmoittaudu Mimmille 040 671 7657

KE 25.4 VIRIKE RY SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

TOUKOKOUU

KE- TO 16-17.5 Ennakkotiedote Yöleiri Riuttalassa 16-17.5.2018. Omavastuu 20 €. Saunomista, ruoanlaittoa, syömistä, mukavaa yhteistä tekemistä ja yhdessä oloa... ilmoittaudu Mimmille 040 6717657

7. JÄSENEDET

- Kulttuurituki (Virikkeeltä voi ostaa elokuvalippuja 5 € kappalehintaan (max. 4 lippua kerrallaan)
- Uimahallilipputuki (10 kerran sarjaliput Rantakylä: aikuiset 40€, eläkeläiset 30€, Naisvuori: aikuiset 30€, eläkeläiset 25€, jäsenetu MTKL:n korttia ja eläkeläisalennukseen oikeuttavaa korttia näyttämällä)
- Mielenterveyden keskusliiton Tunne&Mieli –lehti jäsenhintaan
- Revanssi –lehti ilmaiseksi (4 numeroa vuosi)
- Mielenterveyden keskusliiton jäsenkortti, joka oikeuttaa joihinkin alennuksiin koko maassa
- Sport Forumille opiskelijahintaan päivisin



Virike ry
Lönnotinkatu 3
50100 Mikkeli
www.virikery.fi
www.kokemuspankki.virikery.fi
etunimi.sukunimi@virikery.fi

Tykkää meistä Facebookissa!

Puheenjohtaja
Sanna Puusaari
040 354 9907
puheenjohtaja@virikery.fi
Toiminnanjohtaja
Minna Juuti
050 364 3907
Ohjaaja
Mimmi Tick
040 671 7657